

Les chagrins sont des appels: histoire du p'tit gland de chêne

Je marche dans le parc avec les garçons, et je vais d'un bon pas! Il fait beau en cette fin d'après-midi et les arbres sont en train de prendre les merveilleuses couleurs que j'aime tant! Mais, à la maison, il y a des tas de choses que j'ai laissées en plan et qu'il me faut absolument terminer.

Mon petit bonhomme de 4 ans essaie tant bien que mal de marcher à mon rythme et je ne remarque pas le bruit rapide que font ses petites jambes ni sa petite main que je tire et qui essaie toujours de s'échapper alors que ses yeux virevoltent comme des papillons sur toutes les choses de la nature.

Zut! Le voilà qui m'échappe! Il a filé sous un grand arbre et a attrapé quelque chose qu'il tient précieusement dans le creux de sa main.

«Non, non, on n'a pas le temps, vite, vite, il est déjà six heures moins le quart», je crie exaspérée! Et il y a encore tant de choses à faire. Je le récupère et le tire par le bras.

Soudain, un hurlement s'échappe de sa bouche alors que nous quittons le parc d'un pas pressé.

Energée et fatiguée, je me laisse prendre au jeu du «Regarde comme tout le monde te regarde à pleurer comme ça!». Bien sûr, personne ne le regarde puisque nous sommes maintenant sur le trottoir d'un grand boulevard où il n'y a que des voitures qui roulent à tout casser!

Quand soudain quelque chose me frappe au cœur en réalisant que son visage est secoué de gros sanglots et de grosses larmes, des vraies, qui roulent sans arrêt sur ses petites joues rouges!

Mon Dieu, que suis-je en train de faire! Cela n'a pas l'air d'être un caprice!

Je m'arrête, je m'abaisse à sa hauteur et je le regarde droit dans les yeux en lui disant:

«Tu as un très gros chagrin, n'est-ce pas?». Il secoue la tête affirmativement, toujours en pleurant à grand bruit. «Tu veux bien dire à maman le nom du grand chagrin?».

Il s'arrête! Il y a tant de reconnaissance dans ses yeux que je m'en veux de ne pas l'avoir fait plus tôt. «C'est mon p'tit gland du chêne qu'est tombé!» réussit-il à dire dans un hoquet! «Mon p'tit gland du chêne, j'veux le reprendre!»

Je le prends dans mes bras pour le réconforter et il me couvre de bisous. J'en ai mal au cœur, c'est moi qui lui ai donné du chagrin et c'est lui qui m'embrasse!

«Écoute, demain on passera par là et on retrouvera le petit gland, d'accord?»

Il s'arrête de pleurer, il dit oui avec la tête et nous reprenons la marche, moins vite cette fois-ci!

Nous sommes arrivés à la maison, nous avons enlevé les chaussures, je l'ai pris sur mes genoux et je l'ai tenu un petit moment avec beaucoup de tendresse, peut-être cinq minutes comme c'est la coutume chez nous quand quelqu'un a du chagrin "pour remplir le petit sac d'amour qu'est tout vide".

Puis, avec des airs de grand, il a quitté mes genoux en me disant «Je vais bien maintenant maman, tu peux faire ton travail». Il y avait tant de remerciement dans ses yeux que les miens ont fondu!

Il a joué calmement dans le salon et je ne l'ai plus entendu, jusqu'à ce que sans bruit il vienne dans la cuisine et "trifouillant dans le panier à légumes, il en sorte les têtes d'ail qu'il m'épluche toutes, une à une avec un sérieux extraordinaire. Alors, avec beaucoup

J'ai toujours été impressionnée par l'intensité de certaines phrases d'enfants et par leur intuition dans le choix des mots et le moment qu'ils choisissent pour les dire. C'est sans doute cette transparence et cette authenticité qui se révèlent dans ces instants. On a souvent tendance à les considérer comme plus petits que

nous, fragiles, à protéger, ou au contraire à dominer. Alors que bien souvent ils nous montrent le chemin pourvu qu'on les écoute. Oui, à chaque fois que je suis touchée par le langage des enfants, langage des mots, langage du corps, langage du regard. Muriel Mazet, extrait de 'Des mots pour vivre'

de bonté, j'ai entendu sa petite voix me dire, une certaine fierté dans le regard: «Regarde maman, comme je t'aide!».

Quelle magie, nos enfants, quand on peut les comprendre.

Le lendemain matin j'avais oublié le petit gland! C'est son grand frère, qui, en passant par le même endroit s'est échappé pour aller sous l'arbre et après avoir fouillé la terre, est revenu vers son petit frère en disant: «Regarde, tu en avais perdu un et je t'en ramène trois!».

Vous imaginez le visage rayonnant de mon petit bout de chou, et moi je me suis dit: «Comme le cœur des enfants est beau et comme nous avons oublié cette générosité!».

Claire Flanque ■

Photo: famille Cocard Degrève

l'&nfant
la vie

N° 129 Janvier
février mars 2002

Les pleurs des enfants les guérissent

Il y a les pleurs de faim, de fatigue, de douleur et les pleurs qui apaisent ou davantage pourvu qu'ils soient accueillis...

