



**Kinderschutz** Schweiz  
**Protection de l'enfance** Suisse  
**Protezione dell'infanzia** Svizzera



# CompAct

## Renforcer les compétences – Protéger les enfants

Comment vous pouvez soutenir le développement de votre enfant

Brochure pour les parents et les personnes de référence  
des enfants de 3 à 8 ans

Französisch / Français / Francese



**ASPI**

Fondazione della Svizzera italiana  
per l'Aiuto, il Sostegno  
e la Protezione dell'Infanzia

## Mentions légales

### Éditeur

Protection de l'enfance Suisse  
Schlösslistrasse 9a  
3008 Berne  
www.protectionenfance.ch

### Collaboration

Daniela Melone, directrice Formation des parents CH  
Fondazione della Svizzera italiana per l'Aiuto,  
il Sostegno e la Protezione dell'Infanzia (ASPI)  
Helen Gebert, superviseuse & conseillère  
d'organisation (bso), formatrice PHBern  
Maria Teresa Escolar, coordinatrice romande,  
Formation des parents CH

### Illustrations

Marianne Kauer

### Conception et production

Patrick Linner (conception)  
www.prinzipien.ch  
Funke Lettershop AG (production)  
www.funkelettershop.ch

2<sup>e</sup> version actualisée français  
©2022 | Protection de l'enfance Suisse  
Tous droits réservés

La brochure pour les parents et les personnes de référence des enfants de 3 à 8 ans est disponible dans 14 langues. Elle peut être commandée ou téléchargée au format PDF sur [www.comp-act.ch](http://www.comp-act.ch)

### Citation

Protection de l'enfance Suisse (2022). CompAct – Encouragement des compétences sociales des enfants de 3 à 8 ans et des compétences éducatives de leurs parents et personnes de référence (2<sup>e</sup> version actualisée).  
Berne : Protection de l'enfance Suisse.

## Contenu

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Comment vous pouvez soutenir le développement de votre enfant</b>    | <b>5</b>  |
| <b>Votre enfant a besoin de votre amour</b>                             | <b>6</b>  |
| <b>Prenez au sérieux les besoins fondamentaux de votre enfant</b>       | <b>8</b>  |
| <b>Prenez au sérieux les sentiments de votre enfant</b>                 | <b>10</b> |
| <b>Soutenez les aptitudes de votre enfant</b>                           | <b>12</b> |
| <b>Respectez et soutenez les limites de votre enfant</b>                | <b>14</b> |
| <b>En tant que parents, faites preuve d'attention l'un pour l'autre</b> | <b>16</b> |
| <b>Transmettez des règles claires à votre enfant</b>                    | <b>18</b> |
| <b>Ne critiquez pas votre enfant, mais son comportement</b>             | <b>22</b> |

## Comment vous pouvez soutenir le développement de votre enfant

**CompAct** est une offre de Protection de l'enfance Suisse. Elle vous propose des conseils et des astuces pour gérer les situations délicates avec vos enfants (3–8 ans). Protection de l'enfance Suisse s'engage au niveau national en tant que service spécialisé pour les enfants. Tous les enfants doivent pouvoir grandir sans violence, leurs droits doivent être respectés et leur personnalité doit être protégée.

En tant que parent,<sup>1</sup> vous voulez que votre enfant aille bien et qu'il/elle ait un bon avenir. Vos enfants doivent devenir des personnes qui peuvent maîtriser leur vie et la cohabitation avec les autres. Pour cela, vous agissez au quotidien, vous êtes là pour votre enfant et percevez ses besoins. Vous lui dites ce qu'il/elle peut et ne peut pas faire. Tout ceci est important pour son développement.

### **Le quotidien avec des enfants est parfois éprouvant**

Dans votre quotidien familial, vous vivez beaucoup de belles situations avec votre enfant, mais il existe aussi des situations fatigantes et éprouvantes; par exemple lorsque votre enfant ne respecte pas les règles, casse quelque chose, ne veut pas lacer lui/elle-même ses chaussures ou tape un autre enfant.

