A. VALOIS

QUESTION À... **ISABELLE FILLIOZAT,** PSYCHOTHÉRAPEUTE ET CONFÉRENCIÈRE [1]

***« Notre fils de 8 ans est tonique, parfois turbulent**. Il ne tient pas en place, et n'écoute pas ce qu'on lui dit. Sur la ferme, quand il fait le casse-cou, j'ai peur qu'il se blesse ou fasse des dégâts. Comment lui poser des limites bien précises ? »*

Mieux vaut donner des **règles** que poser des interdits

J.-B. LAFFITTE

L'un des problèmes fondamentaux actuels est la surprotection. Nous agissons parfois comme si nos enfants étaient d'une fragilité extrême, qu'il fallait leur éviter tous les dangers. Il ne s'agit pas de cela, mais de leur enseigner à faire face.Dans une ferme, il y a toujours des accidents potentiels. Une nouvelle machine arrive, l'enfant a envie de la voir. On va l'éduquer : « D'après toi, quelle partie est dangereuse ? Où dois-tu te mettre quand tu vois cette machine fonctionner ? » En faisant réfléchir l'enfant, on lui permet de mesurer le danger. Quand on met des limites, on protège l'enfant mais on ne lui apprend pas à se protéger par lui-même. Un jour, il oublie la limite, et c'est l'accident.

Les enfants adorent les règles, ils ne supportent pas les interdits. Si on pose un interdit, l'enfant risque de le transgresser. Quand on lui impose une contrainte ou qu'on lui donne un ordre, son libre arbitre l'amène à réagir par une attaque ou une fuite. Au lieu de formuler un interdit : « Tu ne vas pas devant la moissonneuse ! », on va lui dire : « Quand tu la vois fonctionner, tu restes à 10 m », ça, c'est une règle. Il la respectera car les enfants aiment agir correctement.

Un enfant qui n'écoute pas, qui est agressif, est un enfant qui souffre. À nous, parents, de trouver où. N'a-t-il pas une altération de l'audition ? Est-il harcelé à l'école ? Par nature, l'humain est empathique, désireux de vivre ensemble. Mais quand nous avons trop de honte, de peurs, de rage, que notre système de stress est suractivé, nous nous mettons à rejeter et à être violents les uns envers les autres. L'enfant accumule bêtises, cris, se fait remarquer, pourquoi ? Un enfant a des besoins fondamentaux : l'attachement et le pouvoir personnel. L'attention de l'adulte l'aide à construire ses neurones. Une carence d'attention et il est légèrement sous stress. Son corps sécrète de l'adrénaline et du cortisol qui le rend tendu. Il argumente sans cesse, n'arrive plus à être attentif. Remplir son réservoir d'amour est essentiel. Quand l'enfant a reçu l'attachement dont il a besoin, il se sent suffisamment en sécurité pour explorer. La clé est de lui permettre de découvrir qu'il a du pouvoir sur lui-même. Et justement, dans une ferme, les enfants ont beaucoup d'occasions : au contact de la nature, des bêtes, en bricolant, ou en conduisant un tracteur…

Nous avons à fournir à nos enfants de quoi se protéger de l'intérieur, en se sentant responsable. »

Propos recueillis par Alexie Valois

[1] À Aix-en-Provence, dans les Bouches-du-Rhône. Auteur de J'ai tout essayé et Il me cherche, Editions J.-C. Lattès. www.filliozat.net