

Caroline Goldman

# File dans ta chambre!

des limites éducatives  
à vos enfants

INTERÉDITIONS



# TABLE DES MATIÈRES

<i>Introduction</i>	9
---------------------	---

## 1.

### *L'enfant qui va bien appelle les limites*

<b>Les excitations normales de l'enfance</b>	19
Les stades du développement psychologique de l'enfant	19
Les quatre formes d'excitations chez l'enfant	22
<b>Les symptômes de l'enfant qui recherche les limites</b>	27
Les repas, le sommeil, la propreté...	28
La sensibilité aux changements de cadres	31
L'action au détriment du lien	31
La recherche de <i>contenants</i>	32
L'intolérance à l'impuissance	33
Le maintien dans la bisexualité psychique	34
Un sentiment d'insécurité	34
Dinosaures, mythologie, planètes et mort : interroger les limites	36
Hypersensibles ?	37
Mutisme social, TOC, tics, exigences... : la quête de freins	40

<b>Ne pas offrir de limites à un enfant : quelles conséquences ?</b>	45
Sur la construction affective	45
Sur l'intelligence	51
<b>Les écueils de l'éducation « positive »</b>	63
La confusion entre <i>contenu</i> et <i>contenant</i>	63
Le déni de l'agressivité	67
L'indistinction des générations	71
Une idéologie aux applications floues	74
Culpabilisation, marketing et neurosciences	75

## 2.

### *Comprendre et utiliser la feuille de route*

<b>La feuille de route : mode d'emploi</b>	81
Toutes les transgressions	83
L'état d'esprit	84
L'attitude des parents	85
Le rôle du tiers	88
« File dans ta chambre ! »	91
Lorsque l'enfant ne veut pas obéir	94
Lorsque l'enfant négocie	95
La sanction de l'enfant, pas du parent	97
À l'école	100
Les scrupules parentaux	105
Le couple face à l'enfant	107
Les frères et sœurs	108

<b>Vous doutez encore ?</b>	111
« Cette répartition des rôles père/mère est caricaturale et en contradiction avec nos conceptions éducatives »	111
« Nous ne souhaitons pas entrer dans des rapports de force avec notre enfant »	113
« Pourquoi expliquer ne suffit pas ? »	115
« La rupture d'empathie entre parents et enfants n'est-elle pas dangereuse ? »	119
« J'ai été/je connais un enfant sage qui n'a jamais été sanctionné, comment l'expliquez-vous ? »	124
« Nous craignons d'écraser des parts de son désir, de ses inspirations, de sa créativité, de sa joie de vivre, de sa personnalité »	125
« Il ne peut s'agir d'un simple appel capricieux de limites, il souffre vraiment, ses pleurs sont déchirants »	129
« Mon enfant n'a plus un an, est-il encore en âge de s'emparer de ce système éducatif ? »	132
« Le format de la sanction doit-il évoluer avec l'âge ? »	133
<b>Le rôle de l'histoire familiale</b>	134
Origine fréquente, dans le lien parents/enfant, d'une problématique limite	134
Quand faut-il consulter un psy ?	138
<b>Conclusion</b>	143

## *Les feuilles de route*

Feuille de route version enfants	148
Feuille de route version adolescents	154
Les repas agités	160
<b>Bibliographie</b>	167
<b>Dessins d'enfants</b>	173



# INTRODUCTION

Dans notre société, il est toujours frappant d'observer l'étonnement que suscite la démonstration de l'agressivité humaine. Lorsque des faits divers sont évoqués dans un journal en ligne, par exemple, les fils de commentaires qui y font suite accueillent systématiquement à la fois effroi et affirmations d'une évolution de plus en plus violente du monde. Pourtant, les historiens sont formels : il n'a jamais fait aussi bon vivre aujourd'hui que dans toute l'histoire de l'humanité (Ridley, 2010). Il semblerait que notre civilisation nous ait permis d'oublier les aspects primitifs de l'Homme avant qu'il ne reçoive l'éducation extrêmement sophistiquée et exigeante dont il profite aujourd'hui, tout au moins en Occident.

Cette violence serait ainsi moins liée à notre époque qu'à la nature même de l'être humain, ce grand singe dont l'animalité semble constamment gronder derrière ces faits divers, avec son lot d'instincts pulsionnels offensifs, aspirant à prendre possession de tous les territoires qui ne seraient pas encore siens.