Pour les parents, il n'est pas facile de toujours rester calmes. En effet, dans de telles situations, les enfants ont besoin de l'attention et du soutien nécessaires. Vous devez avoir conscience que les parents ne peuvent pas toujours tout faire correctement! Les parents aussi font des erreurs. Vous êtes un modèle pour vos enfants: si vous reconnaissez vos erreurs et présentez des excuses à votre enfant, cela l'aidera à faire la même chose.

Nous avons rassemblé pour vous des situations du quotidien, qui montrent ce que vous pouvez faire pour aider au mieux votre enfant dans son développement, pour qu'il/elle puisse faire son chemin avec force et courage.

---

<sup>1</sup> Nous nous adressons aux parents et à toutes les personnes de référence qui s'occupent régulièrement et longtemps d'un enfant, par exemple les grands-parents ou les accueillant-e-s en milieu familial.

## Votre enfant a besoin de votre amour

### Les enfants ont besoin d'une chose bien particulière : vous !

Pour se développer correctement, un enfant a besoin d'un lien affectif solide avec vous. Il/elle doit savoir qu'il/elle peut compter sur vous et que vous l'aimez même quand il/elle vient de faire quelque chose qui vous énerve. Si votre enfant peut ressentir votre amour inconditionnel, alors il/elle développera sa confiance en lui/elle-même. C'est ce qui lui permettra de devenir fort-e et d'établir une bonne relation avec les autres.

### Que vit un enfant qui est puni de rejet et de retrait d'amour ?

C'est très éprouvant pour un enfant quand ses parents ne lui parlent plus après une dispute ou s'ils font comme s'il/si elle n'était pas là. Ce sont des formes de violence psychologique, au même titre que le fait de rabaisser ou d'humilier un enfant.



Une telle punition est beaucoup plus grave que ce que peut l'imaginer un parent ! L'enfant croit qu'on ne l'aime que lorsqu'il/elle est sage et ne fait pas d'erreur. Cela représente un stress important pour lui/elle. Les enfants qui vivent régulièrement ces situations ont souvent du mal à faire confiance aux autres et à établir de belles relations. Leur estime souffre aussi beaucoup de ce rejet.

### Voici comment montrer votre amour à votre enfant

Les enfants ont besoin d'un lieu sûr. En tant que parent, vous pouvez le leur offrir. Vous permettez à votre enfant de découvrir le monde avec curiosité. Quand votre enfant a peur et cherche une protection auprès de vous, vous pouvez le/la réconforter et le/la prendre dans vos bras. Même s'il/si elle a fait une bêtise ou une erreur, il/elle doit savoir qu'il/elle peut toujours venir vous voir et que vous ne le/la punirez pas. En tant que parent, vous pouvez alors lui montrer le comportement souhaité, par exemple en parlant calmement avec lui/elle et en expérimentant le comportement souhaité avec lui/elle. Il/elle doit sentir que vous l'aimez et l'appréciez en tant que personne, même quand son comportement ne vous a pas plu.

**Exemple :** vous venez de passer une heure à repasser, plier et ranger les vêtements de toute la famille dans un panier. Alors que vous quittez brièvement la pièce, votre enfant vide le panier pour jouer avec. Expliquez à votre enfant avec un ton respectueux : *« Cela m'a pris beaucoup de temps et cela m'énerve de devoir recommencer depuis le début. Je vois que tu as envie de jouer et c'est bien. S'il te plaît, la prochaine fois, demande-moi si tu peux utiliser le panier. »*



## Prenez au sérieux les besoins fondamentaux de votre enfant

Tout le monde a des besoins fondamentaux, par exemple la confiance, l'autonomie, la reconnaissance, la sécurité, l'amour. En tant que parent, vous pouvez aider votre enfant à satisfaire ces besoins fondamentaux. Les enfants font souvent beaucoup de choses pour obtenir de la reconnaissance. Ils/elles réfléchissent par exemple à des choses qui vous énervent peut-être en tant que parent, uniquement pour attirer votre attention, même si c'est pour obtenir une réaction négative.

