

🏠 AU QUOTIDIEN

Comment savoir si je suis trop dur avec mes enfants ?



Shutterstock

Aline laschine - Karen Hutch - publié le 30/11/25

Vous vous demandez si vous êtes parfois trop strict avec vos enfants ? Voici quelques pistes pour vous aider à trouver un juste milieu.

Élever des enfants est l'un des plus grands défis de la vie. Les parents souhaitent qu'ils deviennent responsables, respectueux et capables d'affronter le monde mais, dans cette quête, il est parfois difficile de poser des limites sans être trop rigide. Trouver le juste équilibre est essentiel pour cultiver une relation saine et affectueuse. Il est donc important d'observer non seulement le comportement de vos enfants, mais aussi la manière dont vous prenez soin d'eux et dont vous leur parlez.

Garder patience et se faire obéir immédiatement n'est pas toujours simple. Cependant, une éducation trop stricte pourrait avoir des effets différents de ceux escomptés. Être trop dur avec ses enfants peut provoquer chez eux de l'anxiété, une faible estime de soi et une insécurité émotionnelle. Ce qui est important, c'est de faire des ajustements en fonction de l'âge, et d'adopter une autorité bienveillante.

Ajuster son comportement à chaque étape

Puisque le cerveau est en développement jusqu'à 25 ans, il est naturel que le rôle du parent évolue au rythme de l'enfant. Cette progression naturelle, Clémence de Pompignan, conseillère conjugale et familiale au cabinet Mots Croisés, la résume ainsi : "Un bébé nous le surveillons et le protégeons (besoin de protection, de sécurité), un enfant nous l'éveillons (période de l'apprentissage), un adolescent nous le réveillons (besoin d'autonomie) et un jeune adulte nous le conseillons (besoin de soutien plus distant)."

À chaque étape, il faut ajuster son comportement et ses exigences, en sachant poser des limites saines. Vous vous demandez comment être un bon parent, comment poser un cadre clair et l'ajuster en fonction de l'âge et des besoins émotionnels de votre enfant. Voici quelques pistes de réflexion pour avancer dans cette recherche d'équilibre

1 TOLÉRER LES ERREURS

Quand un enfant se trompe ou ne répond pas aux attentes, il est tentant de s'énerver en pensant qu'il n'est pas à la hauteur. Une attitude plus équilibrée serait pourtant de remettre en cause ses propres exigences, en se demandant si elles ne sont pas trop élevées ou non adaptées à son enfant. Clémence de Pompignan invite à y réfléchir : "À la maison, existe-t-il un droit à l'erreur ? Un droit à l'échec, à la difficulté, à ne pas avoir eu la bonne réaction tout de suite ?" L'apprentissage implique d'essayer, d'échouer et de recommencer. La bonne attitude à avoir c'est donc de laisser à l'enfant l'espace, la possibilité et la liberté de pouvoir expérimenter et progresser.

2 FAVORISER LE DIALOGUE



fizkes | Shutterstock

Lorsque des règles sont imposées sans explication - "parce que c'est comme ça" - l'enfant peut obéir par peur, non par compréhension. Sauf en cas d'urgence réelle, il est généralement possible de se mettre à la hauteur de l'enfant et d'expliquer calmement ce que l'on attend. Par exemple : "Tu sais, quand tu ne dis pas bonjour à cette dame, elle a probablement l'impression que tu l'ignores, et ce n'est pas agréable." Le dialogue responsabilise l'enfant et l'aide à comprendre le sens des règles.

3 ACCUEILLIR LEURS ÉMOTIONS

Des phrases comme "ne pleure pas", "n'exagère pas" ou "ce n'est rien" peuvent minimiser ce que l'enfant ressent. Parfois, il a simplement besoin d'être entendu pour pouvoir se réguler. Reconnaître son émotion ne revient pas à valider un mauvais comportement, mais cela signifie seulement : "Je comprends ce que tu ressens." Comme le rapporte Clémence de Pompignan : "Une mère me confiait qu'après une journée fatigante, son enfant avait besoin, sur le chemin du retour de l'école, de lui déverser tout ce qui n'allait pas. Elle était celle qui pouvait le comprendre le mieux. Une fois qu'il avait exprimé tout son "trop-plein", il pouvait alors passer à autre chose."

4 LEUR ACCORDER DU TEMPS

Ruslan Guzov - Shutterstock

Si la plupart des interactions avec votre enfant consistent en des remarques ou des punitions, et que vous partagez peu de moments de jeux, de conversations ou d'affection, c'est peut-être le signe d'un déséquilibre. Créer un lien fort et sécurisant passe par un partage régulier de moments de plaisir et de joies simples. Accorder du temps, ce n'est pas forcément prévoir de grandes activités. Lire un livre le soir, avoir un temps de prière familiale, créer un petit rituel le dimanche, cuisiner ensemble peut renforcer puissamment votre lien avec eux.

5 FÉLICITER L'EFFORT

Valorisez les efforts de votre enfant, et pas seulement ses réussites. Cela lui montre que vous reconnaisssez son travail et cet encouragement renforce sa motivation et sa persévérance. « Saint Jean Bosco disait qu'il faut cent compliments pour une critique », rappelle Clémence de Pompignan. Elle souligne aussi l'importance de formuler des compliments précis : “J'ai remarqué que tu as été gentille avec ton petit frère ce matin”. En effet, lorsque les compliments sont trop vagues, l'enfant peut penser que son effort n'a pas véritablement été perçu.

6 ÉTRE ALIGNÉ AVEC SON CONJOINT

Josep Suria | Shutterstock

"Chaque couple est l'héritage de deux familles. Avec les grands-parents, cela fait déjà quatre héritages éducatifs", souligne Clémence de Pompignan. Chacun arrive avec sa propre histoire, et il est essentiel d'en discuter pour trouver une cohérence éducative entre les deux conjoints. Cela demande de l'ouverture d'esprit, une curiosité envers l'éducation de l'autre, de la bienveillance, et parfois aussi une certaine distance vis-à-vis de sa propre histoire.

7 POSER DES LIMITES CLAIRES

Une éducation rassurante passe par des limites bien posées, dont l'enfant a besoin. Comme l'explique Clémence de Pompignan, "mettre des limites, ce n'est pas mettre des barrières, mais des balises qui montrent le chemin de la liberté, du respect, du soin de soi et des autres et de la créativité possible à l'intérieur d'un cadre." Les enfants qui grandissent ainsi dans un environnement où les règles de vie sont clairement définies et

intériorisées développent une sécurité intérieure, une meilleure capacité d'adaptation et une meilleure gestion de leurs émotions.

Ces quelques points peuvent être des jalons à conserver pour trouver un bon équilibre dans l'éducation de ses enfants. Chaque enfant étant différent, une règle ou un fonctionnement qui marche bien avec l'aîné ne conviendra peut-être pas du tout à votre cadet... L'éducation est surtout un lent travail d'ajustement entre les parents et chacun de leurs enfants. Cependant, par-dessus tout, il est important de se rappeler que ce dont l'enfant a le plus besoin, c'est d'être considéré, aimé et traité avec affection par ses parents. L'amour devrait donc toujours être le fondement de toute éducation.

[Démarrer le diaporama »](#)

Vous avez aimé cet article et souhaitez en savoir plus ?

*Recevez **Aleteia** chaque jour dans votre boite e-mail, c'est gratuit !*

Votre adresse email

S'INSCRIRE

Je confirme que j'ai lu et accepté la Politique de conditions générales.