

# *5 clés pour retrouver des relations apaisées avec vos enfants*



*Bahia Behidj  
de [parents-apaises.com](http://parents-apaises.com)*





[www.parents-apaises.com](http://www.parents-apaises.com)

~~~~~

|                                                                             |           |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Avant propos</b> .....                                                   | <b>3</b>  |
| <b>Section 1 : LES PARENTS</b> .....                                        | <b>6</b>  |
| Mieux se comprendre, prendre soin de soi, apprendre à mieux réagir .....    | 6         |
| <b>Clé n°1 : mieux comprendre nos réactions</b> .....                       | <b>6</b>  |
| 1) Le stress.....                                                           | 6         |
| 2) La fatigue .....                                                         | 7         |
| 3) Notre histoire personnelle .....                                         | 7         |
| <b>Clé n°2 : déculpabilisez !</b> .....                                     | <b>9</b>  |
| 1) Dédramatisez.....                                                        | 9         |
| 2) Halte à la culpabilité inutile .....                                     | 9         |
| 3) Parlez de vos difficultés .....                                          | 10        |
| <b>Clé n°3 : apprendre à mieux réagir</b> .....                             | <b>10</b> |
| 1) Guérir notre enfant intérieur.....                                       | 10        |
| 2) Pratiquez l’auto-empathie .....                                          | 11        |
| 3) Occupez-vous de vous ! .....                                             | 13        |
| 4) Apprenez à gérer votre stress .....                                      | 13        |
| 5) Apprenez à lâcher prise .....                                            | 15        |
| 6) Apprenez les gestes d’urgence .....                                      | 16        |
| <b>SECTION 2 : LES ENFANTS</b> .....                                        | <b>19</b> |
| Mieux les comprendre, les apaiser et les faire coopérer .....               | 19        |
| <b>Clé n°4 : comprendre la cause des comportements de nos enfants</b> ..... | <b>19</b> |
| 1) Comprendre le fonctionnement du cerveau de votre enfant. ....            | 19        |
| 2) Comprendre le problème de votre enfant.....                              | 21        |
| <b>Clé n°5 : réparer nos relations avec nos enfants</b> .....               | <b>24</b> |
| 1) Passer plus de temps de qualité avec eux.....                            | 24        |
| 2) Les écouter vraiment .....                                               | 28        |
| 3) Accueillir leurs émotions .....                                          | 28        |
| 4) Pour les faire coopérer, évitez de leur donner des ordres.....           | 32        |
| 5) Éduquer dans la joie ou les principes de l’éducation ludique .....       | 33        |
| <b>ANNEXES</b> .....                                                        | <b>37</b> |





[www.parents-apaises.com](http://www.parents-apaises.com)

---

## Avant propos

Vous avez décidé de vous offrir le temps de lire ces quelques pages qui peuvent amener plus de sérénité dans votre quotidien de parent, alors je vous dis bravo!

En lisant ce guide jusqu'au bout vous allez découvrir des moyens pour apaiser vos relations avec vos enfants et développer votre confiance de parent. Mais d'abord...

### Laissez-moi vous parler un peu de moi et ma propre expérience...



Je m'appelle Bahia. j'ai 42 ans, je suis consultante en informatique et je suis Maman de deux adorables petites tornades : un garçon de 7 ans et une fille de presque 4 ans.

Lorsque j'ai eu mon premier enfant, j'étais persuadée que je serai la meilleure maman du monde. Malheureusement, je me suis vite heurtée à la réalité : fatigue, manque de sommeil, stress, pression... Je me suis aperçue que j'étais très loin d'être la Maman parfaite que j'avais imaginé.

J'avais constamment les nerfs en boule, je criais, je punissais, je menaçais... Rien n'y faisait. Ma relation avec mes enfants (j'ai eu un deuxième enfant) n'était pas sereine et je ressentais beaucoup de culpabilité face à ce que je jugeais être mon incompetence à être une bonne mère.

