

**J**usque-là, vous trouviez votre enfant plutôt calme et facile. Mais depuis qu'il a soufflé ses 2 bougies – parfois un peu avant ou un peu après – vous avez l'impression qu'on vous l'a changé... A la moindre contrariété, il se met dans une colère qui vous paraît totalement disproportionnée. Il semble n'avoir qu'un seul et unique mot à son vocabulaire: non ! Le soir, il rechigne à aller se coucher et a peur du noir. Que lui arrive-t-il ? En fait, il traverse une phase de son développement assez complexe. Inutile de paniquer pour autant: oui, il vous aime toujours, non, il n'est pas devenu un monstre ! Il va seulement vous falloir tenir bon dans cette mini-tempête, en dosant subtilement amour et fermeté.

## Non, non et non !

C'est le symptôme le plus visible de cette crise des 2 ans. Désormais, tout est prétexte pour l'enfant à vous jeter ces trois lettres à la figure. Le pull que vous voulez lui enfiler, la soupe que vous voulez lui faire manger, la balade prévue... Pourquoi est-il devenu si négatif ? « A cet âge, un enfant traverse une période mégalomane et euphorique », note en souriant Frédéric Kochman, pédopsychiatre. « Alors qu'il ne prononce encore que quelques mots, il se rend compte que ce "non" très court lui confère parfois un énorme pouvoir: quand il le prononce, ses parents acceptent de négocier avec lui et, parfois même, ils lui cèdent. Il n'est donc plus un petit être passif, sans possibilité d'agir sur le monde. Quelle victoire ! » poursuit-il.

Dans la bouche de l'enfant, ce non est une affirmation de soi, une façon de vous dire qu'il a grandi et que désormais, il faudra compter avec lui, sa personnalité, ses goûts, même s'ils sont différents des vôtres.

**Comment réagir ?** La difficulté de votre mission sera de trouver le juste milieu. « Face à son opposition, gardez-vous de vous montrer trop brutal, trop coercitif, cela risquerait d'étouffer sa personnalité en éclosion. Mais il ne faut pas lui laisser croire qu'il peut tout gouverner, car il deviendrait alors un vrai tyran » insiste Frédéric Kochman. On peut désamorcer par l'humour, par exemple en l'appelant Monsieur Non ou en l'imitant en train de dire non. Puis on reprend le pouvoir: « J'ai entendu, tu n'as pas envie de prendre ton bain, mais à la maison, c'est nous tes parents qui décidons et tu vas donc aller le prendre. »

Un enfant grandit par crises successives. Celle des 2 ans est la première de grande ampleur, alors elle surprend ! Tous les conseils de spécialistes pour tenir le cap sans s'affoler ni perdre patience.



**NICOLE PRIEUR, PSYCHOTHÉRAPEUTE D'ENFANTS ET FRÉDÉRIC KOCHMAN, PÉDOPSYCHIATRE.**

## Est-ce que mes parents m'aiment... vraiment ?

Autour de 2 ans, votre bambin commence à vous découvrir sous un autre jour, pas forcément très rassurant... « Avec un enfant en pleine opposition, les parents ont tendance à hausser le ton, à parler plus durement. Ils deviennent de plus en plus exigeants, ils essaient notamment de l'initier à la propreté. Ils ne sont plus sous le charme absolu du tout-petit, à le couvrir sans cesse de compliments et de bisous ! Parfois aussi, ils sont un peu distants, préoccupés par d'autres choses que lui: il peut alors avoir le sentiment que ses parents lui échappent et arriver à se demander s'il compte vraiment pour eux, s'ils ne vont pas un jour le mettre de côté. D'où sa tendance à les provoquer sans

cesse pour qu'ils s'intéressent à lui », décrit Nicole Prieur, psychothérapeute d'enfants. Dans la tête du bambin, mieux vaut une attention négative que pas assez d'attention ! Vont-ils m'aimer toujours ? M'aimeront-ils encore, même si je suis pénible ? M'aiment-ils très fort ? Des questions existentielles qui tournent en boucle dans sa tête et auxquelles il cherche maladroitement une réponse à travers ses cris, ses pleurs et autres manifestations bruyantes en forme de tests.

**Comment réagir ?** Attention au piège ! Evitez de lui accorder un regain d'intérêt – pour négocier, tenter de le convaincre d'obéir ou même le disputer – au moment où il s'oppose et fait des caprices.

