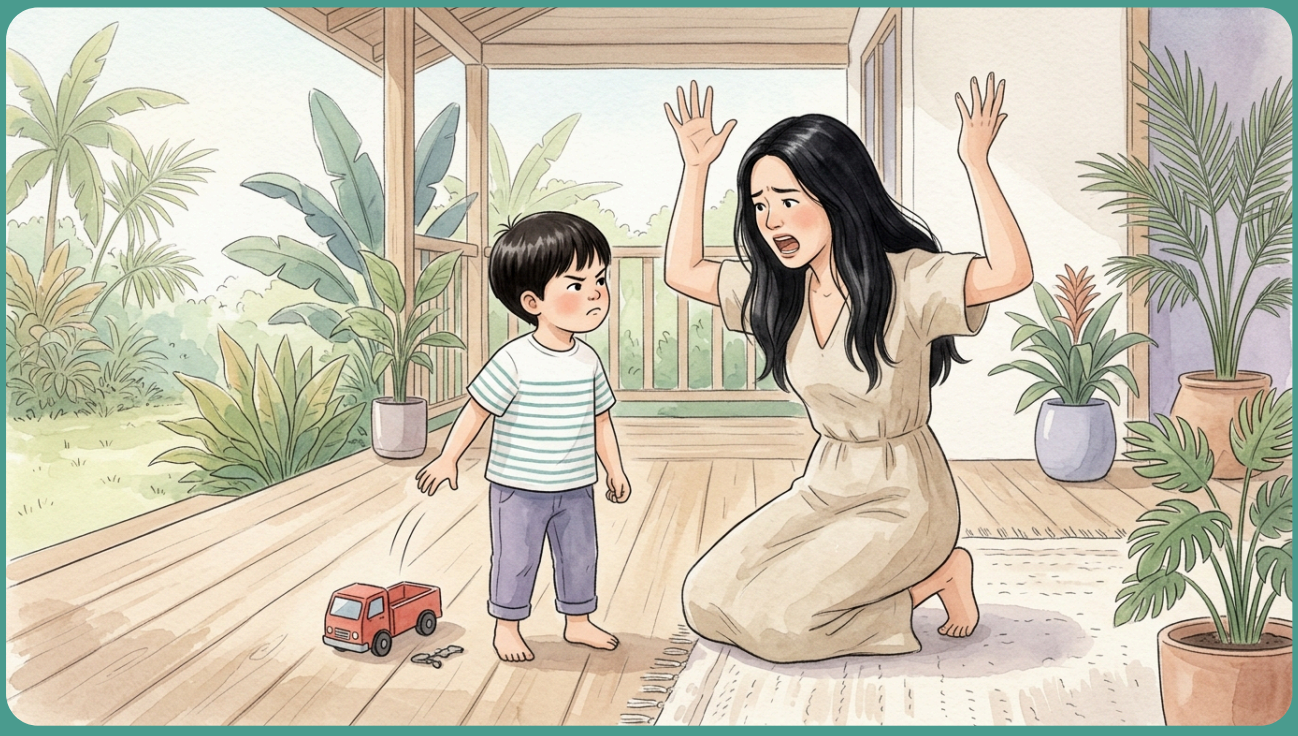
Te Metua

Je m'étais promis de ne pas crier…

Pourquoi il ne m'écoute pas ?

Comprendre ce qui se joue chez votre enfant, et chez vous, pour sortir du cercle des cris.



Patrick LAUTIER
Auteur de *J'y arriverai seul, mais pas sans vous*
Guide offert · Parents d'enfants de 0 à 6 ans

AVANT DE COMMENCER

Vous allez encore crier. Et ce n'est pas le problème.

Si vous avez ouvert ce guide, c'est sans doute qu'une scène vous a laissé un goût amer. Une de ces scènes où, une fois les enfants couchés, vous vous êtes dit : « Encore. Alors que je m'étais promis… »

Commençons par une vérité qui soulage : vous êtes loin d'être seul.

85 %

des parents estiment difficile, voire impossible, d'élever un enfant sans jamais crier.

+ 1 sur 2

Plus de la moitié des parents d'enfants de 0 à 10 ans déclarent avoir crié très fort après leur enfant.

