

L'HEBDO FAMILIAL  
CHRÉTIEN N°20 / CHF 5.-  
16 MAI 2024

# echno

MAGAZINE



VOTATION  
**Comment  
soigner les  
coûts de  
la santé?**

# Enfants tyrans, ils font vivre l'enfer à leurs parents

Pour tenter de purger leurs émotions et leurs angoisses, certains enfants recourent à des crises explosives répétées. Prenant progressivement le pouvoir au sein de leur famille, ils peuvent se montrer violents avec leurs parents qui se sentent souvent impuissants face à un tel déferlement de rage.

De vrais petits diables. Les enfants à comportement tyrannique font vivre l'enfer à leurs parents et enferment même peu à peu toute leur famille dans une sorte de huis-clos toujours plus destructeur. Cris, insultes, menaces, chantages, harcèlements et même coups. Au fil des ans, la situation a tendance à s'aggraver. Certains couples n'y résistent pas, d'autres tombent en dépression. Quant au tyran, il finit parfois par être placé. Des fossés de rancœur se creusent bien souvent entre lui et ses frères et sœurs à qui il volait toute la place.

«Le sujet des enfants à comportement tyrannique reste tabou et mal compris en Suisse. Nombre de parents sont enfermés dans la honte et la culpabilité. Même lorsqu'ils osent s'ouvrir et en parler, ils suscitent trop souvent le scepticisme et le jugement sur le mode 'vous êtes de mauvais parents'», déplore Caroline Eap. La psychologue FSP de 62 ans basée à Morges approfondit cette problématique depuis des années. Aucune statistique officielle n'existe en-



© HBO / DR

core, mais son expérience et celle d'autres collègues français laissent penser que ce phénomène est en augmentation.

## Parents impliqués, enfants anxieux

Susana Rivas, vice-présidente de Réagir face aux enfants et adolescents au comportement tyrannique (R.E.A.C.T), voit en tous cas le nombre de membres de son association augmenter chaque année depuis sa création en 2018 du côté de Toulouse. Il y a parmi les 1600 adhérents une quinzaine de parents romands. Son objectif est double. Premièrement: permettre aux familles de se rencontrer et de se soutenir pour surmonter les difficultés qui souvent les isolent. Deuxièmement: faire connaître ce problème le plus largement possible auprès des professionnels de la santé, de l'éducation et des sphères juridique et sociale notamment.

«Ces comportements ne correspondent pas à un diagnostic. Ils ne découlent pas de lacunes éduca-

### A gauche

Les enfants tyranniques peuvent devenir violents, à l'instar du roi sanglant Joffrey Baratheon dans la série *Le Trône de Fer*.

tives contrairement à ce qu'on imagine souvent. On a à faire à des enfants anxieux souvent atteints de troubles, engendrant une dysrégulation émotionnelle telle celui de l'attention ou de l'opposition. Ils sont même plutôt brillants voire à haut potentiel, mais trouvent dans ce comportement une stratégie pour décharger leur angoisse. Quant aux parents, ils ont un niveau d'instruction supérieur, sont très informés, hyper-investis dans leur rôle parental et ont une grande sensibilité aux besoins de leur enfant», résume Caroline Eap.

Didier et Malika, qui préfèrent garder l'anonymat, en sont le parfait exemple. Ces Romands de 44 et 38 ans ont fait des études supérieures, le premier travaillant dans les médias et la seconde dans le marketing, et se décrivent comme «des parents très présents et à l'écoute, mais sans pour autant être permissifs». Aussi, quand vers l'âge de 3 ans, leur aîné qui en a désormais 8, a commencé à enchaîner les crises au point de les frapper à la moindre frustration, ils ne comprenaient pas.

«Un pédopsychiatre a rapidement identifié chez lui un haut potentiel et un trouble d'anxiété de la séparation. Sa première rentrée à l'école a aggravé la situation. Chaque matin, il faisait de violentes crises de larmes et tentait de s'enfuir. Tout petit déjà, il était plus agité et bien moins réceptif aux consignes que la moyenne...», se souvient Malika.

### Burnout parental et séparation

Au fil des ans, la situation a empiré au point que Madame a fini par faire un burnout parental. Certains couples confrontés à des situations similaires se séparent, d'autres comme Didier et Malika en sont ressortis plus soudés encore. La Vaudoise s'est surprise, non sans culpabilité, à ne plus supporter d'être dans la même pièce que son fils. Aujourd'hui encore, le garçonnet lance périodiquement à sa mère de cinglants «grosse débile!» alors que sa sœur cadette, pourtant élevée dans le même contexte, se comporte normalement. Paradoxalement, à l'école, le petit diable se montre adorable et empathique. «C'est assez typique de ces enfants qui trouvent un exutoire à la maison mais qui, de par leur anxiété, tiennent mordicus à faire bonne figure à l'extérieur», commente Caroline Eap.