Victor, un enfant qui, après avoir vécu pendant sept années à l'état sauvage en forêt, fut retrouvé dans l'Aveyron (Itard, 1792), était ainsi décrit par le médecin Jean Itard : « Insensible à toutes espèces d'affections morales ; son discernement n'était qu'un calcul de gloutonnerie, son plaisir

une sensation agréable des organes du goût, son intelligence la susceptibilité de produire quelques idées relatives à ses besoins ; [...] en un mot, une vie purement animale » (p. 135).

Le médecin aboutit aux conclusions suivantes : « 1. Que l'homme est inférieur à un grand nombre d'animaux dans le pur état de nature ; état de nullité et de barbarie, qu'on a sans fondement revêtu des couleurs les plus séduisantes ; état dans lequel l'individu, privé des facultés caractéristiques de son espèce, traîne misérablement, sans intelligence, comme sans affections, une vie précaire et réduite aux seules fonctions de l'animalité ; 2. Que cette supériorité morale, que l'on dit être naturelle à l'homme, n'est que le résultat de la civilisation. » (p. 187).

D'après Freud (1915), « le commandement "Tu ne tueras point" nous donne la certitude que nous descendons d'une lignée infiniment longue de meurtriers qui avaient dans le sang le plaisir du meurtre, comme peut-être nous-mêmes encore ». La psychanalyse a observé depuis bien longtemps la « violence » originelle du petit enfant, pouvant par la suite être apaisée par un mélange de « tendresse » (autrefois allouée aux mères) et d'« ordre » (traditionnellement paternel). Une très large majorité de psychologues admet cette réalité pulsionnelle : « Un enfant est par essence déviant, puisqu'il apprend progressivement la réalité, ses limites entre des désirs tout-puissants et le principe de réalité » (Pleux, 2006).

Si la question des limites éducatives ne doit pas se poser avant l'âge de 10-12 mois (pour les enfants les plus précoces), quiconque a fait l'expérience d'élever un petit d'Homme ne pourra qu'admettre le caractère extraordinairement intense de ses poussées pulsionnelles et en particulier de sa force d'opposition lorsque sa liberté de mouvements (marche, habileté manuelle...) lui offre une nouvelle



opportunité d'exploration exaltante de son environnement (de Singly, 2007).

De tout temps, les adultes se sont sentis dépassés par cette vigueur infantile, elle leur a parfois inspiré un grand pessimisme ! Socrate rédigeait en 470-399 av. J.-C. une tirade intemporelle à ce sujet : « Les jeunes d'aujourd'hui aiment le luxe, méprisent l'autorité et bavardent au lieu de travailler. Ils ne se lèvent plus lorsqu'un adulte pénètre dans la pièce où ils se trouvent. Ils contredisent leurs parents, plastronnent en société, se hâtent à table d'engloutir les desserts, croisent les jambes et tyrannisent leurs maîtres. Nos jeunes aiment le luxe, ont de mauvaises manières, se moquent de l'autorité et n'ont aucun respect pour l'âge. À notre époque, les enfants sont des tyrans. »

Depuis cette époque fort lointaine, les préoccupations disciplinaires se sont étendues et renforcées dans nos sociétés occidentales, qui se sont enrichies d'un cadre juridique, d'une autorité policière et de la prise en charge par l'État de l'éducation des mineurs (santé, protection de l'enfance, école gratuite et obligatoire, etc.). Elles se sont également érigées concomitamment avec (et au service de) la prospérité de notre économie ; celle-ci exigeant la formation d'individus fonctionnels, productifs, concurrentiels dans le monde du travail, capables de s'insérer socialement dans des secteurs secondaires et tertiaires favorisant la promiscuité relationnelle et l'acceptation de l'autorité...

Dans l'Autriche de 1932, Freud reconnaissait ainsi que « le but principal de toute éducation est d'apprendre à l'enfant à maîtriser ses instincts ; impossible, en effet, de lui laisser une liberté totale ; de l'autoriser à obéir sans contrainte à toutes ses impulsions... l'éducation doit donc inhiber, interdire, réprimer, et c'est à quoi elle s'est, de tout temps, amplement appliquée ».