Sources : enquête mpedia (AFPA) pour la Fondation pour l'Enfance, mai 2021, 1 300 répondants · Ifop pour la Fondation pour l'Enfance, mai 2022, 1 314 parents d'enfants de 0 à 10 ans.

Personne n'est le parent parfait. Ce guide ne vous demande pas la perfection. Il vous demande la conscience.

Vous allez certainement crier encore. Vous allez probablement perdre patience. Vous allez dire des choses que vous regretterez. Ce qui compte n'est pas de ne jamais vous tromper, c'est de comprendre ce qui s'est passé, et de réparer après.

> *L'objectif n'est pas de ne plus rien ressentir. C'est de ne plus être gouverné par ce qu'on ressent.*

Dans ce guide

- Pourquoi votre enfant « n'écoute pas » : ce qui se passe dans sa tête
- Pourquoi vous criez quand même, alors que vous savez
- Ce qui marche mieux que crier, et quoi faire quand vous avez crié
- Un défi de 7 jours, avec une fiche à imprimer

CHAPITRE 1

La scène que vous connaissez par cœur

SCÈNE DU SOIR

Nathan, cinq ans, joue dans le salon. Sa mère lui dit qu'il est l'heure de ranger. Il refuse. Elle insiste. Il crie. Elle hausse le ton. Il jette un jouet. Elle le punit : « Tu es privé de télévision demain. » Il pleure. Elle est épuisée. Le jouet est toujours par terre.

Le lendemain, même scène. Et le surlendemain. Et la semaine d'après.

Chez vous, ce n'est peut-être pas le rangement. C'est le bain, les chaussures le matin, l'écran qu'il faut éteindre, le coucher qui n'en finit pas. Mais le scénario est le même : une demande, un refus, la voix qui monte… et ce moment où vous vous entendez parler comme vos propres parents.



> *« Je m'étais juré de ne jamais faire comme mes parents, et je fais exactement la même chose. »*

Si cette phrase vous parle, sachez qu'elle est loin d'être un aveu d'échec. C'est une prise de conscience précieuse. **Voir le schéma, c'est déjà ne plus y être totalement soumis.**

Pour comprendre pourquoi la scène recommence, il faut regarder des deux côtés : ce qui se passe dans la tête de votre enfant, et ce qui se passe dans la vôtre.

Ce qui se passe dans sa tête

La partie du cerveau qui permet de réfléchir, de prendre du recul et de se retenir s'appelle le **cortex préfrontal**. Chez un jeune enfant, elle est encore en pleine construction : elle continue de se développer jusqu'à 25 ans environ.

Dès que le cerveau perçoit un danger, une autre structure prend le contrôle : **l'amygdale**. L'amygdale ne raisonne pas. Elle déclenche des réponses automatiques : fuir, attaquer, ou se figer.



C'est pour cela qu'il est inutile de raisonner un enfant submergé par une émotion. Et quand vous, adulte, êtes en colère, combien de temps vous faut-il pour retrouver votre calme ? Une seconde ? Deux ? Bien sûr que non : plusieurs minutes, au minimum. **Et pourtant, on attend d'un enfant de trois ans qu'il se calme instantanément.**

Et quand on crie ?

Le cri est perçu comme un danger. Le cerveau de l'enfant passe en mode protection, pas en mode apprentissage. S'il se tait, ce n'est pas qu'il a compris : souvent, son émotion de départ a été remplacée par la peur. Elle n'a pas été apaisée, elle a été court-circuitée. **Il y avait un problème. Il y en a maintenant deux.**

Un enfant n'apprend pas seul à réguler ses émotions. Il l'apprend dans la **co-régulation** : un adulte qui accepte ce qu'il ressent, le nomme, puis l'apaise. Au fil des années, l'enfant intériorise cette capacité, en imitant l'adulte. Et cela ne peut se faire que **dans une relation qui le sécurise**.

Il ne fait pas exprès. Il fait comme il peut.

Selon le psychiatre Daniel Siegel, les zones du cerveau qui permettent de se retenir, de réguler ses émotions et de prendre du recul sont encore immatures chez l'enfant.

Un comportement qui vous met hors de vous n'est pas de la provocation. C'est souvent le signe d'un débordement émotionnel, d'un besoin non comblé, ou d'une incapacité temporaire. **Tout comportement est porteur de sens** : il exprime une tentative, une difficulté, un besoin.

