

ÉCOUTE MOI GRANDIR  
*Les enfants grandissent. Les parents aussi.*

# DIX REGARDS

*Sur ce qui se joue dans la rencontre  
entre un enfant et ceux qui l'aiment*



Benjamin Mortagne

© 2026 Benjamin Mortagne — Tous droits réservés.

# Introduction

Au fil des années passées auprès des enfants et de ceux qui les accompagnent, j'ai rencontré des parents attentifs, engagés, parfois épuisés, qui cherchaient moins une méthode parfaite qu'une manière de comprendre ce qu'ils vivaient. La plupart ne manquaient ni d'amour ni de volonté. Ils avaient surtout besoin d'un espace où déposer leurs questions, prendre un peu de recul et regarder autrement ce qui se jouait dans la relation avec leur enfant.

Ce livre est né de ces rencontres. Je n'ai pas voulu écrire un guide proposant une réponse pour chaque difficulté, car les enfants ne grandissent pas tous de la même manière et les familles ne traversent pas les mêmes réalités. Une intervention qui aide dans une situation peut se révéler insuffisante ou inadaptée dans une autre. Les dix regards réunis ici ne sont donc pas des recettes, mais des points d'appui pour réfléchir à ce que nous observons, à ce que nous ressentons et à la manière dont nous pouvons rester en relation lorsque le quotidien devient plus difficile.

Une crise, un refus, une peur, un mensonge ou une difficulté à se séparer ne racontent jamais toute l'histoire d'un enfant. Ces comportements peuvent avoir plusieurs sens et ne permettent pas, à eux seuls, de savoir exactement ce qu'il traverse. Chercher à les comprendre ne signifie pas tout accepter ni renoncer aux limites. Cela permet plutôt d'intervenir avec davantage de justesse, en tenant compte à la fois de ce que l'enfant peut vivre et de ce que la situation vient réveiller chez l'adulte.

Car la relation ne se construit pas seulement à partir des besoins de l'enfant. Elle est aussi traversée par notre fatigue, notre histoire, nos attentes et notre peur de mal faire. Reconnaître cette part de nous ne revient pas à chercher un responsable. C'est accepter que l'accompagnement d'un enfant nous engage tout entiers et qu'il nous transforme parfois autant que nous cherchons à le guider.

Je n'ai jamais rencontré de parent parfait, et ce livre ne demande à personne de le devenir. J'ai rencontré des adultes qui doutent, se trompent, reviennent sur leurs gestes et continuent de chercher une manière plus juste d'être présents. C'est dans ce mouvement, imparfait mais vivant, que les enfants grandissent et que les parents grandissent avec eux.

**Les enfants grandissent. Les parents aussi.**

# Comment utiliser ce livre ?

Vous pouvez lire ce livre dans l'ordre, du premier regard au dernier, mais rien ne vous y oblige. Peut-être l'ouvrez-vous parce qu'une difficulté particulière occupe beaucoup de place en ce moment. Vous pouvez alors vous rendre directement au regard qui correspond le mieux à votre réalité. Chaque chapitre a été conçu pour pouvoir être lu indépendamment, puis repris plus tard si vous en ressentez le besoin.

Les dix regards suivent un même mouvement. Ils partent de ce que le parent observe et ressent, accueillent les pensées qui peuvent surgir lorsque la situation se répète, puis explorent ce qui pourrait se jouer chez l'enfant. Ils reviennent également vers ce que cette situation réveille chez l'adulte, car comprendre une relation demande de regarder ce qui se passe de part et d'autre.

Les hypothèses proposées ne cherchent pas à déterminer avec certitude pourquoi un enfant agit d'une certaine manière. Elles ouvrent des possibilités de compréhension. Certaines vous sembleront proches de ce que vous vivez, tandis que d'autres ne correspondront pas à votre enfant ou à votre histoire. Vous pouvez garder ce qui vous aide à réfléchir et laisser de côté ce qui ne vous rejoint pas.

Comprendre ne signifie pas tout accepter. Tout au long du livre, les besoins de l'enfant sont considérés sans effacer la place de l'adulte, la nécessité des limites ou les réalités du quotidien. Il ne s'agit pas de devenir plus patient en toutes circonstances, mais de pouvoir choisir, lorsque cela est possible, une réponse qui protège à la fois le cadre et la relation.

Vous pouvez avancer lentement, relire une section ou refermer le livre lorsqu'une réflexion demande du temps. Mon souhait n'est pas que vous terminiez cette lecture avec une nouvelle liste de choses à réussir, mais avec un peu plus de clarté sur ce que vous vivez et un peu moins de solitude lorsque votre rôle de parent devient difficile à porter.