Mais il semblerait que Mai 68 ait impulsé un léger relâchement des exigences éducatives. Selon un sondage récent, 74 % des Français estimeraient que les enfants sont « moins bien élevés qu'à l'époque où ils étaient eux-mêmes enfants<sup>1</sup> ».

Les enseignants de nos enfants expriment aujourd'hui leur difficulté à faire appliquer les règles de vie (Pain, 2002 ; Imbert, 2004) et observent la perte d'autorité dans les familles, rendant leurs missions pédagogiques plus laborieuses (Bergonnier-Dupuy, 2005). Les mutations familiales ont certainement joué un rôle : les fratries sont moins nombreuses, ce qui brouille les places autrefois plus nettes entre enfants et adultes détenteurs de la loi (Camdessus, 1998 ; Scelles et Arènes, 2003 ; Buisson, 2003) et les séparations parentales sont devenues très fréquentes. Or, il est difficile pour les parents célibataires de jouer tous les rôles (de tendresse et d'autorité) à la fois : « Il faut alors punir et consoler, sévir et temporer, admonester et calmer, dans un même et unique mouvement dont ni l'un ni l'autre ne seront satisfaits » (Vieille-Grosjean, 2011, en référence à Gloton, 1974).

Ce *relâchement* est certainement également imputable à l'attachement culturel grandissant de notre époque à la notion de « liberté », qui semble avoir tout naturellement infiltré la question éducative et avoir fait germer le fantasme d'un psychisme infantile au mieux naturellement bon, et au pire, perverti par la société<sup>2</sup> (Kohn, 2017).

---

<sup>1</sup> Sondage réalisé par BVA publié le 28 février 2015.

<sup>2</sup> Et ce, en contradiction totale avec les réalités psychiques admises par la psychologie depuis plus d'un siècle et demi et énoncées précédemment...

Les consultations en psychologie de l'enfant suivent en toute logique l'air du temps, et les soignants de tous bords s'accordent à reconnaître deux changements récents majeurs<sup>1</sup> :

- d'une part, la multiplication des « troubles du comportement » chez les enfants (excitation permanente, intolérance à la frustration, parfois associées à des violences verbales ou physiques...) ;
- et d'autre part, l'émergence de profils familiaux tout à fait nouveaux. En effet, si les enfants agités émergeaient autrefois plus fréquemment dans des familles dysfonctionnelles et présentaient souvent d'autres troubles associés (dépressions, échecs scolaires...), les psychologues contemporains voient dorénavant arriver des enfants en pleine santé psychique par ailleurs (enthousiastes, souriants, désirants, entourés, affectueux, parfois très intelligents, aux personnalités riches et inspirées...), avec des parents particulièrement présents, mobilisés, chaleureux, sains et eux-mêmes épanouis dans leurs vies... Ces enfants n'ont jamais manqué de rien, ils ont au contraire été choyés jusqu'à la mesure, leurs parents ayant bien souvent pensé que leurs crises d'opposition se réguleraient seules. Mais en émancipant leurs enfants de cet héritage civilisationnel répressif (jugé, parfois à raison, excessif ou injuste), ils les ont faits basculer dans un manque préoccupant de limites.

Soigner ces nouvelles problématiques (de manque de) limites *isolées* d'enfants est une entreprise particulière pour les psychologues. Car ces derniers ont généralement choisi ce métier dans le vœu de « réparer ». Or, chez ces enfants ou adolescents, rien n'est fondamentalement à réparer (d'un

---

<sup>1</sup> L'écllosion de cette problématique limite a donné lieu à de très nombreuses publications de livres par des professionnels reconnus à l'attention du grand public (Eliacheff 1996, Halmos 2006, Naouri 2008...) dont certains chefs de service en pédopsychiatrie (Marcelli 2003 et 2007, Rufo et Duverger 2018).

vécu traumatique, ou de manques quelconques – d'affection, de liens, de sens...). Non, ici, au contraire, ce sont des enfants tout en « trop » (trop curieux, trop intenses, trop perceptifs sur le plan sensoriel, trop désirant, trop sollicitant, trop bavards, trop avides de plaisirs, trop explosifs dans leurs réactions...).