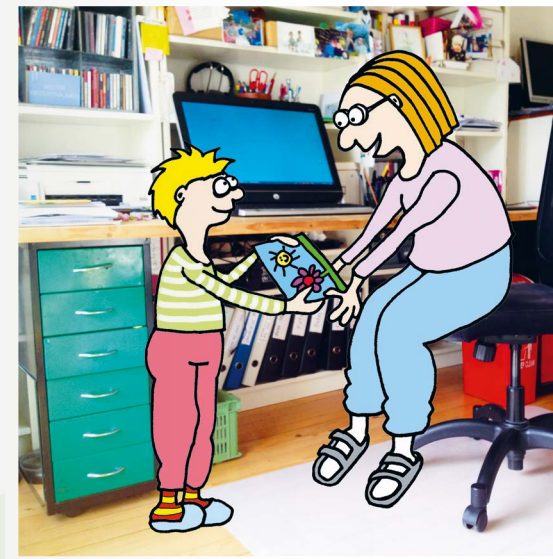
### Qu'arrive-t-il à un enfant dont les besoins fondamentaux ne sont pas suffisamment pris au sérieux ?

Les besoins fondamentaux non satisfaits ne sont souvent perceptibles que dans le comportement de l'enfant. Certains enfants réagissent violemment, en adoptant un comportement tapageur et exigeant, tandis que d'autres se replient sur eux-mêmes. Si nous ne prenons pas ces besoins fondamentaux au sérieux, l'enfant apprend qu'ils ne sont pas importants. Il/elle se sent abandonné-e et inutile. Sa santé et son bien-être sont limités et il/elle peut tomber gravement malade sur le plan physique ou psychique.



### Voici comment prendre au sérieux les besoins fondamentaux de votre enfant

Le comportement exigeant de l'enfant se remarque et peut énerver. Mais derrière chaque comportement «difficile» se cache un besoin fondamental. La compréhension de ce besoin permet de mieux comprendre l'enfant. Recherche-t-il/elle de la reconnaissance ? A-t-il/elle besoin de sécurité ?



Un comportement positif est souvent perçu comme naturel. Cela aide l'enfant si vous le remarquez aussi.

**Exemples :** «Merci de m'aider à mettre la table.» ou «Je vois que tu t'es donné du mal pour peindre ce dessin !»

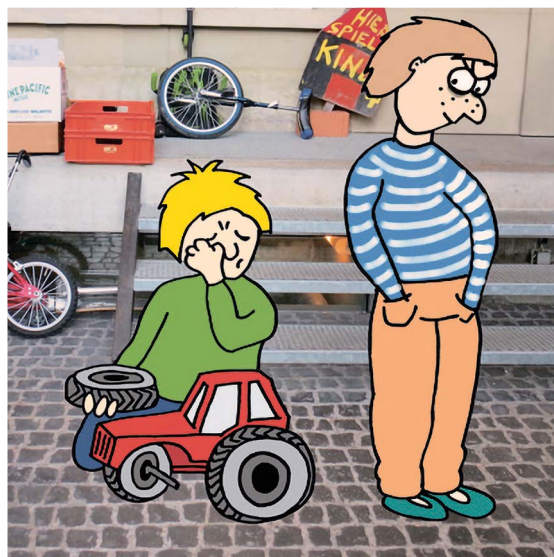
Cela aide votre enfant, si vous passez avec lui/elle du temps qui n'est consacré qu'à vous deux. Offrez à votre enfant autant d'attention que vous le pouvez. Ce qui compte, c'est la qualité plutôt que le nombre d'heures que vous passez avec lui/elle. Le contact physique aide un enfant à se sentir compris-e et aimé-e. En montrant du plaisir et de l'intérêt à être avec votre enfant et à comprendre ses points de vue et ses sentiments, vous lui prouvez aussi votre amour. Les moments passés avec vous sont précieux pour votre enfant.