**Les enfants grandissent.**

**Les parents aussi.**

# Dix regards

## **Le Phare**

*Mon enfant fait des crises · 6*

## **Le Pont**

*Mon enfant ne m'écoute jamais · 19*

## **Les Racines**

*Mon enfant manque de confiance en lui · 32*

## **La Fenêtre**

*Mon enfant passe trop de temps sur les écrans · 45*

## **Le Manteau**

*Mon enfant ment · 58*

## **La Constellation**

*Mon enfant se compare aux autres · 72*

## **Le Nid**

*Mon enfant a peur · 85*

## **Le Fil**

*Mon enfant ne veut pas se séparer de moi · 98*

## **La Table**

*Mon enfant ne veut pas partager · 111*

## **Le Chemin**

*Et si être parent, c'était grandir aussi ? · 124*

*PREMIER REGARD*

# Mon enfant fait des crises

*Quand les émotions débordent plus qu'elles ne s'expriment*



# Mon enfant fait des crises

Les crises d'un enfant peuvent épuiser, déstabiliser et laisser le parent avec le sentiment de ne plus savoir comment intervenir. Elles éclatent parfois à partir d'un détail : un départ, un refus, un vêtement qui ne convient pas ou une demande qui ne peut pas être satisfaite. Ce qui semblait simple quelques minutes plus tôt devient soudainement impossible à contenir.

Dans ces moments, nous pouvons nous demander si notre enfant cherche à provoquer, s'il devrait déjà réussir à se maîtriser ou si nous avons nous-mêmes laissé la situation nous échapper. Lorsque les crises se répètent, elles peuvent même modifier le regard que nous portons sur lui et sur nos capacités de parent.

Ce regard ne propose pas d'accepter les débordements sans intervenir. Il invite à distinguer ce que nous observons de ce que nous en concluons. Une crise peut nécessiter une limite claire, une intervention ferme ou un geste de protection, tout en révélant qu'à cet instant l'enfant ne dispose pas encore des moyens nécessaires pour exprimer ou contenir ce qu'il traverse.



# Ce que je rencontre souvent

Les parents me parlent rarement des crises avec détachement. Ils en parlent avec une fatigue qui s'est accumulée, avec la crainte que la situation ne s'aggrave et, parfois, avec une culpabilité difficile à déposer. Derrière leurs mots, j'entends souvent plusieurs inquiétudes qui se mêlent :

**« Je ne reconnais plus mon enfant. »**

Souvent, cela veut dire : je ne comprends plus ce qui lui arrive.

**« J'ai l'impression de tout faire de travers. »**

Après une crise, la culpabilité prend vite toute la place.

**« Je ne peux pas me permettre de céder. »**

Il y a souvent, derrière ces mots, beaucoup de peur.

**« J'ai peur qu'il devienne comme cela pour toujours. »**

Cette peur peut être très lourde à porter seul.

Ces paroles ne disent pas que les parents manquent de patience ou d'amour. Elles montrent surtout qu'ils ne comprennent plus ce qui se passe et qu'ils craignent que chacune de leurs réponses ait des conséquences durables. Plus ils cherchent la bonne intervention, plus chaque nouvelle crise peut leur donner l'impression d'avoir échoué.

Dans la plupart des situations que je rencontre, le parent n'a pas cessé d'essayer. Il a répété, expliqué, rassuré, menacé parfois, puis regretté certaines de ses réactions. Ce qui lui manque n'est pas nécessairement une nouvelle technique. Il a souvent besoin de retrouver suffisamment de recul pour ne plus voir chaque crise comme une preuve qu'il a perdu le lien ou qu'il n'est pas à la hauteur.

# Quand les émotions de notre enfant débordent aussi en nous

Une crise ne mobilise pas seulement l'enfant. Elle vient également chercher quelque chose chez l'adulte qui tente de l'accompagner. Lorsque le ton monte, que les gestes deviennent brusques ou que rien ne semble pouvoir apaiser la situation, notre propre corps réagit. Nous pouvons sentir la tension augmenter, notre patience diminuer et l'urgence de faire cesser la scène prendre toute la place.

Il y a la fatigue de devoir anticiper les situations à risque, de surveiller les premiers signes de débordement et de nous demander si une demande ordinaire provoquera une nouvelle explosion. Il y a aussi l'impuissance lorsque les paroles qui fonctionnaient hier ne fonctionnent plus aujourd'hui.

