

DOIT-ON TOUT DIRE AUX ENFANTS ?

Les adultes craignent souvent de partager leurs problèmes avec leurs enfants, ne les pensant peut-être pas capables de comprendre, par peur de les accabler, ou encore pour les protéger.

Christos, l'auteur de ce texte sensible et juste, nous interroge sur cette question que bien des parents se posent : vaut-il mieux ne rien dire que de mal dire, ou doit-on au contraire parler de tout avec ses enfants au risque de les bouleverser ?

« Ce n'est jamais par plaisir ou par mauvaise volonté que l'on construit un secret, nous dit Laurence Lemoine¹. Les raisons qui poussent à garder le silence sont souvent douloureuses. Il y a des faits dont on a honte, dont on se sent coupable, et que l'on dissimule pour préserver son image aux yeux des autres. Il y a ceux que l'on cache en croyant bien faire, dans le souci de ne pas blesser ou d'épargner ses proches. »

« Aux parents qui ont peur de *mal dire*, Françoise Dolto² explique qu'il vaut mieux mal dire, que de ne pas dire. Dire vrai, mettre ses mots sur une situation, est un premier pas essentiel, parce qu'il offre à l'enfant la possibilité de réagir. »³ Dialoguer avec l'enfant permet aussi de savoir quelles sont ses angoisses et de répondre à ses interrogations. Mais face à un flot de questions, il ne faut pas

s'interdire d'affirmer : « Cela ne te regarde pas. » ou « Je ne sais pas, mais je vais y réfléchir et je te répondrai plus tard. »

« Les enfants sentent quand quelque chose ne va pas, plaide Karine Josse⁴. Malgré toutes les précautions des parents, ils entendent les conversations, ressentent les tensions. Tout cela est source d'angoisse. Ils culpabilisent, s'imaginent avoir fait quelque chose de mal, reconstruisent des scénarios bien éloignés de la réalité. Ils vont même jusqu'à développer des symptômes (troubles du sommeil, de l'appétit, repli sur soi, difficultés à l'école...). »

Reconnaître une situation difficile s'avère libérateur. Contrairement à ce que l'on pourrait croire, cela va tranquilliser l'enfant qui ne sera plus confronté au mensonge, même par omission, de ses parents.

« Parler à l'enfant de ce que l'on ressent face à une difficulté, c'est lui permettre de comprendre que l'adulte aussi a des faiblesses, précise Marie Lasaires⁵. Cela lui renvoie une image plus humaine et accessible de l'adulte et c'est très rassurant. »

Cependant, toutes les confidences ne sont pas utiles à l'enfant. Il est important de s'adresser à lui en le considérant comme un être humain à part entière, pour éviter un non-dit destructeur, mais trop d'explications peuvent vite devenir anxiogènes. Il ne perçoit pas le monde comme les adultes. La difficulté est donc de ne pas tout dire... sans pour autant mentir.

Parler, d'accord, mais à quel moment ?