« Cela peut rapidement devenir un vrai cercle vicieux. Le mieux est de ne pas perdre trop de temps avec ses crises oppositionnelles: on lui donne une réponse ferme et définitive, sans s'éterniser en justifications. Et on ignore ses récriminations qui finiront de toute façon par s'éteindre. En revanche, on veille à passer avec lui du temps de qualité quand il est agréable, pour jouer, raconter des histoires, faire des câlins de manière à le sécuriser et le rassurer sur l'amour qu'on a pour lui », conseille Frédéric Kochman. Ainsi apaisé, il aura moins besoin de provoquer. Surtout, il comprendra que la recherche du conflit n'est pas le moyen le plus efficace pour obtenir qu'on lui consacre du temps !

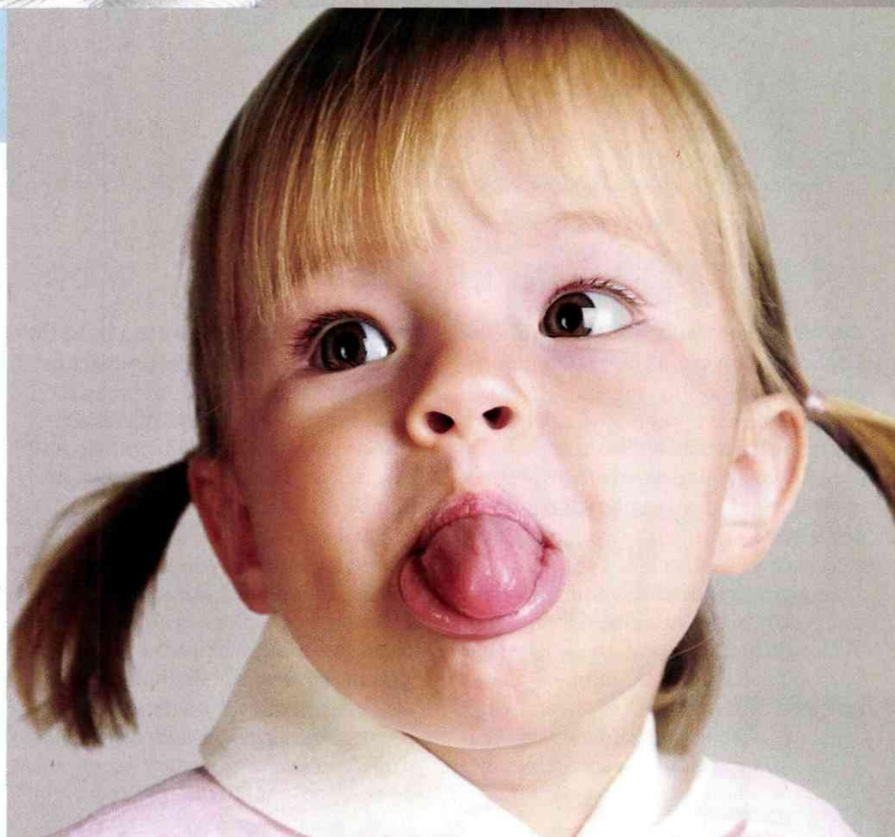


### J'ai peur...

La première fois qu'il pleure quand vous éteignez la lumière dans sa chambre au moment du coucher, vous n'en revenez pas: jusque-là, il n'avait pas peur du noir. Nouvelle surprise quand il vous fait comprendre que des monstres et des sorcières se cachent sous son lit. Pourquoi toutes ces angoisses? « Il perçoit avec de plus en plus de finesse et d'acuité les états d'âme de ses parents, leurs modifications émotionnelles, les tensions entre eux suite à une dispute. Surtout, il ne se contente plus d'absorber leurs humeurs à la manière d'une éponge, comme lorsqu'il était bébé: il est capable d'un minimum de verbalisation et de compréhension. Tout cela peut le perturber, l'inquiéter », note Frédéric Kochman. Mais ses peurs ne viennent pas seulement de ce qu'il observe dans son entourage, elles trouvent aussi leur source dans son petit monde intérieur. « A 2 ans, l'imaginaire commence à se mettre en place et se développer, sans toujours bien se

