

Les limites, ça aide à grandir

Avez-vous déjà dit à vos enfants d'*arrêter* de faire quelque chose qu'ils ont le goût de faire, comme lancer leurs jouets quand ils se fâchent? Ou leur avez-vous déjà dit de *commencer* à faire quelque chose qu'ils ne choisiraient pas de faire eux-mêmes, comme se laver les mains avant de manger? Si oui, vous avez posé des limites au comportement de vos enfants. En définissant vos règles et vos attentes, vous les avez aidés à devenir des adultes responsables et autonomes, capables de prendre de bonnes décisions.

Même s'il s'agit d'une composante essentielle du rôle de parent, peu de gens aiment poser des limites. Il est plus amusant de jouer avec les enfants et de leur donner ce qu'ils veulent. Sont rares les enfants qui disent : « Merci beaucoup d'insister sur les règles que je dois respecter. » Mais le manque de limites risque d'insécuriser les enfants, voire de les rendre anxieux. De plus, sans limites, comment apprendront-ils à prendre soin d'eux-mêmes et à s'entendre avec d'autres? Comment leur transmettez-vous des croyances et des valeurs qui guideront leur vie?

De nombreux parents trouvent qu'ils sont capables d'appliquer les règles avec plus d'assurance et de cohérence quand ils pensent aux raisons qui sous-tendent les limites qu'ils imposent.

La sécurité et la santé

Il faut beaucoup de temps et d'expérience avant que les enfants puissent comprendre que leurs actions ont des conséquences pour leur sécurité et leur santé. Pendant cette période d'apprentissage, ils ont besoin d'être entourés d'adultes qui les surveillent et qui leur enseignent de bonnes habitudes. C'est ce qui se passe quand nous obligeons nos enfants à nous tenir la main en traversant la rue, quand nous leur servons des repas équilibrés et quand nous insistons pour qu'ils se brossent les dents. Nous limitons le temps passé devant l'écran, nous fournissons des occasions pour faire de l'activité physique et nous les couchons à une heure raisonnable. Progressivement, avec la maturité, les enfants assument ces responsabilités; parfois, ça prend plus longtemps qu'on voudrait.

Il est à noter que SécuritéJeunes Canada recommande d'attendre que les enfants aient développé un certain niveau de jugement et de contrôle de leurs impulsions, généralement vers l'âge de neuf ans, avant de leur permettre de traverser la rue sans la surveillance d'un adulte. Selon l'Association dentaire canadienne, les enfants continuent à avoir besoin d'aide à se brosser les dents jusqu'à ce qu'ils aient la coordination nécessaire pour bien le faire, normalement vers l'âge de six ans.

S'entendre avec d'autres

Plusieurs limites parentales ont pour but d'enseigner aux

enfants à s'entendre avec d'autres. Il y a des attentes sociales, par exemple de dire s'il vous plaît et merci et de s'asseoir à table pour manger. Nous leur enseignons aussi à considérer les sentiments des autres : attendre son tour, ne pas prendre plus que sa part et demander ce que l'on veut au lieu de simplement le saisir.

Ces habiletés exigent que les enfants maîtrisent leurs émotions fortes et qu'ils se servent de leur capacité de réfléchir. Encore une fois, le progrès peut être plus lent que les parents voudraient. Le cortex préfrontal est la partie du cerveau responsable d'arrêter les comportements inappropriés et de faire ensuite un meilleur choix. Des études récentes démontrent que cette partie du cerveau n'atteint pas sa pleine maturité avant l'âge d'environ 25 ans. Il faut donc s'attendre à devoir imposer des limites et conseiller de meilleurs choix pendant longtemps!

Transmettre des croyances et des valeurs

D'autres limites sont l'expression des croyances et des valeurs des parents. Si la foi religieuse est importante dans votre vie, vos croyances seront reflétées dans vos standards et vos attentes. Vous voudrez transmettre votre foi à vos enfants, ainsi que les pratiques qui y sont associées. Il en va de même pour d'autres croyances et valeurs qui vous sont chères. Peut-être exigerez-vous que vos enfants assistent à des cours de culture et de langue en dehors des heures de classe pour qu'ils apprécient leurs origines culturelles. Si vous croyez que la réussite scolaire permettra à vos enfants de prendre leur place dans la société, vous privilégieriez le temps accordé aux devoirs.

À l'âge de la puberté, les enfants commencent à pouvoir traiter l'information complexe, même si le cortex préfrontal n'est pas encore pleinement développé. Les adolescents ont tendance à remettre en question les croyances et les valeurs de leurs parents et à contester les limites imposées. Il est plus difficile de résoudre des conflits touchant les croyances et les valeurs que ceux associés aux simples questions de santé et de sécurité. Sans abandonner leurs propres valeurs, les parents auront probablement à négocier certaines de leurs limites.

Prendre soin de soi-même

La sécurité, la santé, les habiletés sociales, les croyances et les valeurs, voilà autant de bonnes raisons de tenir ferme à vos attentes. Mais si vous n'avez pas assez d'énergie, vous ne serez pas en mesure de faire respecter vos limites quand vos enfants vont les tester... et les enfants testent toujours les limites. La protection de votre propre énergie est une autre bonne raison de poser des limites au comportement de vos enfants. Laissez de la place dans votre routine familiale pour prendre soin de vous-même afin d'avoir la patience et l'énergie nécessaires pour pouvoir aider vos enfants à grandir.

par Betsy Mann