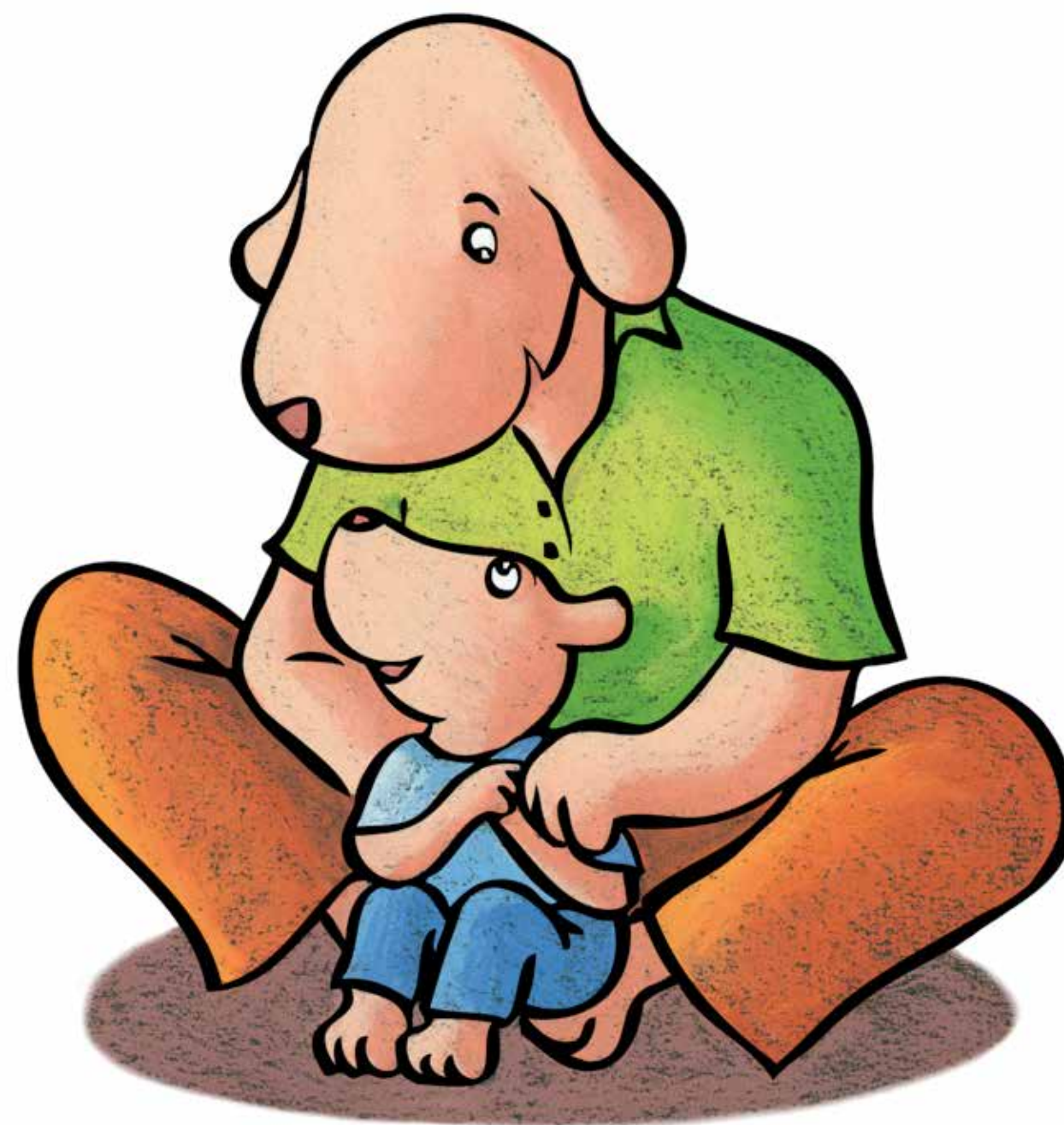
« Le plus tôt possible, répond Jean Epstein³, à la condition que l'adulte s'y sente prêt, quitte à recourir à une aide extérieure, l'important étant de parler avec ses propres mots à l'enfant : c'est à partir de là que celui-ci pourra poser des questions. »

En conclusion, comme nous le rappelle Claude Halmos⁶, « ce n'est pas parce

qu'elles émanent de petits êtres que les questions des enfants sont de moindre importance ».

Et quant aux réponses à apporter, chacun doit trouver les siennes, car dans un domaine aussi sensible que la relation humaine, il ne peut y avoir de recette miracle. Mais une chose est certaine, le seul remède, c'est la parole.

■ DJZ



1. Journaliste à *Psychologie magazine* - « Secrets : que dire et quand ? » (psychologies.com).
2. Pédiatre et psychanalyste.
3. Propos de Jean Epstein (psycho-sociologue) recueillis par Laure Dupont (magicmaman.com).

4. Psychologue spécialiste de l'enfance et de l'adolescence. Propos recueillis par Céline Rapinat (lyoncapitale.fr).
5. Médecin PMI.
6. Psychanalyste.