Un enfant ne fait pas de caprices. Il exprime, souvent maladroitement, un besoin ou une difficulté émotionnelle.

Ce que je vois	Ce que cela exprime souvent
L'opposition, le « non ! »	Un besoin d'autonomie, de reconnaissance
L'agressivité	Une tension interne, une surcharge émotionnelle
L'agitation	Une difficulté à se réguler
Le retrait	De l'insécurité, de la peur, de la saturation

> *Si l'on ne voit que le comportement, on corrige. Si l'on voit le message, on accompagne.*

Corriger sans comprendre, c'est répéter indéfiniment les mêmes scènes. Comprendre permet de transformer.

Un exemple classique : la crise au magasin

Votre enfant de cinq ans voit un jouet au magasin. Il le veut. Vous dites non : c'est la crise. Que se passe-t-il ?

D'abord, derrière cette envie se cache un besoin fondamental pour son développement : **le besoin de nouveauté**. C'est lui qui nourrit ses apprentissages. Ce n'est pas un défaut à corriger.

Ensuite, à cinq ans, un enfant est incapable de réguler seul sa frustration. Il a besoin de vous pour cela : accueillir son émotion, puis l'aider à passer à autre chose. **Accueillir ne veut pas dire céder.** Le jouet reste au magasin ; c'est la colère qui, elle, est entendue.

Pourquoi vous criez quand même ?

Vous savez tout ça. Vous l'avez peut-être lu dix fois. Et pourtant, au moment où la scène se joue, le cri sort avant même que vous ayez décidé de crier.

Ce n'est pas un manque de volonté, ni un manque d'amour. Quand on réagit de manière disproportionnée, c'est rarement à cause de ce que l'enfant fait. **C'est à cause de ce que son comportement réactive en nous** : une blessure ancienne, une mémoire de stress.

Un repère simple

Chaque fois que votre enfant vous dérange, vous agace, vous met en colère ou vous fait sortir de vous-même… il y a probablement une mémoire qui s'active.

Chaque excès est une mémoire.

L'enfant a un talent redoutable : il appuie exactement là où ça fait mal. Et c'est rarement un hasard. Par la puissance des émotions qu'elle mobilise, la parentalité est l'un des contextes qui réveillent le plus notre propre histoire.

Quelques questions pour vous observer

Inspirées des travaux du médecin Gabor Maté. Ce n'est pas un diagnostic, c'est une invitation à vous regarder avec bienveillance.

- Ressentez-vous souvent de la honte ou de la culpabilité, sans raison précise ?
- Vous comparez-vous fréquemment aux autres parents ?
- Êtes-vous perfectionniste ? Avez-vous du mal à demander de l'aide ?
- Vous arrive-t-il de réagir de manière disproportionnée face à votre enfant, puis de vous en vouloir ?

Si vous répondez oui à l'une de ces questions, il y a probablement dans votre histoire quelque chose qui vous pousse à sur-réagir. Et c'est souvent votre enfant qui en fait les frais. Ce n'est pas un échec : **votre enfant vient vous faire grandir.**

CHAPITRE 5 · LA CLÉ

Il ne vous écoute pas. Il vous imite.

Voilà peut-être la vraie réponse à la question « pourquoi il ne m'écoute pas ? ». Un jeune enfant apprend beaucoup moins de ce qu'on lui dit que de ce qu'il nous voit faire.

Un parent qui demande à son enfant de ne pas crier… en criant, lui envoie deux messages contradictoires. Et l'enfant perçoit cette incohérence avec une acuité redoutable. Ce qu'il retient, c'est le geste, pas la consigne : **quand on est débordé, on crie.**

> *« Faites ce que je dis, pas ce que je fais » ne fonctionne pas avec un enfant. Il apprend de tout ce qu'il voit : il a besoin que vos mots et vos gestes disent la même chose.*

Les trois faces de la cohérence

1
Mots et actes
Faire ce que l'on dit. Montrer le calme qu'on demande.

2
Dans le temps
Ne pas changer de position selon son humeur du jour.

3
Entre parents
Ne pas être identiques, mais alignés sur l'essentiel.

La cohérence ne signifie pas la rigidité. Un parent peut changer d'avis, à condition de l'expliquer. « J'ai réfléchi, et je pense que j'avais tort » est un acte de cohérence profonde, bien plus que de s'accrocher à une décision injuste pour sauver la face.