Malika et son mari se sont habitués à marcher sur des œufs avec leur fils et à se sur-adapter pour prévenir ses crises. «C'est une réaction naturelle, mais surtout un piège qui empêche l'enfant de se confronter à ses



Caroline Eap donnera une conférence gratuite sur le sujet le 3 septembre à 18h à l'Auditoire Jéquier Doge du CHUV à Lausanne ([www.association-react.com](http://www.association-react.com)). © DR

difficultés qu'il n'apprend pas à surmonter», poursuit Caroline Eap. Et Susana Rivas d'expliquer de son côté que dès l'âge de 18 mois, son fils refusait de se lever, de s'habiller, de se nourrir, de se laver, d'aller à l'école ou encore d'attacher la ceinture de sécurité de son siège dans leur auto. Il n'avait aucune tolérance à la frustration et ses crises violentes étaient quotidiennes.

«C'était épuisant, alors on s'est adapté petit à petit nous aussi... Jusqu'à l'adolescence. Là, il a refusé d'aller à l'école et s'est enfermé dans des comportements addictifs.» Sa violence devient alors si ingérable que ses parents appellent les services sociaux. Surprise: les voilà victimes d'une sorte d'inversion accusatoire et leur enfant est placé en foyer! « En Suisse aussi, ces instances sont encore mal informées sur la question et ont tendance à s'enfermer dans le postulat que les parents sont responsables et possiblement maltraitants», constate Caroline Eap.

### Une «thérapie» inspirée de Ghandi

«Cette mise à distance a été malgré tout salvatrice pour notre famille. Notre fils revient chez nous à présent. Il est toujours fragile, mais n'est plus violent et ne présente plus un comportement tyrannique», explique Susana Rivas. Ce qui n'explique pas pour autant entièrement cette amélioration. La vice-présidente de R.E.A.C.T. et son mari ont en effet entendu parler d'un programme d'accompagnement inspiré de la résistance non-violente déployée par Ghandi en son temps.

Rendue publique en 2017 via le livre *Accompagner les parents d'enfants tyranniques*, co-écrit par la pé-





Les enfants à comportement tyrannique sont souvent des enfants anxieux.

dopsychiatre française Nathalie Franc et Haïm Omer, Professeur de psychologie à l'Université de Tel Aviv, cette méthode fait depuis autorité.

Ce programme en 13 séances consiste à aider les parents tyrannisés à changer de posture en adoptant par la résistance une position ferme devant la violence. Il ne s'agit donc pas d'un recadrage de l'enfant. Cette approche propose d'abord des pistes de compréhension de la dynamique familiale puis des outils concrets pour résister et modifier cette dynamique. Les parents vont ainsi sortir du secret et s'entourer d'un réseau de soutien. La résistance non violente permet à l'enfant d'abandonner peu à peu le pouvoir qu'il s'était arrogé et de comprendre que ses parents resteront toujours présents pour lui mais qu'aucune forme de violence n'a sa place en famille.

Caroline Eap propose ce programme dans le cadre de groupes de parents. Quant aux enfants, il est aussi recommandé qu'ils suivent leur propre psychothérapie. Le hic est que ces jeunes, lorsqu'ils sont devenus adolescents, sont souvent réticents à se confronter à leurs problèmes et peu motivés par les soins. La prévention est donc de mise, car si rien n'est fait leur avenir ne s'annonce guère réjouissant. «Avec une faible tolérance à la frustration, une forte dérégulation émotionnelle et des particularités psychologiques, ces jeunes risquent de se retirer de la vie sociale, de développer des addictions ou de tomber en dépression», prévient l'experte. Et la psychologue de rappeler que, même en cas de thérapie de fond, ces jeunes resteront plus vulnérables que la moyenne. |

## EDU'QUESTION

La chronique de Claire Folly



### Vous marchez sur un fil?

Dans le monde dynamique de la génération intermédiaire, faire face aux besoins de ses parents vieillissants et à ceux de ses enfants en pleine croissance ressemble parfois à une performance. Imaginez-vous en train de jongler avec des casseroles dans une main, un rapport pour le travail dans l'autre et un parent demandant où sont passées ses lunettes tout en essayant de convaincre votre enfant que les légumes verts sont délicieux. C'est comme si vous étiez le maestro d'un orchestre essayant de coordonner chaque mouvement pour éviter que le chaos ne s'installe.

#### Et l'apéro?

Qu'en est-il du sentiment de culpabilité? Vous êtes partagé entre l'envie de passer du temps de qualité avec vos parents et, de l'autre côté, cette énergie débordante de votre propre famille qui vous entraîne dans des aventures palpitantes. Pendant ce temps, votre propre bien-être est parfois relégué au statut de mythe et la balade en forêt et

l'apéro avec des amis sont remis à plus tard.

#### Votre propre bien-être est parfois relégué au statut de mythe.

Au milieu de tout ce désordre organisé se vivent aussi des moments loufoques.

Comme lorsque votre parent découvre les joies des émojis et vous envoie un texto parsemé de smileys complètement inappropriés, que votre enfant prétexte qu'il a besoin des écrans pour réaliser ses devoirs ou que votre bain ressemble à une séance d'apnée où règne enfin le silence.

Malgré les nombreux défis qui jalonnent ce parcours, il est ponctué de moments significatifs, parfois parsemé de rebondissements et, surtout, il faut le vivre pour en saisir toute la subtilité.

En fin de compte, même si vous avez l'impression d'être un funambule jonglant avec la vie qui s'épanouit, celle qui se déroule sous vos yeux et celle qui se pose délicatement, vous vous sentez pleinement vivant. |