Après la crise, la culpabilité peut remplacer la colère. Nous repensons à ce que nous avons dit, au ton que nous avons employé ou au geste que nous aurions voulu éviter. Nous nous demandons ce que notre enfant retiendra de ce moment et pourquoi nous n'avons pas réussi à rester aussi calmes que nous l'aurions souhaité.

Le regard des autres peut encore alourdir l'expérience. Une crise dans un lieu public ou devant des proches peut nous donner l'impression que notre enfant et notre manière d'être parent sont évalués en même temps. Nous pouvons alors chercher à mettre fin à la scène autant pour répondre à son besoin que pour échapper à notre propre malaise.

Reconnaître ces émotions ne signifie pas que nous devons agir à partir d'elles. Cela nous permet de comprendre pourquoi certaines crises deviennent si difficiles à traverser et pourquoi nous avons parfois besoin, nous aussi, d'un appui avant de pouvoir redevenir disponibles.



# Ce que nous pensons parfois

« Il le fait exprès. »

« Pourquoi est-il devenu comme cela ? »

« Je suis en train de le perdre. »

« Je ne sais plus quoi faire. »

Ces pensées apparaissent souvent lorsque nous sommes à bout. Elles tentent de donner un sens rapide à une situation qui nous échappe. Si nous pensons que notre enfant agit volontairement contre nous, nous pouvons retrouver momentanément une explication, mais cette explication risque aussi de transformer la crise en affrontement.

Ces pensées ne font pas de nous de mauvais parents. Elles parlent de notre fatigue, de notre besoin de comprendre et de notre peur que la situation dure. Elles ne disent toutefois pas nécessairement ce qui se passe chez l'enfant. Entre ce qu'il fait et l'intention que nous lui attribuons, il reste un espace dans lequel d'autres hypothèses peuvent être envisagées.

# Et si nous regardions les choses autrement ?

Pendant une crise, nous voyons d'abord ce qui se passe à l'extérieur : l'enfant refuse, crie, pleure, frappe peut-être ou se jette au sol. Comme ce comportement survient souvent après une consigne ou une limite, il peut sembler dirigé contre nous.

Pourtant, une autre lecture est possible. L'enfant peut être en désaccord avec la limite tout en étant également dépassé par ce que ce désaccord provoque en lui. Il peut vouloir continuer une activité, ne pas supporter l'attente ou ne pas parvenir à quitter ce qu'il faisait. La colère visible n'est alors pas nécessairement toute l'histoire. Elle peut se mêler à la fatigue, à la peur, à la déception ou à un sentiment de perte de contrôle.

Changer de regard ne consiste pas à décider que l'enfant ne s'oppose jamais ou qu'il ignore les règles malgré lui. Il peut réellement refuser ce que nous lui demandons. La question devient plutôt : dispose-t-il, à cet instant, des capacités nécessaires pour traverser ce refus sans être débordé ?

Cette distinction modifie notre place. Nous ne sommes plus uniquement face à un comportement qu'il faut faire cesser, mais auprès d'un enfant qui doit encore apprendre à tolérer la frustration, à attendre, à se calmer et à exprimer son désaccord autrement. Ces apprentissages demandent un cadre, mais aussi du temps et une présence capable de ne pas réduire l'enfant au moment qu'il traverse.



# Ce qui peut se passer chez l'enfant

Une crise peut avoir plusieurs origines, et les mêmes manifestations ne racontent pas toujours la même chose. La fatigue, la faim, une accumulation de stimulations, une journée exigeante ou un changement imprévu peuvent réduire temporairement la capacité d'un enfant à tolérer une frustration. Ce qui aurait été supportable à un autre moment devient alors beaucoup plus difficile.

Les transitions sont également exigeantes pour certains enfants. Quitter un jeu, partir de la maison, ranger ou interrompre une activité demande de déplacer son attention et d'abandonner quelque chose qui était encore important quelques secondes plus tôt. L'enfant peut avoir entendu la demande sans être déjà capable de s'y adapter.

L'attente et la frustration mobilisent des capacités qui se développent progressivement. Savoir que son tour viendra, accepter qu'un objet ne fonctionne pas comme prévu ou comprendre qu'une envie ne pourra pas être satisfaite immédiatement ne va pas de soi. Certains enfants parviennent rapidement à exprimer leur déception, tandis que d'autres la vivent avec une intensité qui envahit momentanément leurs possibilités de réfléchir ou de parler.

La crise peut aussi survenir après une accumulation. L'événement qui la déclenche semble parfois insignifiant parce qu'il n'est que le dernier élément d'une journée remplie d'efforts, de séparations, de contraintes ou d'émotions restées sans mots. Cela ne permet pas de connaître exactement ce que vit l'enfant, mais nous invite à regarder ce qui a précédé la crise autant que ce qui l'a immédiatement provoquée.