La bonne nouvelle
L'imitation fonctionne dans les deux sens. Chaque fois que vous retrouvez votre calme devant lui, chaque fois que vous nommez votre propre colère au lieu de l'exploser, vous lui montrez comment on fait. C'est ainsi qu'il apprendra, lui aussi, à se calmer.

Quand l'émotion le submerge

Ce qui marche mieux que crier dépend de la situation. Premier cas : votre enfant est pris dans une émotion trop grande pour lui (colère, frustration, peur).

D'abord, vous. On ne peut pas calmer un enfant si on est soi-même en tempête. Le parent qui explose face à la colère de son enfant n'est pas en train de le réguler : il le dérègle. Avant d'intervenir, prenez le temps de retrouver un minimum de calme.

Ensuite, trois temps pour l'accompagner :

1
Accueillir

Nommer l'émotion : « Tu es en colère. » « Tu as eu peur. » Nommer, c'est déjà réguler.

2
Contenir

Protéger sans violence : arrêter le geste qui déborde, sécuriser la situation.

3
Traverser

Rester présent jusqu'au retour au calme, comme pendant un orage, sans essayer d'arrêter la pluie.



Pourquoi ça marche

Un enfant submergé n'a pas accès à la partie de son cerveau qui raisonne. Vos explications et vos menaces ne l'atteignent pas. Votre calme, si. C'est lui qui permet à son cerveau de sortir du mode protection, et c'est en le vivant des centaines de fois qu'il apprendra, un jour, à se calmer seul.

D'abord, lui apprendre à ranger

Deuxième cas : il n'y a pas de grande émotion, juste quelque chose que vous voulez qu'il fasse. C'est là que naissent la plupart des cris. Et souvent, on lui demande de faire seul ce qu'il n'a jamais vraiment appris.

Une chambre rangée, c'est **votre** besoin. Le sien, c'est le lien avec vous, le jeu, la découverte, la sécurité. Ranger, il doit pourtant l'apprendre : alors appuyez-vous sur ses besoins à lui.

1

Ranger avec lui

Faites-en un bon moment : on joue, on rit, on est ensemble. C'est en vous regardant faire qu'il apprend.

2

Se retirer peu à peu

D'abord vous rangez ensemble, puis vous l'accompagnez seulement, puis il range seul.

3

Partager votre joie

« Tu as rangé ta chambre, ça me fait vraiment plaisir. »



Ranger sa chambre ne l'intéresse pas. Partager un moment avec vous et vous rendre heureux, si. Plus tard, le plaisir de retrouver facilement ses jouets prendra le relais : la motivation deviendra la sienne.

Ensuite, lui demander de le faire

Savoir ranger ne donne pas envie d'arrêter de jouer. Une fois qu'il sait faire, tout se joue dans la façon de le lui demander. Ces conseils valent aussi pour le bain, le repas ou le départ du matin. Deux leviers changent tout.

1. Anticiper

Prévenez toujours à l'avance que l'activité va s'arrêter : qu'il faudra bientôt ranger, prendre le bain, passer à table. Un enfant absorbé dans son jeu a besoin de temps pour en sortir. Une interruption brutale déclenche presque toujours une résistance.

2. Donner du choix

« Tu préfères ranger tes jouets d'abord et prendre ton bain ensuite, ou l'inverse ? » « Tu ranges maintenant ou dans cinq minutes ? » Le choix reste cadré par vous, et c'est assumé : **le sentiment de choisir nourrit la motivation**, et répond à son besoin d'autonomie.

LA SCÈNE DE NATHAN, AUTREMENT

Nathan joue dans le salon. Sa mère s'approche, se met à sa hauteur et dit : « Tu es bien dans ton jeu. C'est bientôt l'heure du bain. Est-ce que tu veux ranger maintenant ou dans cinq minutes ? » Il répond : « Cinq minutes. » Cinq minutes plus tard, elle revient : « Les cinq minutes sont passées. On range ensemble ? » Il grogne un peu, mais il range.

La différence entre les deux scènes ne tient pas à la fermeté de la mère. Elle tient à sa **posture**. Dans la première, elle impose et punit. Dans la seconde, elle anticipe, laisse un choix et accompagne. Le salon est rangé dans les deux cas, mais ce que l'enfant apprend est radicalement différent.