Un jour, j'ai lu un article qui m'a ouvert les yeux : **on ne naît pas parent, on le devient et ça s'apprend**. N'en déplaise à tous ceux qui prétendent que c'est inné et que l'éducation doit être intuitive !

J'ai donc participé à des ateliers de parentalité bienveillante et Ô miracle ! j'ai découvert que je n'étais pas la seule à vivre les mêmes affres.

Tous les parents que j'ai rencontrés les mêmes problèmes que moi. Voilà ce qu'ils expriment en général :

- Nos enfants sont la prunelle de nos yeux, nous les adorons... et pourtant, la vie avec eux met souvent nos nerfs à rude épreuve : nuits sans sommeil, pleurs, crises de colères, oppositions, cris, besoins jamais satisfaits, désordre...
- Nous nous sentons démunis face à leurs réactions que nous ne comprenons pas et essayons de nous faire entendre et obéir en utilisant les méthodes classiques d'éducation : cris, menaces, punitions, chantage...

---

Bahia Behidj de [parents-apaises.com](http://parents-apaises.com)

[Suivez-moi sur Facebook](#)





[www.parents-apaises.com](http://www.parents-apaises.com)

---

- Nous nous rendons compte que non seulement ces méthodes n'arrêtent pas les conflits, mais les amplifient. Nous avons l'impression de ne plus parvenir à gérer nos enfants, pire, à ne plus réussir à communiquer sereinement avec eux. Nous nous sentons en échec et nous n'osons pas le dire... surtout que les autres parents ont l'air de bien s'en sortir !

Du coup, notre quotidien à la maison est fait de cris, de stress, de conflits permanents et ce n'est décidément plus une vie !

Nous ne voulons pas gâcher les moments précieux avec nos enfants en conflits. Comment réussir à retrouver une ambiance sereine ?

### **Vous vous reconnaissez dans ces paroles ?**

Et bien, rassurez-vous, vous n'êtes pas le/la seul(e) !

Au cours des ateliers que j'ai suivi, j'ai rencontré beaucoup de bienveillance de la part des parents participants comme de l'animatrice. Et **j'ai découvert une chose incroyable** : avant de vouloir être bienveillants avec nos enfants, commençons à l'être avec nous-même ! Et oui, il n'y a pas de parent parfait, mais il y a énormément de parents qui font de leur mieux et qui veulent améliorer leurs relations avec leurs enfants.

Si vous êtes dans ce cas, alors vous êtes sur la bonne voie, ne perdez pas espoir ! Il existe des méthodes simples qui permettent de retrouver des relations apaisées à la maison.

Cela fait 4 ans que j'ai décidé d'apprendre et d'appliquer les principes d'éducation bienveillante. J'ai suivi deux ateliers basés sur la méthode de Faber et Mazlish, une formation d'Isabelle Filliozat, lu des dizaines de livres, dont celui de Catherine Gueguen<sup>1</sup> qui m'a particulièrement marqué...

Aujourd'hui, je peux dire que les relations à la maison se sont apaisées. Ça n'est pas tous les jours rose, mais je pense que nous avons tous parcouru un sacré chemin !

### **Comment retrouver des relations apaisées avec vos enfants ?**

Comme j'ai moi-même pu bénéficier de conseils amicaux et de méthodes qui m'ont permis de changer mon quotidien, j'ai voulu en faire profiter tous les parents qui passent par les mêmes affres.

Je vais partager avec vous des clés qui vont vous permettre de :

- mieux comprendre vos réactions excessives et de déculpabiliser
- mieux saisir la cause des comportements de vos enfants

---

<sup>1</sup> « Pour une enfance heureuse. Repenser l'éducation à la lumière des dernières découvertes sur le cerveau » du Dr Catherine Gueguen (Editions Pocket Evolution)

---





[www.parents-apaises.com](http://www.parents-apaises.com)

---

Puis, je vous proposerai des outils pratiques et concrets à mettre en œuvre pour apaiser vos relations :

- Apprendre à prendre soin de soi et à se calmer pour mieux réagir
- Pratiquer l'écoute active et redonner leur place aux émotions
- Remplir le réservoir d'amour

Vous êtes prêts ? Attention, si vous décidez de lire ce guide, faites-en sorte d'appliquer rapidement les principes qu'il contient. Car la lecture seule ne suffit pas. Seule la mise en pratique apporte des résultats !





[www.parents-apaises.com](http://www.parents-apaises.com)