En s'interdisant de guider les parents pour rétablir les limites éducatives défaillantes sur la scène familiale (Goldman, 2019), les psychologues renvoient fréquemment ces enfants « mal limités » à leurs parents avec l'assertion qu'« il va bien », ou les prennent en charge dans de longs suivis individuels infructueux, sans offrir de solutions rapidement efficaces pour les rendre moins pénibles avec leur entourage.

Nous nous trouvons alors face à une impasse : que faire si les psychologues ne souhaitent pas plus que les parents incarner cette fonction limitante (donc frustrante) que l'enfant appelle par ses symptômes ?

Cette difficulté des psychologues n'est pas anodine car sans diagnostic ni prises en charge appropriées, les parents d'aujourd'hui tentent de trouver eux-mêmes des solutions aux troubles du comportement de leur enfant et cet interstice sans nom se voit traité depuis des années par toutes sortes d'inspirations consensuelles et pseudoscientifiques dans lesquelles ont germé de nouvelles maladies imaginaires telles que le « HPI » (haut potentiel intellectuel) ou l'« hypersensibilité », mais aussi les abus de TDAH (trouble de l'attention avec hyperactivité), de TSA (trouble du spectre de l'autisme) ou encore l'« éducation positive », qui a réussi à se convaincre qu'un enfant en crise, dévoré par les larmes, était un enfant heureux car libre de s'exprimer pleinement...

De nombreux parents d'aujourd'hui semblent ainsi authentiquement perdus face aux poussées pulsionnelles (agressives) de leur enfant, tant pour les identifier comme telles (« Je le vois

souffrir ») que pour les endiguer (« Il sait que c'est interdit, et pourtant, il le fait quand même »).

Cet ouvrage souhaite constituer à la fois un guide préventif et un outil thérapeutique : il s'adresse à tous les parents soucieux d'y voir plus clair et de guider de façon préventive les quêtes de puissance normales de leur enfant ; mais également à ceux ayant consulté un psychologue ou un pédopsychiatre pour leur enfant « débordant » à qui il aura été diagnostiqué une « problématique limite ».

Il rappellera les vertus de la mise en place des limites dans la construction psychique à partir de l'âge d'un an et délivrera une méthode éducative à la fois simple et pragmatique qui aidera leur enfant à intégrer l'apprentissage de la frustration sereinement, en douceur et sans aucun dommage collatéral.

Cet apprentissage fondamental permettra ensuite à l'enfant de passer rapidement à d'autres chantiers de construction, à la fois plus confortables et bien plus passionnants, tant pour lui-même que pour son entourage.



1

L'enfant  
qui va bien  
appelle les  
**limites**





# LES EXCITATIONS NORMALES DE L'ENFANCE

Découvrons tout d'abord les grands principes du développement psychologique de l'enfant.

## *Les stades du développement psychologique de l'enfant*

La construction des bases psychiques s'effectue entre 0 et 7 ans, par strates successives. Chaque étape dépend de la qualité du dépassement de l'étape précédente. Plus l'enfant est jeune, plus sa construction est fragile, précieuse, fondamentale. Ses parents doivent s'ajuster à ses besoins qui sont très différents en fonction de son âge :

- **entre 0 et 1 an**, le bébé construit son **socle identitaire**, c'est-à-dire son ancrage dans la réalité. Pour cela, il a besoin d'une présence adulte (généralement parentale) disponible et joyeuse, d'amour (sourires, tendresses, chansons, câlins), de réconfort immédiat face à ses pleurs, de repères et de constance dans son rythme quotidien. Il a également besoin, de façon apparemment paradoxale, que son premier amour (généralement la mère) continue à investir des

agents extérieurs à leur relation (père, amis, autres plaisirs), et ne reste pas « comblé » par lui au-delà de ces premiers mois : cette juste distance lui permettra de construire son propre espace psychique.

- **entre 1 an et 5 ans**, grâce à ces premières nourritures affectives, il accède progressivement à la **sécurité affective** (capacité de se séparer) et construit un **bon narcissisme** (par le simple fait de leur présence et de leur affection, les parents favorisent sa bonne estime de lui-même). Mais il doit aussi intégrer des **limites**. Après 1 an, l'enfant a par conséquent aussi besoin de rencontrer l'autorité des adultes en cas de désobéissance.
- **entre 5 ans et 7 ans**, fort de toutes ces étapes de construction, l'enfant est disponible affectivement pour aimer d'une nouvelle façon. Le **complexe d'Œdipe** entre en scène, avec sa charge d'érotisation des liens au parent du sexe opposé, et de rivalité agressive avec son parent du même sexe.

