



Mettre des limites sans punir

Par Catherine SCHMIDER

« Ma fille avait 2 ou 3 ans, et le coucher avait été difficile. Arrive le moment où, dans le rituel habituel du coucher, je lis une histoire, et là je sens que je n'ai pas du tout envie de le faire, je suis encore sous le coup de l'énerverment. Je m'interroge quelques secondes « est-ce que je prends sur moi pour le faire quand même ? »

Non, je sens bien que ça serait artificiel, pas fait avec plaisir, et que finalement ça ne serait bien ni pour elle, ni pour moi. Je lui dis ce qui se passe en moi : « Là, je sens que je suis vraiment trop énervée par ce qui vient de se passer, et je vois que je ne suis pas du tout en état de lire l'histoire. Je pense que je vais me calmer et que demain ça ira mieux. Si tu veux tu peux regarder les images toute seule ou t'endormir maintenant. » Je ne sais plus ce qu'elle a choisi. Je me rappelle qu'elle m'a regardée avec de grands yeux, comme dans un moment important, et qu'elle est restée tranquille. Je lui ai dit bonsoir. Si je n'avais pas appris à écouter et nommer ce qui se passe en moi, j'aurais pu dire des choses du genre « maintenant avec tout le cirque que tu as fait, hors de question de te lire une histoire, tu l'as bien mérité, une autre fois tu feras attention. Ça t'apprendra à écouter et à venir au lit tout de suite et sans faire d'histoires ». Là, en apparence, on arrive au même : elle s'endort sans avoir eu son histoire, mais quelle différence dans la manière dont ça se passe !

Il y a eu une période où mon fils, qui avait 5 ou 6 ans, quand on allait au supermarché, me tannait pour que j'achète des bonbons, des jouets, et ça me de-

mandait beaucoup d'énergie pour gérer ça sans exploser au bout d'un moment. Ce jour là, j'ai des courses à faire et je lui dis : « Je pars faire les courses. Comme là je suis fatiguée et pressée, et que toi, en ce moment, quand tu es dans le magasin tu as envie de plein de choses, je n'ai pas l'énergie pour vivre ça aujourd'hui, donc je choisis d'aller faire les courses toute seule. Ou alors je suis d'accord de t'emmener si toi tu sens qu'aujourd'hui tu peux résister à tes envies d'acheter, si tu peux partir avec l'idée qu'on va juste faire les courses dont on a besoin pour le repas. » Je me rappelle m'être dit là aussi, que le fait de parler de soi, c'était tellement différent de l'énergie de la punition, du style : « vu comment tu t'es comporté la semaine dernière, il est hors de question que je t'emmène faire les courses, tu es puni, privé de courses, ça t'apprendra. »...

Il n'y a pas la même chose qui s'enregistre à l'intérieur de lui et dans notre relation. Ce n'est pas lui qui est mauvais, c'est que je suis un être humain comme lui, et que j'ai des limites.

Quel chemin parcouru !

Ma fille a invité une copine à dormir. Elles ont environ 8 ans. Elles se mettent au lit, puis à l'heure convenue, je passe dire bonsoir et éteindre la lumière. Du salon, je les entends papoter. Un quart d'heure passe, je reviens « je vous entends parler et je sais que c'est sympa de se raconter plein de choses ; ça fait déjà un quart d'heure, il serait temps de dormir maintenant ». 10 mn passent, je sens que ça ne me convient plus du tout. « Je suis venue il y a 10 mn vous dire de dormir, maintenant je commence à être vraiment inquiète en voyant l'heure, je voudrais être sûre que vous serez en forme demain pour aller à l'école. Je sais

que c'est dur de s'arrêter ; je vous demande de trouver un moyen, pour ne plus être tentées de parler. Est ce que vous avez une idée ? » On en évoque quelques-unes ensemble. Je repars. Je les entends encore parler, je n'attends que quelques minutes et je reviens : « là, je vois que c'est super dur, que vous n'y arrivez pas toutes seules, et je comprends, c'est trop tentant de se parler quand on est côte à côte, je vous demande vraiment de faire un effort pour rester chacune de votre côté, en sachant que vous vous retrouverez demain, et pouvoir vous endormir. Si c'est vraiment trop dur, je vous installe chacune dans une chambre, c'est moins rigolo, mais ça peut aider pour ne plus être tentée de parler ». « Ah non, on reste ensemble ». « OK, alors plus un mot ».

Je referme la porte et le silence s'installe. Et là, les images d'un moment de mon enfance remontent à ma mémoire. J'étais chez des amis de mes parents qui me gardaient pour le week-end. Je dormais dans la chambre du fils ; on avait du parler, je ne me rappelle plus ; je me rappelle que le père est entré furieux dans la chambre et a donné une fessée déculottée à son fils. J'étais terrorisée au fond de mon lit et mal avec ce que l'enfant était en train de vivre. La même scène vécue tellement différemment. Quel chemin parcouru ! Quel bonheur d'avoir pu découvrir, avec la Communication NonViolente, les moyens pour vivre ça autrement et pouvoir me sentir en accord entre mon cœur et mes actes ! »

Catherine Schmider

Catherine Schmider est formatrice certifiée en Communication NonViolente et sophrologue. Elle travaille notamment au développement de la CNV en éducation, contact : cath.schmider@infonie.fr