## Prenez au sérieux les sentiments de votre enfant

Tout le monde éprouve chaque jour de nombreux sentiments différents. Les enfants sont eux aussi joyeux, énervés, tristes ou angoissés. Contrairement aux adultes, ils montrent souvent leurs sentiments de manière très directe et intense. Nous autres adultes avons appris à réguler nos sentiments. Votre enfant aussi l'apprend au fil des années. Une condition importante pour cela est que les enfants identifient leurs sentiments et sachent qu'ils/elles peuvent les gérer. En tant que parent, vous devez aider votre enfant à y parvenir.

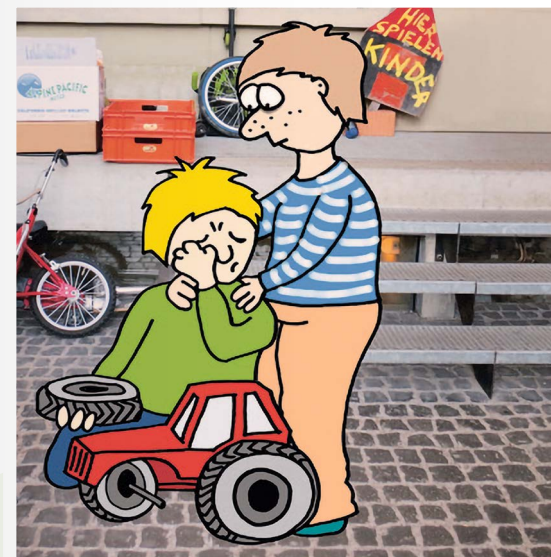
### Qu'arrive-t-il à un enfant dont les sentiments ne sont pas suffisamment pris au sérieux ?

Quand les sentiments de l'enfant ne sont pas pris au sérieux, celui/celle-ci se sent incompris-e et rejeté-e en tant qu'être humain. Cela a une influence sur la manière dont il/elle abordera les gens et établira des relations à l'avenir. Si on ne réagit pas à ses sentiments, l'enfant apprend à les dissimuler et à ne pas se prendre au sérieux. Si cela se produit régulièrement, un enfant peut souffrir de troubles physiques ou psychiques. Son assurance n'est pas suffisamment renforcée.



### Voici comment aider votre enfant en comprenant ses sentiments

Pour un enfant, il est important de savoir que tous les sentiments ont leur place. L'enfant peut compter sur le fait que ses parents comprennent ses sentiments et les prennent au sérieux, comme par exemple quand il/elle est triste et pleure.



Quand l'enfant tombe, vous pouvez le prendre dans vos bras et dire « Zut, tu es tombé-e. Tu t'es fait mal? » Gardez-le/la dans vos bras jusqu'à ce qu'il/elle se calme, car le contact physique l'apaise. Si vous dites « Ce n'est pas si grave, relève-toi! », l'enfant ne se sentira pas pris au sérieux.

Dans votre famille et avec vos amis et connaissances, parlez ouvertement des sentiments. Tous les sentiments sont autorisés. En tant que parent, vous êtes un modèle pour la manière d'exprimer et de gérer les sentiments, y compris en prenant vos propres sentiments au sérieux. Vous pouvez aider les jeunes enfants, qui ne savent pas encore identifier un sentiment, en leur disant par exemple : « Je suis très content-e en ce moment! » ou « Aujourd'hui, je me sens triste. » Discutez en famille de la manière dont vous gérez vous-même vos sentiments et montrez l'exemple. Vous pouvez par exemple dire : « Je suis en colère alors je vais faire un tour. » Votre enfant apprend alors qu'il est normal de nommer ses sentiments et de les montrer. Vous pouvez aider votre enfant à gérer les sentiments violents. On peut éprouver de la colère, mais pas casser un objet. Il/elle peut par exemple boxer le canapé pour évacuer la pression.

