

QUESTION À... DIDIER PLEUX, PSYCHOLOGUE SPÉCIALISTE DES QUESTIONS D'ÉDUCATION (1).

Notre fils de quatre ans se met dans des **colères terribles**, par exemple le soir, quand je refuse de lui lire plusieurs histoires d'affilée. Souvent, j'**évite de le contrarier**, je **cède**, et il finit par s'endormir. Comment l'aider à mieux **accepter la frustration** ?



DREFFOULE/JACOB

La frustration fait partie de l'éducation

► **Satisfaire immédiatement le désir de votre enfant n'est pas une obligation.**

Le soir, si vous êtes fatiguée, ne vous épuisez pas à lire avec lui pendant une heure. Sinon, il grandit en se disant que l'autre est là simplement pour lui. Progressivement, montrez que tout ne va pas vers lui, que la vie n'est pas « je fais tout ce que je veux ». Alliez de la chaleur, de l'amour, mais aussi un peu de déplaisant. En éducation, la bienveillance ne suffit pas. Car la vie ce n'est pas que du bien-être.

► **« Qui aime bien châtie bien. »** De temps en temps, les parents ont tout à fait le droit de dire : « Non, je ne suis pas disponible. »

Équilibrer plaisir et déplaisir permet d'accepter ce qui est déplaisant, d'**apprendre à différer la réalisation de ses désirs**. Si l'enfant n'est pas habitué à cela, il devient odieux avec les autres, va refuser toutes les activités contraignantes, et ses colères seront exponentielles en grandissant.

► **La vie à la maison est un entraînement à la vie sociale.**

Adoptez des petites règles bien réalistes. Votre fils peut, par exemple, nourrir le chat, porter une part de gâteau à la voisine, envoyer un dessin à ses grands-parents, etc.

À la ferme, il ne s'agit pas d'obliger les enfants à se lever à 5 heures pour la traite, comme les adultes, mais de placer le curseur au milieu. Ils peuvent, selon leur âge, accomplir des tâches.

► **Nos enfants ont dix fois plus besoin de cette faculté à accepter la contrainte et la frustration, car le XXI^e siècle est dix fois plus difficile que les périodes précédentes.** Ils vivent une époque de consommation à outrance, où les nouvelles technologies dominent, où ils devront apprendre plusieurs métiers, où la vie en couple vacille plus vite. **Dans ce contexte, savoir s'adapter est indispensable, sinon ces jeunes seront très vulnérables, la**



CH. LEHENAFF / PHOTONONSTOP



« En voulant à tout prix rendre la vie facile à nos enfants, nous ne leur apprenons pas à affronter la réalité. »

moindre difficulté deviendra un drame.

► Pour éviter l'intolérance à la frustration, **ne survalorisez pas, ne surprotégez pas, ne négociez pas sans cesse.** Le parent se place à la verticale de l'enfant, afin de l'élever. Accepter les heurts à petite dose est essentiel, car c'est aussi dans cette confrontation que se développeront ses capacités.

Propos recueillis par Alexie Valois

(1) Auteur des ouvrages *Le Complexe de Thétis. Se faire plaisir, apprendre à vivre*, éditions Odile Jacob, et *Petits caprices et grosses colères. Gérer les crises de son enfant*, éditions Eyrolles.