Lorsque l'émotion devient trop intense, l'enfant peut ne plus être disponible pour les longues explications. Il ne refuse pas forcément de comprendre : il peut simplement ne pas réussir à écouter, réfléchir et modifier son comportement en même temps. La priorité consiste alors à assurer la sécurité, à réduire ce qui alimente le débordement et à attendre qu'il retrouve suffisamment de calme pour revenir sur la situation.

# Comprendre sans tout accepter

# Comprendre ne veut pas dire tout permettre.

Chercher ce qui contribue à une crise ne signifie pas que l'enfant peut frapper, casser, blesser ou imposer toutes ses demandes. Une émotion peut être accueillie alors que certains comportements restent interdits. Nous pouvons reconnaître sa colère tout en l'empêchant de faire mal, entendre sa déception tout en maintenant un départ ou accepter ses pleurs sans revenir sur une limite nécessaire.

La fermeté ne demande pas toujours davantage de paroles. Lorsque l'enfant est débordé, une phrase courte, une présence stable et une intervention concrète sont souvent plus accessibles qu'une longue explication. Le moment de comprendre, de réparer ou de chercher une autre manière d'agir vient généralement après, lorsque chacun a retrouvé un peu de disponibilité.

Comprendre nous aide également à ajuster nos attentes. Une limite peut être juste même si l'enfant ne l'accepte pas calmement. Notre intervention n'est pas un échec parce qu'elle provoque de la frustration. L'enjeu n'est pas d'éviter toute crise, mais d'accompagner progressivement l'enfant vers d'autres façons de traverser ce qui lui résiste.

# Ce que cette situation vient toucher chez nous

Les crises peuvent réveiller notre peur de perdre le contrôle, d'être jugés ou de ne pas réussir à transmettre ce qui compte pour nous. Si nous avons appris qu'un bon enfant devait se maîtriser rapidement ou qu'un parent compétent devait toujours savoir quoi faire, chaque débordement peut prendre la forme d'un échec personnel.

Certaines réactions de notre enfant peuvent aussi faire écho à notre propre histoire. Le bruit, l'opposition ou la colère n'ont pas la même signification pour chacun. Nous pouvons avoir grandi dans un environnement où les émotions étaient interdites, imprévisibles ou envahissantes. Nous pouvons alors chercher à faire taire très vite ce qui nous ramène, parfois sans que nous en ayons conscience, à une expérience ancienne.

Il y a également notre besoin légitime de calme. Nous pouvons aimer notre enfant et ne plus supporter une nouvelle crise. Nous pouvons comprendre qu'il est débordé tout en ressentant de la colère devant ce que la situation exige encore de nous. Ces réalités ne s'annulent pas.

Il peut être utile de nous demander ce qui devient le plus difficile pour nous dans ces moments. Est-ce le bruit, le regard des autres, l'impression de ne pas être respectés ou la peur que la crise dure toujours ? Cherchons-nous à protéger une limite importante ou à faire disparaître notre propre malaise ? Ces questions ne désignent aucun coupable. Elles nous aident à distinguer ce qui appartient à la situation présente de ce qu'elle vient réveiller en nous.



# Être le phare dans la tempête

Un phare ne supprime pas la tempête et ne contrôle pas la mer. Il offre un repère lorsque le mouvement devient trop intense pour que l'on sache encore où se trouve la rive.

Être ce phare pour notre enfant ne signifie pas rester parfaitement calme ni trouver les mots justes à chaque crise. Cela consiste à maintenir quelques repères simples : protéger ce qui doit l'être, ne pas ajouter volontairement de peur ou d'humiliation et demeurer suffisamment présents pour que le lien puisse être retrouvé après le débordement.

Le phare n'oblige pas la mer à se calmer immédiatement. De la même manière, notre présence ne fera pas toujours cesser la crise au moment où nous le souhaitons. Elle peut néanmoins montrer à l'enfant que son émotion n'efface ni la limite ni la relation.

Certains jours, notre lumière sera stable. D'autres jours, la fatigue la rendra plus fragile et nous réagirons d'une manière que nous regretterons. Nous pourrons alors revenir, reconnaître ce qui s'est passé et réparer ce qui doit l'être. Être un repère ne signifie pas ne jamais vaciller, mais retrouver le chemin de la relation après avoir vacillé.

# Prendre soin de sa propre lumière

Accompagner des crises répétées demande beaucoup d'énergie. Lorsque nous consacrons une grande partie de notre attention à prévenir les débordements, nous pouvons finir par vivre dans une vigilance constante et ne plus reconnaître nos propres signes de fatigue.