## Soutenez les aptitudes de votre enfant

Les enfants sont curieux et veulent tout savoir et apprendre. C'est le moteur de leur développement. Pour cela, ils ont besoin d'espace pour pouvoir faire des expériences selon leur âge. Ils peuvent ainsi pratiquer et développer leurs aptitudes. Pour que cela fonctionne, il faut que les exigences ne soient ni trop élevées, ni trop basses. Les enfants développent leurs aptitudes de différentes manières, en particulier en jouant ou à l'école. L'enfant peut s'exercer et se réjouir lorsqu'il/elle maîtrise un nouvel élément. Il/elle découvre ainsi qu'il/elle est capable de faire et d'obtenir des résultats. C'est une condition importante pour qu'il/elle ose relever le prochain défi.

### Qu'arrive-t-il à un enfant dont les aptitudes ne sont pas suffisamment soutenues ?

En tant que parent, vous voulez le meilleur pour votre enfant. Celui/celle-ci doit obtenir un bon diplôme pour pouvoir apprendre un métier satisfaisant. Il est important et juste qu'en tant que parent vous vous intéressiez aux performances de votre enfant. Mais vos attentes doivent être accessibles pour ce/cette dernier-ère. Si elles sont trop



élevées, celui/celle-ci aura l'impression de ne pas être à la hauteur. Ce sera mauvais pour sa confiance en lui/elle et ses résultats pourront se détériorer. Parfois, les enfants se résignent et se disent : « *De toutes façons, je n'y arrive pas !* ». Si les attentes sont trop basses, l'enfant ne sera pas stimulé. Les enfants qui ne sont pas assez stimulés se sentent aussi souvent incompris et finissent par décrocher.

### Voici comment soutenir les aptitudes de votre enfant

Pour pouvoir soutenir les aptitudes de votre enfant, la priorité est l'observation. Qu'aime faire votre enfant ? Dans quelles circonstances aime-t-il/elle relever des défis ? Comment apprend-il/elle bien ? Sur la base de vos observations, vous apprenez à très bien connaître votre enfant. Vous découvrez où il/elle a besoin de soutien et de motivation et où vous devez lui laisser le temps de faire son chemin de manière autonome. Vous pouvez créer au



quotidien de petites occasions que votre enfant pourra maîtriser progressivement. Cela lui permettra d'acquérir confiance en ses propres aptitudes. Par exemple, votre enfant ne peut pas ouvrir une bouteille; au lieu de l'ouvrir à sa place, vous pouvez dévisser un peu le bouchon et laisser faire le reste à l'enfant.

Les enfants apprennent très bien quand ils peuvent jouer de manière libre et sans la surveillance d'adultes. Donnez à votre enfant le temps d'explorer le monde en toute autonomie. Soyez là pour lui/elle quand il/elle cherche votre proximité et votre soutien.

## Respectez et soutenez les limites de votre enfant

Comme les adultes, les enfants ont des limites. Ces limites donnent de la sécurité et de la protection.

Parfois, les adultes dépassent les limites d'un enfant dans une bonne intention. Ils veulent par exemple l'inciter à faire quelque chose qu'il/elle ne veut pas, comme embrasser sa grand-mère pour lui dire bonjour. Ou bien, ils contraignent l'enfant à présenter des excuses à un autre enfant.

Les limites varient d'une personne à l'autre. C'est pourquoi il est important de veiller à la réaction de l'enfant.

### Qu'arrive-t-il à un enfant dont les limites sont ignorées ?

Si les limites d'un enfant sont régulièrement ignorées ou dépassées, des conséquences physiques ou psychiques majeures peuvent le/la menacer.



L'enfant apprend qu'il/elle ne peut pas disposer ni décider de lui/d'elle-même ni de son corps. Il/elle éprouve de la honte. L'enfant est défini par les adultes. Il/elle apprend que ses propres limites n'ont aucune valeur. Il/elle apprend à supporter son malaise et à ne pas résister. L'enfant est donc plus vulnérable au comportement violent des autres, y compris aux agressions sexuelles.

