« Excuse-toi! tout de suite! » les demandes d’excuses aux enfants

http://leslunettesdemaja.fr/demande-excuses-aux-enfants/

Dans l’esprit collectif la formule est employée pour reconnaître ses torts, pour exprimer son regret pour un geste, un comportement ou une parole qui aurait nuit à autrui. Il s’agit donc d’une convention sociale, plus qu’une simple formule de politesse. Son objectif serait de réparer les torts causés et restaurer le lien entre deux personnes.

Bien que l’intention soit louable, il y a cependant plusieurs problèmes avec cette demande d’excuses aux enfants.

Premièrement, elle relève de l’injonction paradoxale. Car cette formule n’est pas du tout rigoureuse: c’est un abus de langage, un raccourci, la formule correcte étant de demander à notre interlocuteur de bien vouloir nous excuser… ce qui est très différent quand on s’intéresse à la définition du mot.

En effet s’[excuser](http://www.cnrtl.fr/definition/excuse) “ex”- “causa” veut dire “hors de la cause” c’est à dire “se mettre hors de cause” donc se déculpabiliser, soit même.

**Si on se met dans une logique de demander pardon à notre interlocuteur pour l’offense commise, c’est bien à lui de nous excuser et non à nous de le faire. La formule correcte est donc bien de demander à être excusé,** [**ce billet**](http://www.lefigaro.fr/langue-francaise/expressions-francaises/2017/09/15/37003-20170915ARTFIG00003-je-m-excuse-ne-faites-plus-la-faute.php) **explique ce point de rigueur de la langue française.**

Admettons qu’on choisisse la formule correcte pour sortir de l’injonction paradoxale, il n’en reste pas moins que la demande est problématique.

**En quoi les demandes d’excuses aux enfants posent problème**

1.Nos attentes sont irréalistes

Si on résume notre attente d’adulte par cette demande d’excuses aux enfants :

1/ on s’attend à ce que l’enfant aie conscience de son erreur

2/ on s’attend à ce que l’enfant demande à être pardonné pour l’erreur commise

Concernant l’attente initiale 1/ elle est souvent irréaliste, car un enfant qui commet une erreur le fait la plupart du temps dans un contexte émotionnel particulier (peur, colère voire joie avec l’excitation). Son comportement est le meilleur moyen qu’il a trouvé, à cet instant, pour exprimer cette émotion (frappe, crie, jette, casse…). C’est un comportement pulsionnel irrépressible.

Les enfants font du mieux qu’ils peuvent avec les moyens dont ils disposent (capacités, environnement) et un enfant ne dispose pas des connexions neuronales nécessaires pour exprimer ses émotions d’une façon socialement convenable.

Ces connexions neuronales commencent seulement à se mettre en place à partir de 5/6 ans, sous condition d’avoir été accompagné sans veo ([violences éducatives ordinaires](https://enfancesepanouies.wordpress.com/listing-des-violences/)) jusqu’à cet âge.

Il s’agit de connexions entre les deux parties du cerveau que sont le COF (cortex orbito frontal), siège des fonctions supérieures (comme la capacité de prendre des décisions,raisonner, éprouver de l’empathie etc), et l’amygdale, siège de nos émotions.

L’enfant se trouve alors submergé par ses propres émotions, c’est l’amygdale qui est aux commandes, le COF ne répondant plus. Il n’est plus en capacité ni de prendre le recul sur son comportement, ni de faire fonctionner son empathie.

Je précise juste que l’empathie est une capacité innée, elle n’est simplement pas opérante lors de certaines situations. Cela est valable même pour les adultes: si vous vous coupez le doigt en préparant le repas du soir, et que votre enfant se met à se plaindre d’un petit bobo vous n’aurez alors plus d’empathie pour lui, votre état étant plus “critique” que le sien …

Ainsi face à de telles manifestations de ses émotions, les adultes se sentent souvent démunis et ont besoin d’agir, pour “corriger” la situation. Ce qui vient en premier dans nos schémas éducatifs, ce sont les réprimandes et cette fameuse injonction à s’excuser.

Concernant les réprimandes, j’en ai déjà parlé sur Enfances Epanouies: je vous invite à y lire [le billet](https://enfancesepanouies.wordpress.com/2017/08/04/la-reprimande-une-violence-comme-une-autre/). Il s’agit d’une veo (violence éducative ordinaire) au même titre que les châtiments corporels avec les mêmes conséquences délétères.

Si on supprime les réprimandes, il nous reste donc l’injonction à l’excuse. On vient de voir que s’attendre à ce que l’enfant ait conscience de son erreur est illusoire compte tenu de ses capacités.