Prendre soin de soi ne consiste pas seulement à trouver du temps libre lorsque toutes les responsabilités auront disparu. Cela peut commencer par admettre que nous approchons de notre limite, passer le relais lorsque c'est possible ou demander de l'aide avant que l'épuisement ne transforme chaque difficulté en urgence. Cela peut aussi signifier renoncer, pour un moment, à résoudre tout ce qui ne peut pas l'être immédiatement.

Une réaction que nous regrettons mérite d'être reconnue, mais elle ne résume pas notre manière d'être parent. Nous pouvons assumer ce qui nous appartient, présenter des excuses lorsque cela est nécessaire et chercher ce qui nous aiderait à réagir autrement la prochaine fois, sans nous enfermer dans la culpabilité.

Entretenir notre propre lumière, c'est également accepter que la capacité de rester disponibles dépend de ce que nous portons déjà. Nous n'avons pas à attendre d'être complètement épuisés pour considérer que notre besoin de soutien est légitime. Prendre soin de nous ne retire rien à notre enfant : cela augmente nos possibilités de revenir vers lui avec davantage de présence.

# Ce que les parents m'apprennent

Les parents m'ont appris que les crises ne sont presque jamais difficiles pour l'enfant seulement. Elles traversent toute la relation et peuvent laisser chacun avec le sentiment d'avoir été incompris, dépassé ou blessé.

Ils m'ont aussi appris qu'une intervention juste n'est pas toujours celle qui produit un apaisement immédiat. Il arrive qu'un parent maintienne une limite nécessaire et que l'enfant reste malgré tout en colère. Il arrive aussi qu'un adulte perde patience, reconnaisse ensuite sa réaction et transforme ce retour en expérience de réparation.

Ce que je retiens surtout, c'est que la douceur et la fermeté ne s'opposent pas. La douceur sans cadre peut laisser chacun sans repère, tandis que la fermeté sans considération pour ce que vit l'enfant risque d'ajouter de la détresse au débordement. Les parents cherchent souvent, avec les moyens dont ils disposent ce jour-là, un passage entre les deux.

Ce passage n'est jamais parfaitement stable. Il se construit dans les essais, les ajustements et la possibilité de recommencer. C'est peut-être aussi de cette manière que les enfants grandissent et que les parents grandissent avec eux.

# Une crise ne définit pas un enfant

Une crise peut prendre toute la place. Dans l'intensité du moment, elle peut nous donner l'impression que notre enfant est devenu inaccessible ou que nous avons perdu toute capacité de l'accompagner. Pourtant, ce que nous voyons alors est un moment de débordement, pas l'ensemble de ce qu'il est.

Un enfant qui crie, refuse ou s'effondre ne se réduit pas à ce comportement. Il traverse une émotion qu'il ne parvient pas encore à contenir ou à exprimer autrement. Cela ne signifie pas que tout doit être permis. Les limites demeurent nécessaires, mais elles peuvent être posées sans transformer la crise en jugement sur sa personne.

Notre rôle n'est pas de faire disparaître chaque tempête ni de trouver la réponse parfaite à chaque débordement. Il consiste à protéger, à maintenir les repères essentiels et à retrouver le lien lorsque l'émotion s'apaise. Certaines fois, nous y parviendrons avec calme. D'autres fois, notre fatigue prendra davantage de place et nous aurons besoin de revenir sur ce qui s'est passé.

Ce retour apprend à l'enfant qu'une relation peut traverser la colère, les maladresses et certains moments de rupture sans disparaître. Il lui montre qu'il est possible de réparer, de mettre progressivement des mots sur l'expérience et de chercher une autre manière de faire.

Une crise ne définit ni l'enfant qui la traverse ni le parent qui tente de l'accompagner. Elle indique qu'à cet instant quelque chose a dépassé les capacités disponibles. Chacun peut alors avoir besoin de retrouver un peu de sécurité avant de revenir à la relation.

ÉCOUTE MOI GRANDIR

# ***Les enfants grandissent. Les parents aussi.***

Ce chapitre est offert gratuitement.

S'il vous a accompagné, peut-être aurez-vous envie de poursuivre le voyage.

Les neuf autres regards vous attendent dans le livre Dix Regards.

*Parce qu'il y a parfois plusieurs façons de regarder...*

*et qu'une seule ne suffit pas toujours.*

[www.ecoutemoigrandir.org](http://www.ecoutemoigrandir.org)

Instagram: @ecoute.moi.grandir