### Voici comment respecter et soutenir les limites de votre enfant

Il est important que vous et d'autres adultes identifiiez, soutiennent et protègent les limites de votre enfant. En tant que parent, vous pouvez l'aider à connaître ses limites. Il est utile de discuter ouvertement de ce sujet en famille. Parlez aussi de vos propres limites, de ce que vous ressentez quand elles sont dépassées et exigez que vos propres limites soient respectées elles aussi.

Parlez avec votre enfant de ses limites. Quels contacts trouve-t-il/elle agréables ou désagréables ? Qui peut le/la toucher, qui ne peut pas ? Comment doit-il/elle gérer par exemple les salutations avec les autres ? Ne forcez pas votre enfant à faire quelque chose qu'il/elle ne veut pas. Demandez pourquoi il/elle ne veut pas le faire et faites preuve de compréhension.

Un enfant a besoin de beaucoup de courage pour défendre ses limites. Pour cela, il/elle a besoin de votre soutien. Il/elle a le droit de s'opposer à des contacts désagréables ! Ainsi, vous aidez votre enfant à assumer ses propres limites.



**Exemple :** la grand-mère souhaite embrasser l'enfant pour lui dire bonjour. Ce dernier est mal à l'aise. Parlez à votre enfant de la manière dont il/elle souhaite dire bonjour à sa grand-mère. Dites à la grand-mère que l'enfant souhaite une autre manière de dire bonjour, par exemple en envoyant un baiser de loin. Accompagnez votre enfant lors des salutations.



## En tant que parents, faites preuve d'attention l'un pour l'autre

Les enfants observent bien et perçoivent très précisément comment les adultes agissent entre eux. Ils ressentent très bien l'ambiance au sein de la famille. Lorsque les parents font preuve d'attention l'un pour l'autre, les enfants se sentent en sécurité et à l'abri.

Il est normal que les parents se disputent de temps à autre. Mais on peut rester respectueux pendant une dispute. L'enfant apprend par le modèle et le transfère à son propre comportement avec les autres. Il apprend beaucoup pour sa propre gestion des situations difficiles.

### Qu'arrive-t-il à un enfant qui perçoit de la violence entre ses parents ?

Lorsque les parents se disputent, ils peuvent se mettre très en colère. Mais s'ils résolvent leurs conflits par de la violence physique ou psychologique, les enfants se sentent désemparés et angoissés. Ils pensent souvent qu'ils sont responsables de la dispute de leurs parents.

Quand les parents s'insultent, ne se parlent plus ou font usage de violence physique, c'est perturbant pour l'enfant. Voir de la violence entre ses parents est une forme de violence psychologique pour l'enfant. Dans la grande majorité des cas, les enfants captent la violence entre leurs



parents, même s'ils ne sont pas présents dans la même pièce. Cela déclenche un stress important et cela peut entraîner des réactions de tristesse, d'anxiété, d'angoisse ou d'agressivité chez l'enfant. Mais il peut aussi arriver que l'enfant ne réagisse pas du tout, par peur. Lorsqu'un enfant perçoit de la violence entre ses parents, cela peut avoir des conséquences sur sa santé jusqu'à l'âge adulte.

### Voici comment soutenir votre enfant

Pour les enfants, le domicile est un lieu sûr, un cocon. En tant que parent, vous pouvez montrer à votre enfant que l'on peut se disputer, puis se réconcilier. Et ce, sans coups ni cris. Il est bien aussi que votre enfant découvre comment vous allez l'un vers l'autre après une dispute et comment vous pouvez présenter vos excuses. Cela apporte à votre enfant la sécurité intérieure dont il/elle a besoin pour son bon développement. Vous êtes un modèle pour votre enfant.



En cas de problèmes de couple, bénéficiez du soutien d'un service de consultation dans votre canton :

> <https://www.kinderschutz.ch/fr/offres/services-de-consultation>

## Transmettez des règles claires à votre enfant

Les règles de vie en collectivité nous accompagnent partout. Elles apportent de la sécurité et une liberté protégée aux enfants. Ceux-ci savent comment ils doivent se comporter dans certaines situations et peuvent assumer la responsabilité de leur comportement. Les règles qu'un enfant découvre chez lui/elle sont également importantes à l'extérieur. Celui/celle-ci apprend ainsi comment il/elle doit se comporter avec les autres.