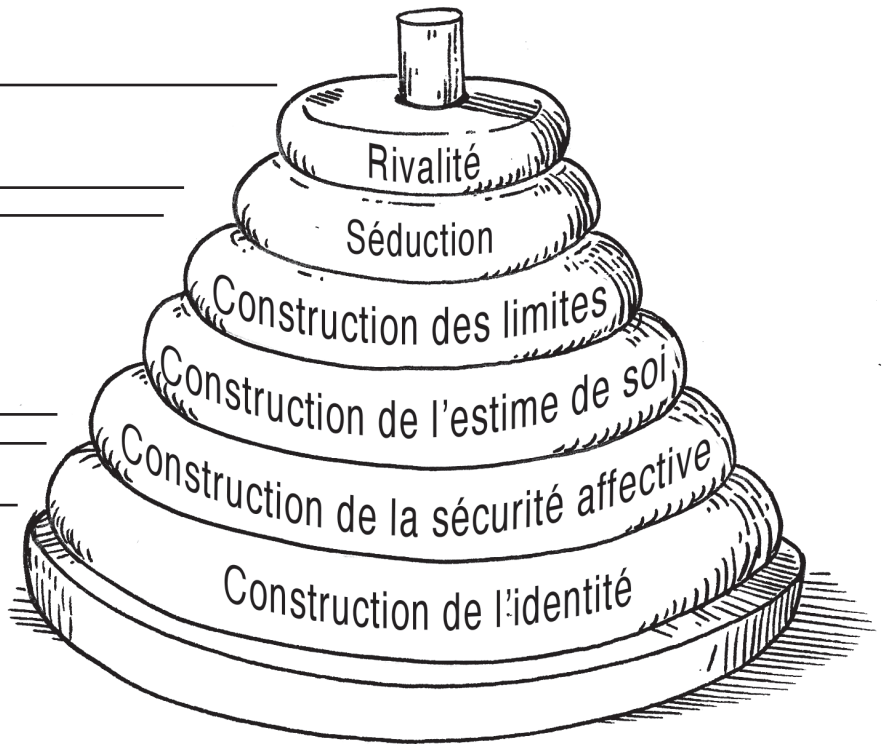
Ces façons différentes et successives de *rencontrer* ses parents lui permettent de grandir sereinement, étape par étape.

Mais le développement de l'enfant peut se paralyser (par des « fixations ») s'il n'a pas reçu exactement les nourritures affectives (*via* les propositions relationnelles de ses parents) dont il avait besoin à telle ou telle étape. Il continue alors d'offrir des « traits » (ou symptômes) typiques de cette étape de développement, qui ne correspondent pourtant pas à son âge réel.

Entre 5  
et 7 ans

Entre 1  
et 5 ans

Entre 0  
et 1 an



## Les quatre formes d'excitations chez l'enfant

L'« excitation » désigne en psychologie un « état de suractivité psychique, qui associe notamment exaltation, hyperexpressivité émotionnelle, incontinence verbale et agitation motrice » (Dictionnaire de la Psychiatrie des éditions du CILF : [www.cilf.fr](http://www.cilf.fr)). L'excitation *pathologique* d'un enfant, c'est-à-dire permanente, et non dépendante de facteurs physiologiques (tels que des insomnies, une maladie, une grande prématurité, etc.), ou à des facteurs externes et ponctuels (tels qu'une sieste manquée, un événement anxiogène, etc.), peut résulter de quatre problématiques affectives. Les voici, de la plus rare à la plus fréquente :

### Profil 1

L'excitation d'un enfant peut, très exceptionnellement, relever de souffrances très lourdes et très anciennes (lors de la première année de sa vie), dites « identitaires » ou « psychotiques ». Sa peine l'a empêché de grandir psychologiquement. Cet enfant présente généralement de nombreux autres symptômes qui trahissent la fragilité de sa reconnaissance du réel et de son identité (« Qui suis-je ? »). Le monde (l'école, les autres enfants, les changements...) vécu comme extrêmement menaçant peut alors susciter une grande excitation, en réalité mue par une profonde angoisse. Un important dispositif de soins doit alors être posé afin d'apaiser cette angoisse massive, sous-tendant l'agitation.