### L'empathie, ça se travaille

Autour de 2 ans, l'enfant a la capacité de se mettre à la place des autres, à ressentir ce qu'ils ressentent. Un élément indispensable pour faire bientôt son entrée à la maternelle et trouver des copains! Sans empathie, un tout-petit ne comprend pas que les autres auront mal et seront tristes s'il les tape, qu'ils vont le fuir ou lui retourner une claque. Comment développer cette empathie? Partez d'exemples concrets, qui lui sont proches. Si tu tires les oreilles du chat, il va avoir mal. En même temps, adoptez la mimique de la douleur sur votre visage pour rendre vos propos plus percutants. Profitez aussi des lectures et dessins animés pour le sensibiliser au ressenti d'autrui: « A ton avis, que ressent tel personnage? »



distinguer du réel. Le petit enfant se demande si les sorcières et les monstres qu'il a vus dans ses livres ou des dessins animés ne vont pas surgir au détour du couloir, à la maison ! », remarque Nicole Prieur.

**Comment réagir ?** Première chose à faire : le soulager des angoisses qui ne lui appartiennent pas, autrement dit les vôtres ! « Je suis un peu triste aujourd'hui, mais cela n'a rien à voir avec toi, c'est juste une affaire de grands », pouvez-vous lui dire. Il n'a pas besoin de davantage d'explications, encore moins de confidences. « Parfois, ses « non » et ses caprices sont une tentative pour dresser des frontières et se protéger, pour dire à ses parents de ne pas l'envahir avec leurs affects. Lorsqu'on l'entend, les manifestations d'opposition se calment, comme par magie... », insiste la psychologue. Et s'il est un peu débordé par son imaginaire, jouez, vous aussi, sur ce terrain-là. « Vous pouvez utiliser des talismans

magiques. A 2 ans, cela fonctionne très bien du fait de la forte suggestibilité de l'enfant. Vous faites dessiner à votre enfant le monstre ou la sorcière qu'il redoute. Ensuite, vous placardez le dessin sur la porte de sa chambre après avoir écrit dessus : « Interdit aux monstres ou aux sorcières », suggère Frédéric Kochman. A travers ces petites stratégies, il s'agit surtout de lui faire prendre confiance en lui, de le persuader qu'il possède en lui les moyens de combattre ses angoisses.

GETTY IMAGES/THINKSTOCK



## Je fais le singe !

Il vous fait les gros yeux, secoue un doigt docte en s'adressant à vous, singe votre voix quand vous êtes en colère. Il a de vrais talents d'imitateur et c'est tant mieux ! « Il possède cette capacité à reproduire les gestes, comportements et expressions d'autrui depuis sa naissance. Mais vers l'âge de 2 ans, votre enfant comprend parfaitement l'intentionnalité de l'action qu'il reproduit. Ces moments où il vous imite sont donc essentiels, car il est en train de développer les prémisses de sa future communication sociale », explique Frédéric Kochman. Parfois, il s'amuse à vous tirer malicieusement la langue ou vous adresse toutes sortes de grimaces. C'est le début de son sens de l'humour ! « A travers ces facéties qu'il destine à ses parents, un enfant veut montrer qu'il a grandi, qu'on peut s'adresser à lui sur un autre registre que l'affectif pur. Autrement dit, il veut

bien encore des câlins, mais n'est pas contre des échanges basés aussi sur des plaisanteries », souligne Nicole Prieur.

**Comment réagir ?** Ne vous offusquez donc pas de ses petites provocations coquines, qui sont d'ailleurs plutôt un appel au jeu qu'une réelle moquerie ou une opposition frontale. Répondez-lui sur le même ton, laissez-le aussi vous imiter pour faire ses armes en tant qu'apprenti communicateur. « Mais veillez à ne pas vous laisser déborder. Si les grimaces prennent trop d'ampleur, mettez un terme à cet épisode récréatif, sans disputer votre enfant, mais en faisant mine de ne plus vous intéresser à lui », conseille Frédéric Kochman. La bonne mesure, on en revient toujours à ce maître-mot pour gérer cette étape clé !

*A lire : Guide de survie pour parents débordés, Frédéric Kochman, éd. L'Archipel, 19,50 €. Petits règlements de compte en famille, Nicole Prieur, éd. Albin Michel, 16 €.*