Les règles justifiées et respectées de manière cohérente permettent à l'enfant de devenir une personne compétente et sont importantes pour la cohabitation au sein de la famille. Elles contribuent à réduire les disputes sur les sujets quotidiens comme le rangement ou les devoirs, qui demandent beaucoup de force et de patience. Les règles aident aussi à désamorcer les dangers pour l'enfant.

### Qu'arrive-t-il à un enfant à qui on ne transmet pas de règles ?

En l'absence de règles, l'enfant est déstabilisé. Il/elle se sent désorienté-e et surmené-e. Il/elle ne sait pas ce qu'on attend de lui/d'elle ni comment il/elle doit se comporter. Cela peut entraîner de grandes frustrations et produire des agressions, de la violence et des comportements de consommation problématiques. Quand un enfant peut toujours faire ce qu'il/elle veut, il/elle aura des problèmes dans ses relations avec les autres, par exemple il/elle ne saura pas respecter leurs besoins.



### Voici comment établir habilement des règles

En tant que parent, vous appliquez déjà de nombreuses règles vis-à-vis des enfants. Vous les orientez selon votre comportement, vous êtes leur modèle.

Il est utile pour l'enfant que les règles soient associées à des conséquences. Les conséquences montrent à l'enfant que les règles sont obligatoires, elles l'orientent et lui donnent de la sécurité. Il faut distinguer les conséquences *logiques* des conséquences *naturelles*.

Une *conséquence naturelle* arrive sans votre intervention. Ainsi, il n'est pas nécessaire de fixer des règles. L'expérience apprend à l'enfant quelles peuvent être les conséquences de ses comportements.

**Exemple :** par une froide journée d'automne, votre enfant veut aller à la place de jeux avec vous. Vous lui dites qu'il/elle doit mettre une veste car il fait froid, mais votre enfant veut sortir sans cet habit. Au bout de 15 minutes à la place de jeux, votre enfant a froid. Il/elle pleure, d'une part car il/elle a froid, d'autre part car il/elle aimerait continuer à jouer mais se rend compte que c'est désagréable sans veste.

Une *conséquence logique* est un arrangement de conséquences et règles collectives entre vous et votre enfant. En effet, si votre enfant prend part à la décision, il/elle est davantage enclin-e à respecter les règles. L'enfant peut prendre des initiatives. Les conséquences doivent être imposées dans la majorité des cas. Mais vous pouvez aussi faire preuve de flexibilité. Votre enfant apprend ainsi que vous êtes fiable, mais pas borné-e. Souvent, les enfants sont punis par leurs parents pour un comportement inadapté. Mais ils ne savent pas quelle erreur ils ont commise. Les conséquences sont donc plus judicieuses que les punitions et doivent si possible être discutées en amont avec l'enfant.

**Exemple :** l'enfant veut manger du chocolat avant le dîner. Vous avez convenu avec lui/elle qu'il/elle peut manger une sucrerie par jour. S'il/si elle mange le chocolat maintenant, cela signifie qu'il/elle n'aura pas de dessert. L'enfant peut ainsi prendre la décision lui/elle-même. Si l'enfant choisit le chocolat, faites preuve de cohérence et ne lui donnez pas de dessert.



Si possible, la conséquence doit être immédiate et liée au comportement, car les enfants vivent dans l'ici et le maintenant. Malgré beaucoup de bonne volonté, le respect des règles convenues d'un commun accord ne fonctionne pas toujours immédiatement. Les enfants doivent répéter et pratiquer les choses. Cela requiert beaucoup de patience. Si votre enfant choisit la conséquence, accompagnez-le/la avec amour et ne le/la laissez pas tomber. Il peut aussi être judicieux de lui proposer de l'aide, par exemple en rappelant à l'enfant qu'il ne recevra pas de dessert puisqu'il a choisi de manger du chocolat avant le dîner.