### Profil 2

Dès la première année de vie, l'excitation peut également être liée à une lutte antidépressive. L'enfant, pour ne

pas trop écouter sa peine et ainsi éviter de sombrer dans l'inertie de la dépression, peut s'agiter en tous sens, parfois même passer pour particulièrement rieur et blagueur, donner l'impression d'aimer se faire remarquer, tout ça uniquement pour tromper un fond dépressif. Ces enfants affichent souvent par ailleurs des moments de grande tristesse (pleurs) et d'importantes angoisses autour de la séparation. Cette excitation antidépressive porte aussi le nom d'« excitation maniaque », ou d'« hyperactivité ». Ce diagnostic pourra être posé à partir de l'âge de 6 ans par un pédopsychiatre, et traité par une psychothérapie, avec l'appui – le plus exceptionnel possible – d'un antidépresseur (la Ritaline® est une amphétamine, donc un excitant ; ce qui démontre bien qu'elle agit sur la dépression qui sous-tend l'apparente excitation de l'enfant). Une guidance parentale devra impérativement être mise en place pour panser la problématique affective de l'enfant de façon éclairée, afin que les liens parents/enfant se réaccordent de façon plus ajustée et nourrissante, en vue de la longue vie qu'il leur reste à vivre...

### **Profil 3**

À partir de 4 ans et demi (au plus tôt), une montée d'excitation peut émerger de façon très visible avec l'arrivée du complexe d'Œdipe. Ce stade de développement universel fait émerger le vœu (inconscient) de vivre une histoire amoureuse avec son parent de l'autre sexe, et d'évincer son parent rival, du même sexe. Ces fantasmes sont provisoires, l'enfant n'en a souvent même pas conscience, et ils constitueront le tremplin de ses premiers émois amoureux. Il s'agit bien évidemment d'un amour tout à fait platonique et innocent, puisque l'enfant ne sera génitalisé qu'après la puberté... il n'y a donc pas lieu de se moquer ou de diaboliser le complexe d'Œdipe !

Pour sortir sereinement de cette traversée œdipienne très intense pour l'enfant, ses parents doivent :

- afficher un lien solide entre eux (« Papa et maman sortent dîner tous les deux au restaurant », raconter l'histoire de leur rencontre, etc.) ;
- ne pas entrer dans des jeux de séduction incestueux avec l'enfant, même sous couvert d'humour (« Tu es ma petite femme », « Tu es plus jolie que ta mère ! », « Mon fils me suffit », etc.). Mettre fin aux corps à corps trop excitants (toucher la poitrine de maman pendant les câlins, sauter sur le ventre de papa, jouer à la bagarre...). Éviter de dormir dans le même lit que son enfant et d'entrer dans les soins intimes du corps (privilégier les soins du prépuce par le papa, et l'aide à l'hygiène intime de la fille par la maman...) ;
- s'il évoque un projet explicite d'union avec son parent, le renvoyer avec tendresse à d'autres perspectives de vie amoureuse (par exemple pour un garçon : « Tu ne pourras pas te marier avec moi, parce qu'on n'a pas le droit de se marier entre personnes de la même famille, et que je suis déjà mariée avec papa. On s'aime depuis très longtemps et c'est d'ailleurs grâce à cela que tu es né. Mais tu auras une amoureuse plus tard, elle te plaira beaucoup, et vous serez très heureux ensemble. Comment l'imagines-tu ? ») ;
- ne pas entrer dans les relations de rivalité que l'enfant adresse nouvellement à son parent du même sexe, rester calme et aimant. C'est la force du « courant tendre » avec ce parent qui fera renoncer l'enfant au projet œdipien vers l'âge de 6-7 ans...

Jouer à alimenter l'ambiguïté dans la séduction, et les rivalités, revient, pour l'enfant, à rendre possibles ses fantasmes œdipiens. Or, cette possibilité, bien qu'inconsciemment