Peut être, me direz-vous, que ce n’est pas important, au final, que l’on place plutôt notre attente d’excuses aux enfants sur le 2/ : faire en sorte que l’enfant demande à être excusé.

Après tout, si l’enfant ne comprend pas, l’adulte est là pour lui faire comprendre et lui rappeler ce qu’il convient de faire dans de pareilles circonstances.

Se pose alors pour moi la question de la sincérité et l’honnêteté: si on ne tient pas compte de la capacité de l’enfant à éprouver ou non de l’empathie dans l’instant, à prendre ou non du recul sur la situation, on lui demande donc de feindre, et par voie de conséquences, de mentir, ni plus ni moins…

Pour les enfants conditionnés aux VEO (Violences Educatives Ordinaires) ils s’exécutent, peut être, donnant l’illusion d’avoir “compris”, mettant leurs propres émotions en attente.

Or, il n’y a rien dans cette démarche relevant d’un apprentissage, il s’agit simplement d’un conditionnement, avec la peur de la réaction de l’adulte et des éventuelles représailles…

Sans compter, à nouveau, l’incohérence de ne pas tenir compte de l’émotion de l’enfant au profit de l’émotion de la personne à qui il a nuit.

**Je ne sais pas vous, mais pour moi la sincérité et l’authenticité dans les relations sont très importantes, et apprendre aux enfants à mentir n’est pas du tout dans mes ambitions pédagogiques s’il en est…**

2. Des excuses à contre-coeur abiment les coeurs …

[Une étude qui révèle les bienfaits sur l’estime de soi](https://www.researchgate.net/profile/Tyler_Okimoto/publication/264695556_Refusing_to_apologize_can_have_psychological_benefits_and_we_issue_no_mea_culpa_for_this_research_finding/links/58479d0d08ae8e63e6309066.pdf) à ne pas demander à être excusé m’a interpellée. Il s’agit de travaux en psychologie sociale du docteur Tyler Okimoto publiés en 2013 dans le *European Journal of Social Psychology,*qui met en évidence une meilleure estime de soi pour ceux qui refusent de demander à être excusés, ainsi qu’un plus grand sentiment de contrôle/pouvoir et d’intégrité des valeurs.

Je pense que ces résultats sont justement la conséquence de cette pratique répandue des demandes d’excuses aux enfants. Lorsque nous forçons nos enfants à s’excuser, comme vu précédemment, nous ne tenons ni compte de leurs propres émotions ni de leurs capacités. Or les enfants ne remettent pas en question les comportements de leurs figures d’attachement, ils pensent que si ces figures, leurs parents le plus souvent, les désapprouvent les forçant aux excuses, c’est que les enfants représentent un problème.

**Se considérer comme un problème, ne pas être digne d’amour, de confiance, d’approbation, de respect entache sérieusement l’estime de soi. Il n’est donc pas étonnant qu’en refusant cette injonction les gens se sentent mieux, en contrôle et en phase avec leurs valeurs…**

3. Demander à être excusé c’est cristalliser sur les comportements négatifs

Le cerveau a besoin de formules positives pour nous permettre de nous engager dans l’action. Relever une action à « NE PAS » faire, est contre intuitif et relève d’un exercice que les adultes ont tristement intégré comme mécanismes, il suffit de voir à quel point c’est difficile de supprimer toute formule négative quand on s’adresse aux enfants…

Et pourquoi ferait – on un tel exercice me demanderez-vous?  Et bien, justement, car avant au moins l’âge de 2/2,5 ans la formule négative n’est même pas entendue par un enfant … Isabelle Filliozat, psychologue, l’explique très bien dans [cette vidéo.](https://www.aufeminin.com/video-maman-bebe/reconnaitre-caprices-enfant-isabelle-filliozat-n59495.html)

Lorsqu’on demande aux enfants de s’excuser on leur demande de focaliser sur ces comportement à ne pas reproduire, et il y a fort à parier qu’on emploie les formules négatives à cet effet.

De plus, le cerveau est plastique et fonctionne par sillons formés par nos connexions neuronales, sur la base des comportements dont nous sommes le plus témoin, ou auxquels nous sommes le plus exposés.

Répéter même oralement ces comportements  ne fait que de les imprimer dans le cerveau, cela laisse peu de place aux comportements attendus, toute l’attention de l’enfant étant portée sur les premiers…

Enfin, les enfants, surtout en bas âges, ont une logique psychomotrice ce qui les pousse quasi pulsionnellement au comportement évoqué, le mettant en action de fait. Pour comprendre ce principe on peut le comparer à notre état d’adulte quand on s’initie à la conduite.