Nos bébés ont des émotions, sachons les considérer et les accueillir aussi bien ou mieux que les nôtres. Pleurer, si ce n'est par faim, douleur ou épuisement, peut être alors le moyen normal de décharger de nombreux stress du bébé. Il ne peut pas analyser, mettre des mots, prendre du recul sur ce qu'il ressent et il ressent tout...

«Mon bébé pleure toutes les nuits. Est-ce que je dois la prendre? Est-ce que je dois la laisser pleurer jusqu'à ce qu'elle se calme?»

«Chaque fois que je dis non, il se jette par terre et fait un caprice. Est-ce que c'est bien de lui donner une fessée? Est-ce que je devrais l'envoyer dans sa chambre jusqu'à ce qu'il ne pleure plus?»

«Quand elle tombe par terre, elle a des pleurs hystériques, alors que je suis sûre qu'elle ne s'est pas vraiment fait mal. Est-ce que je devrais lui dire qu'elle est une grande fille et qu'elle ne devrait pas pleurer?»

C'est probablement sur les pleurs que les parents posent le plus de questions

et il y a de bonnes raisons à ça.

Je pense que si les pleurs sont si difficiles pour nous c'est parce que nous aimons nos enfants et nous ne supportons pas de les voir souffrir. Dans notre culture, les pleurs sont considérés comme le signe de la souffrance de l'enfant. Donc, il nous semble que si nous arrêtons les pleurs nous arrêtons la souffrance. Si c'était vrai, arrêter les pleurs de l'enfant serait un bon objectif. Mais si, comme semblent le montrer des études récentes, les pleurs permettent de guérir la souffrance, alors il va contre l'intérêt de l'enfant d'essayer de les arrêter.

Parfois, les adultes ressentent les bénéfices qu'ils ont à pleurer. Faire le deuil de quelqu'un que l'on aime se traduit souvent par pleurer énormément. C'est en évacuant ainsi ses émotions que l'on accepte la perte et que l'on recommence à vivre. Après une grosse déception (une promotion refusée, un chagrin d'amour...), pleurer un bon coup nous donne le sentiment d'aller mieux. Des expressions comme «Pleure, ça fait du bien» reflètent cette connaissance instinctive, basée sur notre propre expérience.

Les pleurs ont pour l'enfant la même valeur thérapeutique. Il est difficile à un adulte de s'imaginer ce que ressent un enfant dans sa vie quotidienne. Un petit enfant peut se trouver confronté, dans une matinée, à des bagarres avec des copains, à ce qu'on lui prenne ses jouets, à essayer d'escalader une pente trop raide, à ce qu'on lui donne d'autres

biscuits que ceux qu'il aime, à ce que sa maman soit la dernière à venir le chercher, ou à un ensemble de tout ça! La journée d'un enfant est pleine de difficultés, de frustrations, de déceptions, et de souffrances, dont certaines nous échappent complètement.

C'est parfaitement normal; il n'est pas mauvais que nos enfants apprennent à s'adapter à la réalité. Mais il leur faut gérer les émotions que cela génère, souvent au moyen des pleurs.

L'important est de se rappeler que les pleurs guérissent

Si vous arrêtez les pleurs, la souffrance n'est pas résolue, et l'enfant n'a plus de moyen de gérer ce qu'il ressent. Si, au contraire, l'enfant peut pleurer jusqu'au bout, il peut évacuer ses émotions. Le fait que sa poupée s'est cassée, par exemple, devient une expérience et non plus un traumatisme.

Les raisons pour lesquelles l'enfant pleure peuvent nous paraître injustifiées. Nous disons: «Ne fais pas le bébé, ce n'est pas grave», «Ne pleure pas, nous en achèterons une autre demain», «Si tu continues, tu vas savoir pourquoi tu pleures». Mais un enfant qui pleure, quelle qu'en soit la raison, ne va pas bien et essaye d'évacuer ces sentiments négatifs. Quelquefois la situation semble aussi terrible que ça à l'enfant; d'autres fois, ce n'est qu'un prétexte qui fait resurgir d'anciens sentiments. Même si nous ne comprenons pas la raison des pleurs, et pourquoi c'est si important, nous pouvons aider l'enfant.

Chez moi, on avait le droit de pleurer devant la télé et papa faisait la distribution de mouchoirs!
IS, Sainghin en Wepnes (Nord)

Souvent nous ne pouvons pas changer les choses. Il n'est pas forcément question de revenir sur notre décision; peut-être que l'enfant à qui nous avons dit non a juste besoin de pleurer pour évacuer sa déception et sa colère.

Nous pouvons l'accompagner dans ses pleurs

Nous pouvons lui montrer de l'amour et du soutien, pour qu'il ait assez de sécurité pour oser montrer ce qu'il ressent. Nous pouvons l'écouter. Nous pouvons l'encourager à exprimer ses émotions, lui permettre de montrer ses pleurs et sa colère. Nous pouvons rester avec lui jusqu'à ce qu'il ait fini. Et ensuite, il se sentira mieux, libéré, et plus confiant et indépendant.

RW, extrait de 'Clés pour l'enfance' numéro 11 ■

Dans le prochain numéro:

Bienfaits de l'écoute... et du silence en famille