

## Qu'est-ce qu'une bonne punition ?



Parents, rassurez-vous. L'envie de mettre le petit tyran au coin vous démange ? Vous confisquez à table le portable de l'ado accro aux sms ? Ne culpabilisez pas, faites-le ! Et si cela vous est difficile, gardez à l'esprit que la punition, la restriction, sont l'expression des limites que vous devez poser à vos enfants. Et elles sont indispensables. « Vitales », même, affirme la psychanalyste Claude Halmos, qui souligne que c'est « l'absence d'interdits et de sanction en cas de transgression qui représente une grave violence à l'égard des enfants et des adolescents ».

Daniel Marcelli, pédopsychiatre, explique, dans *La Violence chez les tout-petits* (Bayard, 2010), que l'apprentissage des limites doit débuter très tôt, vers « 10-12 mois, quand l'enfant [...] commence à acquérir son autonomie motrice ». D'abord pour de simples raisons de sécurité (il ne viendrait pas à l'idée d'aucun parent de laisser un petit courir dans les escaliers ...). Ensuite, pour une question d'épanouissement psychologique : interdire et sévir, c'est non seulement contenir l'enfant (donc le sécuriser), « mais c'est aussi créer une frustration, un inachèvement de son action qui lui donneront envie d'y revenir jusqu'à la maîtriser », et ce en tenant compte des réactions des autres. Sans quoi, précise le pédopsychiatre, adolescent ou jeune adulte, il pourra « croire qu'exister, c'est s'affirmer contre les autres sans que ceux-ci aient à répondre ». Huit spécialistes de l'enfance nous parlent de leur vision de la juste punition.

## « La bonne punition est celle que le parent pense juste »

Claude Halmos, psychanalyste

Les parents ont peur, en disant « non », d'exercer une violence sur leur enfant. La punition n'est pas une violence. C'est un acte qui confirme pour l'enfant l'importance de l'interdit qui lui a été posé et expliqué, et la nécessité de le respecter. Elle met le fonctionnement familial en accord avec celui de la société, que l'enfant doit apprendre, et elle le rassure. Car, sans limite, il est toujours angoissé, effrayé par les autres et par ses propres pulsions. La bonne punition est celle que le parent peut soutenir car il la sent juste, adaptée à l'âge de l'enfant et à l'importance de sa transgression. L'enfant, même s'il proteste, la ressent toujours justifiée. Les parents se reprochent souvent leur énervement. Ce n'est pas grave. Au contraire. C'est l'importance de leur réaction qui permet à l'enfant de réaliser la gravité de sa transgression.

## « Le secret, c'est d'être authentique avec soi-même »

Alain Braconnier, psychiatre et psychanalyste

Les parents doivent prendre confiance en eux : oui, ils doivent punir, c'est leur rôle. Les parents ne sont pas là pour être aimés de leurs enfants, ils sont là pour les élever et les aimer, et cela change tout. Les parents d'aujourd'hui ont peur de mal faire et de faire mal. Or, ils doivent savoir qu'ils font bien en intervenant, en posant des interdits, des limites, et en étant sévères. Le secret, pour qu'une punition soit juste, c'est d'être authentique avec soi-même. Et il ne fait ni se justifier, ni faire marche arrière en levant la punition.

## « Remplaçons la punition par des sanctions adaptées »

Isabelle Filliozat, psychologue, praticienne en psychothérapie

Il est important, à mes yeux, d'éradiquer toute notion de punition. La punition n'est pas éducative. Elle soulage le parent, c'est tout. Remplaçons-la par des sanctions adaptées. Par exemple, si un enfant a cassé un objet, il peut le ramasser ou le réparer. S'il s'agit de problèmes plus graves, comme des absences répétées au collège, mieux vaut engager le dialogue. Car derrière des absences, il y a toujours une souffrance qui n'a pas été entendue.