Lors des premières leçons, on nous apprend à porter le regard assez loin sur notre trajectoire et surtout éviter de regarder les obstacles sur la route. Car en tant que conducteur novice, nos mains posées sur le volant suivent notre regard  : si on se met à fixer l’arbre qu’on doit surtout éviter, et bien même si notre cerveau a enregistré l’information et que toute notre volonté est d’éviter de foncer dans l’arbre, si notre regard se pose dessus c’est raté! Nos mains nous conduisent directement dans l’obstacle!

**Si on souhaite aider nos enfants à adopter d’autres comportements et bien se concentrer sur ces derniers est la seule façon d’y parvenir.**

**Pourquoi demander à être excusé?**

Sur le principe, encore une fois, je ne remets pas en question la démarche même de demander à être excusé.  Il y a, à mon sens, de nombreux intérêts dans cette démarche:

* elle restaure la confiance
* elle permet de préserver le lien
* elle apaise la relation

Des études montrent que des enfants qui demandent à être excusés sont considérés comme meilleurs compagnons de jeux que ceux qui ne le font pas.

Dans une expérience avec des enfants en bas age, on étudie le comportement des enfants à qui ont vient de casser une tour. Deux groupes sont crées : le premier reçoit des excuses et le second non. Même si les excuses ne diminuent pas leur contrariété, les enfants du premier groupe ayant reçu des excuses sont plus prompt à partager par la suite avec la personne qui a cassé leur tour.

**Seulement, les excuses n’ont bien de sens que si elles sont sincères et spontanées. C’est uniquement dans ce contexte qu’elles ont de la valeur et a contrario si elles sont faites à contrecœur elles peuvent être délétères.**

**Alors que faire?**

Quand je suis en présence d’enfants (les miens ou d’autres) qui commettent des torts, je regarde l’urgence de la situation : si la personne qui a été blessée, d’une façon ou d’une autre, est un adulte ou un enfant.

Si c’est un enfant, et que je suis la seule adulte en charge, je m’occupe de l’enfant blessé, en lui donnant des soins si nécessaires pour commencer…

Ensuite je fais ce que l’enfant “agresseur” n’a pas pu faire: je lui donne de l’empathie et je valide ses émotions, “je comprends que tu as été blessé”, “ce doit être difficile/injuste”, “tu as du avoir mal/peur”, “je suis désolée pour toi”.

Je fais cette reconnaissance de torts à la place de l’enfant qui agresse : “X n’avait pas le droit de te blesser”. Je le rassure sur la suite que je donne à l’événement, pour sa propre sécurité : “on va aider X à apprendre à faire autrement”. A ce stade l’enfant blessé a besoin d’être entendu et rassuré, et si son “agresseur” ne peut le faire et bien c’est aux adultes présents de s’en charger.

Si c’est un adulte qui est blessé, je lui donne également mon empathie en disant que je suis désolée et je prends de suite en charge l’enfant qui agresse et qui lui aussi a besoin d’aide.

Je m’adresse à lui ou elle, de la même façon, en lui donnant mon empathie car je sais que son geste, sa parole n’est que l’expression d’un mal être ou d’une maladresse et que l’intention n’est pas de nuire.

Ce n’est qu’à froid, quand la situation est passée, quand le cortisol dans le corps a été éliminé (5 min de stress = 5h de cortisol dans le corps à gérer), que je discute avec l’enfant pour lui proposer des alternatives qui sont acceptables pour la prochaine fois. Car ce n’est que dans ce contexte d’apaisement qu’il peut les entendre.

Dans cette discussion je ne blâme pas, je ne fais pas de reproches, je n’utilise pas le tu qui tue, je ne relève même pas le comportement inapproprié pour les raisons précitées, je marque seulement ma grande confiance à ce que la prochaine fois l’enfant ait les ressources pour agir différemment ou qu’avec le temps il apprenne à le faire.

S’il y a lieu de réparer , on peut en parler ensemble selon l’âge de l’enfant, je ne propose que rarement la réparation car dans notre environnement nous la pratiquons dès que possible spontanément, et les enfants s’en imprègnent en proposant d’eux-mêmes. S’ils ne le font pas c’est qu’ils ne peuvent pas et que forcer la main est alors contre-productif.

**Je garde toujours en tête que les intentions des enfants sont bonnes au départ et que leurs façons d’agir n’est que le reflet de leur immaturité et incapacités ponctuelles ou du fait de leur âge. En ce sens les accompagner dans leur développement de façon respectueuse, c’est tenir compte de leurs capacités et adapter nos attentes d’adultes.**

J’espère que cet article vous aidera à changer de lunettes sur les excuses