> *Ce n'est pas la fermeté qui fait la différence. C'est la posture.*

Vous avez crié ? Réparez.

Les ruptures de lien sont normales. Ce qui abîme vraiment la relation, ce n'est pas le cri d'un soir, c'est le cri que l'on fait comme s'il n'avait pas existé.

> *« J'ai réagi trop fort tout à l'heure. Je suis désolé. »*

Un parent qui dit cela à son enfant ne perd pas son autorité. Il gagne quelque chose de bien plus précieux : **la confiance de son enfant**. L'enfant découvre que l'adulte aussi se trompe, que l'erreur n'est pas une catastrophe, et que le lien survit aux ruptures.

Une excuse sincère, en trois temps

- **Reconnaître** ce qui a été fait : « J'ai crié très fort. »
- **Comprendre l'impact** : « Je crois que ça t'a fait peur. » Puis laissez-lui la parole. Écoutez-le vraiment, reformulez, et acceptez qu'il vous dise ce qu'il a ressenti, même si c'est difficile à entendre. C'est ce qui rend l'excuse réelle.
- **Vouloir réparer** : un câlin, un moment ensemble, une explication à sa mesure.

Pourquoi c'est si puissant

On répète souvent aux enfants : « Dis pardon. » Mais une excuse ne se décrète pas, elle se construit, et l'enfant apprend à s'excuser en voyant ses parents s'excuser.

Il y a plus : en réparant, vous lui donnez implicitement **le droit de se tromper**. On ne grandit pas sans faire d'erreurs. Quand il voit son parent se tromper, le reconnaître et dépasser son erreur, il apprend à faire de même. C'est ainsi que se construit sa persévérance.

> *La perfection, c'est d'assumer la non-perfection.*

FICHE À IMPRIMER

Votre défi des 7 jours

La règle : ne changez rien, observez. Chaque soir, 5 minutes. Quand une réaction automatique se produit (cri, menace, débordement), notez-la. Ne vous jugez pas : chaque « déclenchement » est une piste.

Jour	La situation	Ce que j'ai ressenti (y compris dans mon corps)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

À la fin de la semaine, complétez :

Je crie quand…

Je me ferme quand…

Je contrôle quand…

Je fuis quand…

L'analyse

Repérez vos déclenchements les plus fréquents, puis posez-vous deux questions : **en quoi cela parle-t-il de mon histoire ? Quelle est ma peur derrière tout ça ?**

Les rituels qui réparent

Chaque soir

Au coucher, demandez-lui : « Qu'est-ce qui t'a fait plaisir aujourd'hui ? »

Un moment d'écoute par jour

Écoutez votre enfant sans répondre. Montrez-lui que vous l'écoutez, reformulez ce qu'il vous dit, et observez ce qui change.

ET APRÈS ?

Vous venez de faire le premier pas

Si vous avez rempli votre fiche, vous avez probablement découvert que certains de vos cris viennent de bien plus loin que le jouet par terre. C'est exactement là que le vrai changement commence.

Savoir quoi faire ne suffit pas. Ce qui permet d'y arriver, même dans les moments difficiles, c'est de comprendre ce que l'on rejoue de sa propre histoire, et de changer de posture plutôt que de méthode.



POUR ALLER PLUS LOIN

J'y arriverai seul, mais pas sans vous

La posture parentale qui libère le potentiel de l'enfant

- Les idées reçues sur l'éducation, à la lumière des neurosciences
- Besoins ou désirs : comment faire la différence
- Chaque âge de 0 à 25 ans : ce qui s'y joue, le rôle des parents
- Les quatre piliers de la posture parentale
- Pourquoi remplacer les punitions par la réparation
- Les mémoires qui bloquent, et comment s'en libérer

Cliquez ici pour découvrir le livre

Patrick LAUTIER

Enseignant depuis 1991 et formateur d'enseignants depuis 2001, coach et conseiller en psychobiothérapie. Ce guide est tiré de son livre.

Références citées : D. Siegel ; G. Maté, *The Myth of Normal* (2022). Chiffres : mpedia/AFPA pour la Fondation pour l'Enfance (2021) ; Ifop pour la Fondation pour l'Enfance (2022). www.temetua.fr/livre