

# Autorité, règles et limites (1)

### Les règles, à quoi ça sert ?

Une règle précise le comportement attendu dans une situation donnée, **ce qui est acceptable ou ce qui ne l'est pas**, dans un environnement donné (à la maison, à l'école, chez Papi Mamie). Certaines règles ont vocation à être fixes, quelles que soient les circonstances (dire bonjour ou merci, ne pas mettre ses chaussures sur la table...), d'autres, au contraire, peuvent être **assouplies en fonction des situations** : «ce soir, exceptionnellement, nous dînerons devant la télé».

La règle, la consigne ou le refus ne doivent pas être motivés par le désir d'avoir un enfant parfait, ni par celui d'être un parent parfait... encore moins par celui d'exercer un pouvoir (autoritaire) sur l'enfant. Elles doivent être érigées **dans l'intérêt de l'enfant**, dans le respect et la bienveillance.

Changeons d'état d'esprit : les règles ne doivent pas être posées pour frustrer, restreindre ou interdire mais pour **protéger l'enfant**, lui apprendre à devenir un adulte autonome, responsable et respectueux. Il est d'ailleurs important de le lui faire savoir : *« C'est parce que je t'aime, que je veux t'aider à grandir en toute sécurité et à t'intégrer à notre société, que je t'impose dès règles qui ne te font pas toujours plaisir. C'est pour cela que je ne peux pas accepter que tu te mettes en danger, que tu sois impoli, que tu frappes ton frère ou tes copains à l'école, etc. »*

Il est donc important, au sein de sa famille, d'établir des règles, qui expliquent comment la vie de famille doit se dérouler, **ce qui est autorisé, ce qui est attendu** de chacun.

- ➔ Elles permettent de **coexister harmonieusement**.
- ➔ Elles permettent également aux enfants de **prendre conscience que leurs actions ne sont pas toutes possibles parce qu'elles peuvent se heurter aux besoins des autres** (cela suppose que nous connaissions nos propres besoins et que nous sachions les exprimer). Les règles que l'on pose aux enfants peuvent être énoncées de manière positive afin de ne pas leur donner l'impression d'être «**limités**» dans leurs actions, et de conserver l'envie d'oser. Il s'agit alors de **leur parler de nos propres limites**, de ce que l'on est capable d'accepter ou pas, et pourquoi. «Ex : Si vous jouez dans la maison, je souhaite que vous restiez calmes. Si vous avez besoin de vous défouler, vous pouvez aller dans le jardin».

➔ Une règle n'empêche pas les enfants d'être libres, au contraire. **Un enfant qui connaît la règle, pourra se sentir plus libre d'agir**, dans le champ d'action qui lui est offert. Sans se demander quelles seront les conséquences de son action, si ce qu'il fait est autorisé ou pas, il agira sans crainte ou culpabilité, avec confiance et assurance.



Validé par  
Isabelle FILLIOZAT

### Le mot d'Isabelle Filliozat, à propos des limites et des interdits

C'est vraiment l'expression « limites » qui ne me convient pas : ça met des limites, ça crée des limitations. Et je rencontre tant d'adultes limités dans leur expression, dans leur créativité, dans leurs capacités, dans leur vie parce qu'on leur a mis plus de limites qu'on ne leur a donné de permissions. Une limite enferme.

D'autre part, les limites et les interdits vont susciter l'envie de transgression, c'est pour cela qu'ils peuvent se montrer contre-productifs et parfois même dangereux.

Un exemple : « La quantité de bonbons doit être limitée » : en fait, la quantité de bonbons gagne à être définie, pas limitée. Oui, c'est une question de mots, et les mots sont très importants parce qu'ils engendrent des réactions différentes du cerveau : « pas plus de 3 bonbons » ou « Tu peux avoir 3 bonbons. Tu les comptes ? », C'est autant de bonbons, mais dans le premier cas, l'enfant se sent limité.

Il nous faut penser autrement : plus tôt que de « frustrer » l'enfant en lui imposant autoritairement des « interdits et des limites », aidons-le à s'intégrer au monde en lui donnant des « consignes », en énonçant des règles et en lui enseignant à les respecter.

Les règles sont utiles. Les règles sécurisent, pas les interdits ! On joue à un jeu avec des règles qui organisent les relations entre les joueurs. On ne joue pas avec des interdits et des limites. C'est pareil dans la vie ! On a besoin de règles pour vivre ensemble.

**Les règles et consignes claires sont nécessaires et sécurisent l'enfant... pas les limites ni les interdits !**