

AGNES LAUCHER

vous répond



Q : J'ai du mal à baigner ou à coucher mes enfants qui ont entre deux et cinq ans ? Que puis-je faire ?

En effet, c'est quelque chose d'assez courant : beaucoup de parents ont des difficultés pour le bain et le couchage.

Pour l'enfant, se baigner, se coucher, ça veut dire arrêter de jouer, arrêter son plaisir, ne plus être présent avec vous, ses parents, ou son grand frère ou sa grande soeur, ça veut dire être seul dans sa chambre et faire face aux angoisses nocturnes. En somme, c'est une situation qui peut être stressante pour lui. Mais elle peut aussi devenir le moment approprié pour vous provoquer, en demander toujours plus et s'opposer à vous. Pour vous, cela signifie beaucoup de patience, la répétition des ordres, de l'énerverment et une ambiance lourde parfois. Si votre enfant ne coopère pas, vous pouvez endurer les pires moments de la journée. Pourtant, vous savez combien votre enfant a besoin de dormir. Comment éviter cette situation si dramatique et fatigante? Au lieu des cris, la structuration du temps va être un outil efficace pour vous, les parents.

Tout d'abord, prévenez vos enfants que vous changez de stratégie. Mettez des mots. Par exemple: "Je veux que les moments du bain et du couchage soient dorénavant plus agréables pour toi et moi. Voici ce que je décide à partir d'aujourd'hui." Acceptez d'avance que les premiers soirs puissent être difficiles, mais persévérez. Toute nouvelle organisation est déstabilisante au début pour chacun. Mais les bienfaits se font vite sentir.

La première démarche à entreprendre est de marquer l'arrêt des activités ludiques par un réveil qui sonne à une heure définie. Ca va intriguer vos enfants mais ils vont adhérer à cet objet tiers. Ce n'est plus vous qui leur dites d'arrêter mais l'horloge ! Ils ne s'opposeront pas à un réveil ! A la sonnerie, les enfants commencent par ranger: aidez-les ! A cet âge, ils sont encore jeunes pour ranger tous seuls.

Par ailleurs, passez un moment de qualité avec chacun de vos enfants en fin d'après-midi, mais pas forcément juste avant le couchage. Vous répondrez ainsi à leurs besoins de proximité et d'affection. Planifiez ce moment, prévenez en avance la durée et respectez cette durée. Souvenez-vous, la qualité prime à la quantité. Faites-le participer avec une montre ou une horloge. S'il hurle ou refuse la fin, ne cédez pas, ne criez pas, ne le menacez pas pour le lendemain et ne le punissez pas ! Serrez-le dans les bras et dites-lui: "Je sais combien c'est difficile pour toi d'arrêter ces bons moments, et pour moi aussi. Mais il est vraiment l'heure. Regarde l'horloge". Encore une fois, c'est l'horloge qui fait la loi.

Soyez régulière. En effet, la régularité dans les heures du bain ou de la douche et le respect du temps imparti, comme la régularité pour l'heure du couché, participent à la structuration temporelle de vos enfants. Mettez en place cette régularité et fixez la durée: la sonnerie du réveil interrompt le bain.

Quelques astuces s'avèrent efficaces. Pour une meilleure équité entre frères et sœurs sur l'ordre de passage, tenez compte des jours pairs et impairs. Faites avec votre enfant une horloge en carton pour chaque jour et placez les aiguilles à l'horaire défini pour le bain. Pour le couché, c'est votre enfant qui déplacera les aiguilles à l'heure prévue. Il peut même comparer l'emplacement des aiguilles avec la vraie horloge murale. Ça amuse votre enfant et vous évite de trop discuter, marchander, crier...et perdre patience. Cette manière de procéder évite aussi les injonctions comme "dépêche-toi, nous t'attendons pour le repas!" ou "dépêche-toi, c'est l'heure d'aller te coucher".

S'il est dans son bain, quand le réveil sonne, votre enfant doit sortir sans votre intervention. S'il ne sort pas, à vous d'intervenir: "Je sais que tu aimes l'eau et que c'est difficile pour toi de rompre ces bons moments, mais je dois appliquer la règle que nous avons fixée. Donc, demain tu resteras une minute de moins. N'oublie pas, si tu sors de ton bain dès que le réveil sonne sur six jours d'affilés, le septième jour, tu pourras rester cinq minutes de plus. Tu comprends? A toi de décider ce que tu préfères. Maintenant, dans une minute tu dois être sorti".

Au lieu d'une simple obéissance, cet objet tiers, modérateur, représenté par l'horloge, responsabilise votre enfant. Il apprend ainsi le rapport au temps qui fixe les limites par rapport à soi et par rapport aux autres. Il intègre de ce fait les règles dans sa conscience sans s'opposer à vous. Des relations plus saines vont en découler.

Dans cet apprentissage des limites, décidez d'accepter que votre enfant est libre d'adhérer ou non au cadre fixé. Mais vous savez et votre enfant aussi, que les conséquences prévues doivent être assumées et que les pleurs ou la colère ne changent rien. Les conséquences peuvent aussi être des récompenses que votre enfant connaît d'avance. Il se réjouit alors en anticipant ce jour. Si votre parole reste vraie, vous donnez ainsi de la valeur à votre autorité.

N'oubliez pas: votre enfant lutte contre ses envies, ses instincts, ses pulsions et les limites que vous avez fixées. Ce n'est pas facile pour lui, il est en phase d'apprentissage. A vous de l'aider avec beaucoup d'amour et de compréhension mais aussi de fermeté. Reconnaissez ses pleurs et sa colère comme légitimes: "Oui, je comprends que tu ne sois pas content mais j'applique quand même la règle". Je peux vous assurer que votre enfant va adhérer à votre autorité parce qu'il se sentira compris.