### **« La sanction doit être adaptée à l'écart »**

Xavier Pommerau, pédopsychiatre, responsable du Pôle aquitain de l'adolescent au CHU de Bordeaux

La notion de limite est importante. Au sens étymologique, la limite est non seulement une frontière, mais aussi un entre-deux. Autrement dit, c'est la possibilité de la négociation, d'adapter la réponse à l'écart. En ce qui concerne les adolescents, c'est une nuance d'importance. Par exemple, une jeune fille qui rentre à 1 heure du matin au lieu de minuit, l'heure autorisée, est dans l'écart. La sanction adaptée, après discussion sur les causes et conséquences de cet écart, sera une autorisation plus restrictive pour la prochaine sortie, à savoir 23 heures au lieu de minuit, et non l'interdiction de sortie pendant un mois. En revanche, s'il s'agit d'un retour au petit matin, c'est une remise en question de l'autorité parentale, et une punition ne suffira pas à régler le problème. Il faudra sans doute une intervention extérieure, une aide. L'écart tolère la discussion, al déchirure demande l'exploitation des causes.

### **« Pas de punition pour de mauvaises notes »**

Gisèle George, pédopsychiatre

Le recours à la punition en cas de difficultés scolaires (mauvaises notes, leçons non sues, etc.) condamne le parent à augmenter les sanctions, sans que cela influe sur les résultats. Personne ne songerait à punir un enfant qui chute en apprenant à faire du vélo ... A l'inverse, encourager, féliciter, est une stimulation émotionnelle qui favorise l'apprentissage. Ce qui ne veut pas dire qu'il ne faut pas critiquer. L'alternance encouragements-critiques renforce l'enfant dans une vision d'un adulte rassurant et juste.

### **« Certaines punitions sont néfastes »**

Stéphane Clerget, pédopsychiatre et psychanalyste

Punir est souvent nécessaire, à condition de respecter l'enfant. Certaines punitions sont néfastes, et ne doivent jamais être données :

- Priver un enfant d'une activité nécessaire à son épanouissement (sport, culture ...)
- L'humilier, c'est-à-dire se moquer de ce qu'il est ou de ce qu'il fait (ce qui n'empêche pas de critiquer une tenue ou un comportement)
- Donner des punitions collectives, elles attisent les rivalités.
- Recourir à la loi du talion : « Tu m'as mordu, je te mords ». En faisant cela, l'adulte renforce l'enfant dans son comportement.
- Menacer l'enfant de ne plus l'aimer.

## « Attention à la privation de jeux vidéo ! »

Serge Tisseron, psychiatre et psychanalyste

Les parents pensent souvent que le jeu vidéo est une activité futile. En réalité, grâce à ce loisir, les enfants apprennent beaucoup, notamment la socialisation, via les jeux en réseau. Alors, avant d'en priver un adolescent, mieux vaut se renseigner : s'il fait partie d'une guild, il risque d'être exclu pour absence. Se renseigner sur le jeu en cours peut aussi être l'occasion d'un échange. Attendre qu'il ait le temps de prévenir les autres joueurs, ou supprimer plutôt les jeux en solitaire sont de bons moyens de punir intelligemment.

## « Une punition doit être limitée dans le temps »

Béatrice Copper-Royer, psychologue clinicienne

La punition doit correspondre à la transgression d'une règle clairement énoncée. Par exemple : « Tu ne vas pas sur le balcon. » Dès lors, s'il y a transgression (il est allé sur le balcon sans autorisation), la sanction doit être immédiate, énoncée avec conviction. Plus un enfant est jeune, plus la punition doit être proche du moment de la transgression. Un petit de 5-6 ans qui allume la télé alors que c'est interdit doit être puni immédiatement, par exemple, en étant privé de télé pour la journée. La punition doit rester limitée dans le temps, ou cela en dilue l'effet. Les parents doivent savoir qu'ils ne sont pas persécuteurs en étant autoritaires, au contraire, ils sont rassurants : j'entends des enfants dire qu'ils ne sont pas assez punis !