Les règles doivent être contrôlées régulièrement, surtout lorsqu'une règle est rarement respectée. Il se peut alors que la règle soit trop stricte pour l'enfant ou ne corresponde pas (plus) à son âge.

Établissez avec votre enfant des règles peu nombreuses mais pertinentes, car les enfants ne peuvent pas retenir un grand nombre de règles. Les enfants apprécient quand vous remarquez et valorisez même les petits efforts.

## Ne critiquez pas votre enfant, mais son comportement

Même si vous aimez votre enfant, vous trouvez certainement qu'il/elle ne fait pas que de bonnes choses. Il est particulièrement fatigant de devoir lui répéter régulièrement la même chose. Dans leur colère, les parents disent parfois des choses comme: « Tu es pénible ! » ou « Tu es tellement bête que tu ne comprends pas ça ? » De telles phrases blessent n'importe qui, et particulièrement les enfants. Elles nuisent à leur estime d'eux-mêmes. Un enfant doit toujours savoir qu'il/elle est apprécié-e et aimé-e de manière inconditionnelle. C'est important pour son assurance et son indépendance et donc pour son bon développement.

### Qu'arrive-t-il à un enfant qui est régulièrement critiqué ?

Si un enfant entend souvent des critiques sur lui/elle-même de la part des personnes de référence importantes, il/elle commence à les croire. Au fil du temps, il/elle pense qu'il/elle ne vaut rien. Beaucoup de parents ne savent pas à quel point ces mots peuvent influencer leur enfant. Un enfant qui pense qu'il/elle ne sait rien faire ou qu'il/elle est idiot-e perd progressivement confiance. Cela affecte son comportement. Certains enfants deviennent anxieux et passifs, d'autres énervés et agressifs. Souvent, les résultats baissent à l'école. Le manque de réussite et de reconnaissance augmente encore la peur et le repli ou la colère et l'agressivité. C'est un cercle vicieux.



### Voici comment critiquer le comportement et non l'enfant

Quand vous vous mettez en colère à cause du comportement de votre enfant, respirez à fond. Cela vous permettra de vous calmer un peu. Cela vous donnera aussi du temps et vous permettra de réfléchir au comportement que vous aimeriez que votre enfant adopte. Il est souvent plus facile de dire ce qu'on ne veut pas, mais cela n'aide pas assez l'enfant à changer d'attitude. Donc essayez de nommer le comportement souhaité.

**Exemple :** l'enfant renverse son verre pendant le dîner car il raconte une histoire avec agitation. Au lieu de le/la gronder ou de lui dire à quel point il/elle est maladroit-e, dites: « Je sais que tu es excité-e. Je t'apporte une éponge pour que tu puisses nettoyer. Éloigne ton verre quand tu racontes une histoire. »

Vous donnez ainsi une chose très importante à votre enfant: l'estime de soi. Il/elle sera bien mieux préparé-e aux défis car il/elle croit en lui/elle et en ses aptitudes. Il/elle sera donc motivé-e à apprendre et n'abandonnera pas facilement, même en cas d'échecs et de déceptions.






**Kinderschutz** Schweiz  
**Protection de l'enfance** Suisse  
**Protezione dell'infanzia** Svizzera

**Protéger les enfants,  
les rendre forts !**

**Nous sommes la voix  
des enfants en Suisse.**

**Votre don soutient le travail de Protection de l'enfance Suisse.**





**En ligne :** [protectionenfance.ch/dons](https://protectionenfance.ch/dons) 



**MERCI BEAUCOUP** 

**Protection de l'enfance Suisse**  
Schlösslistrasse 9a | 3008 Berne  
Téléphone +41 31 384 29 29

[www.protectionenfance.ch](http://www.protectionenfance.ch)  
[info@protectionenfance.ch](mailto:info@protectionenfance.ch)

  /protectionenfancesuisse  
 /kinderschutz\_ch  
 /kinderschutzschweiz