



Attention aux étiquettes !

« Comme tu es lent ! » « Tu es tannant ! » « Tu es maladroit ! » Certains parents ont tendance à coller des étiquettes à leur enfant à propos de leur comportement. Pourtant, cette attitude est à éviter. Pourquoi ?

Par l'équipe de Naître et grandir

RÉVISION SCIENTIFIQUE : MARIE-HÉLÈNE CHALIFOUR,
PSYCHOÉDUCATRICE

On dit qu'un parent donne une étiquette à son enfant quand **il insiste sur un comportement qui le dérange et qui se répète dans le temps**. C'est une façon pour le parent d'exprimer une frustration. Par exemple, un parent peut dire à son tout-petit qu'il est « lent » parce que chaque fois qu'il faut partir pour la garderie, l'enfant ne collabore pas et prend son temps. Ou qu'il est « capricieux » parce qu'il fait souvent des crises.

Il se peut aussi que certains parents reproduisent ce qu'ils ont vécu enfant. Par exemple, **un parent qui se faisait souvent dire qu'il était « toujours de mauvaise humeur » peut faire la même chose avec son tout-petit**. Il peut même lui donner cette étiquette en pensant que son enfant a « hérité » ça de lui.

Éviter les étiquettes

Il n'est pas recommandé d'utiliser des étiquettes. En effet, à force de se faire dire qu'il est agité ou méchant, par exemple, un enfant finit par croire qu'il est vraiment comme ça. **S'il l'entend souvent, l'enfant peut même avoir tendance à adopter plus souvent le comportement que ses parents lui reprochent**. Il cherche ainsi, sans en être conscient, à ressembler à l'idée qu'ils se font de lui.

Quand le parent se contente de donner une étiquette à son enfant, cela ne l'aide pas à améliorer son comportement.

ET LES ÉTIQUETTES POSITIVES ?

Il n'y a rien de mal à dire à votre enfant : « Tu es gentil », « Tu es patient » ou « Tu es généreux ». Ces commentaires font plaisir et donnent confiance. Toutefois, il est préférable d'aller plus loin en décrivant son bon comportement. Au lieu de dire : « Tu es gentil », vous pouvez dire : « Wow, tu as partagé ton jouet avec ta sœur, bravo, c'est gentil ! » ou « C'était long dans la file d'attente et tu t'es bien occupé. Tu as jaser avec moi, tu as été patient. Super ! » Cette description permet à l'enfant de comprendre ce qu'il a fait de bien et de répéter ce bon comportement.



Les étiquettes sont aussi blessantes pour l'enfant. **En effet, quand il reçoit souvent des commentaires négatifs, l'enfant perd confiance en lui et en son parent.** Il peut aussi se mettre à penser que son parent l'aime moins quand il se comporte mal.

Comment réagir ?

Pour améliorer un comportement dérangeant, il faut comprendre ce qui se cache derrière. **Un tout-petit a du mal à gérer ses émotions et ses réactions.** De plus, il n'arrive pas toujours à dire ce qu'il veut, ce qu'il n'aime pas et ce qui le dérange. Il a besoin d'aide pour comprendre ses émotions et apprendre à bien réagir.

Au lieu de donner une étiquette à votre enfant, **voici trois attitudes à adopter pour améliorer le comportement qui vous dérange :**

➔ **Essayer de comprendre ce qui cause le comportement de votre enfant.** Par exemple, il est en colère parce que son frère lui prend souvent ses jouets ou il est maladroit parce qu'il s'excite facilement avant une sortie.

➔ **Aider votre enfant à mettre des mots sur ce qu'il ressent.** Par exemple, dire : « C'est difficile de t'habiller ce matin. Je comprends que tu aimerais prendre ton temps et rester à la maison. » Cela permet à l'enfant d'exprimer ses émotions et de parler avec lui de ce qui le dérange. Il se sent alors compris, cela le rassure. Parfois, cela suffit pour améliorer son comportement.

➔ **Donner des outils à votre enfant pour qu'il apprenne à mieux réagir.** Par exemple, si votre tout-petit est maladroit parce qu'il est excité, vous pouvez lui apprendre à se calmer en prenant de grandes respirations.

Bien sûr, le comportement qui vous dérange ne disparaîtra pas tout de suite. Il vous faudra répéter souvent. **Il est important d'être tolérant, patient et compréhensif envers votre enfant. Il est en plein développement !** C'est normal qu'il explore plusieurs comportements pour découvrir qui il est. Votre rôle est de l'aider à comprendre ce qui se passe à l'intérieur de lui et de lui donner des outils pour mieux réagir. ■

RESSOURCE

Responsabiliser son enfant, G. Duclos et M. Duclos, Éditions du CHU Sainte-Justine, 2005, 198 p.

À retenir ↙

- Un parent donne généralement une étiquette à son enfant à cause d'un comportement qui le dérange et qui se répète dans le temps.
- À force de se faire dire qu'il est « lent », « tannant » ou « maladroit », l'enfant adopte plus souvent ce comportement.
- Mieux vaut tenter de comprendre ce qui se cache derrière le comportement de l'enfant.

PROCHAIN NUMÉRO

Dossier : Les routines, c'est important !

L'enfant qui se frappe

Les récompenses alimentaires