~~~~~

## Section 1 : LES PARENTS

**Mieux se comprendre, prendre soin de soi, apprendre à mieux réagir**



### Clé n°1 : mieux comprendre nos réactions

Nous connaissons tous, en tant que parent, des moments où nous perdons le contrôle de nos émotions, face à nos enfants, où nous sentons la colère monter sans pouvoir la maîtriser.

L'important est avant tout de bien comprendre qu'avant de chercher à comprendre nos enfants, il faut d'abord se comprendre soi-même et analyser nos déclencheurs.

Nos réactions excessives ont différentes origines :

#### **1) Le stress**

---

Il est généralement déclenché par un comportement de votre enfant qui ne vous convient pas.





[www.parents-apaises.com](http://www.parents-apaises.com)

~~~~~

### **Analysez votre déclencheur personnel :**

Chaque personne a des déclencheurs différents : pour certains c'est quand l'enfant répond mal, pour d'autres, c'est quand il n'écoute pas, pour d'autres encore, c'est quand il refuse d'aller au lit... Observez-vous et identifiez les comportements qui déclenchent vos réactions excessives.

### **Analysez votre réaction :**

Lorsque votre enfant a ce comportement déclencheur, vous avez une montée d'adrénaline, comme une impulsion à être agressif(ve). Il s'agit du stress. Le stress est une réaction naturelle qui nous permet de réagir face à un danger, une menace. Nous interprétons donc le comportement de notre enfant comme tel !

### **Éléments majorateurs du stress :**

La fatigue, les problèmes divers (personnels, financiers, professionnels), le fait d'être mono-parent, et sa propre histoire (j'explique ce point en n°3 et 4) majorent le stress.

## **2) La fatigue**

---

Vous la connaissez bien cette fatigue que vous ressentez en fin de journée, après une longue journée de travail (à l'extérieur ou à la maison) ; quand vous êtes privé de nuits entières et réparatrices. Vous avez envie de filer au lit, de prendre un bon bain, de vous affaler devant la télé ou de goûter à une petite soirée tranquille avec votre conjoint(e) ou vos amis... Mais non, il faut s'occuper des enfants qui hurlent, refusent de prendre leur bain, ne veulent pas venir manger, ne restent pas assis sur leur chaise pendant le dîner, ne veulent pas aller au lit... Alors, vous perdez patience, vous criez, vous punissez... et vous culpabilisez. Quel parent ne connaît pas cette situation au moins... 7 fois par semaine ? ;-)

De plus, si vous avez des enfants petits, la fatigue est encore plus importante. Savez-vous que d'après une étude relayée dans le Daily Mail, durant la première année de la vie d'un enfant, les parents sont privés de l'équivalent de 44 jours de sommeil ?!

## **3) Notre histoire personnelle**

---

Bien souvent, nous avons reçu une éducation traditionnelle, basée sur des principes autoritaires. Enfants, nous ne devions pas répondre à l'adulte, nous recevions des punitions (parfois corporelles), nous étions rarement écoutés, et étions souvent contraints de refouler nos émotions... Quand ce modèle a forgé notre personnalité, comment faire en sorte d'en sortir pour offrir un autre type d'éducation à nos enfants ? Ce changement est loin d'être naturel et simple...

~~~~~





[www.parents-apaises.com](http://www.parents-apaises.com)

---

Un adulte reste très profondément marqué par son enfance et par son histoire familiale. Celle-ci se répercute sur sa vision des enfants, sur sa relation avec eux et sur sa façon de les éduquer.

Dans la formation « Vers une parentalité consciente et respectueuse » (<http://www.parentalite-consciente.com/>), Isabelle Filliozat raconte que des chercheurs ont fait une expérience révélatrice. Ils ont fait une IRM du cerveau de parents ayant reçu suffisamment d'attachement quand ils étaient petits en leur montrant la photo de leur enfant en train de pleurer ou de tendre les bras. Immédiatement, certaines zones de leur cerveau ont été inondées d'ocytocine, qui est l'hormone de l'amour et de la tendresse. Ils ont refait la même expérience avec des parents n'ayant pas reçu un attachement suffisant pendant leur enfance. Lorsque ces parents regardaient la photo de leur enfant, il n'y avait pas d'ocytocine dans leur cerveau et les circuits de stress étaient activés !

Cela signifie que les parents n'ayant pas eu suffisamment d'attachement dans leur enfance, ont tendance à interpréter une demande ou un pleur de leur enfant comme une tentative d'agression ou de rejet.



Dans son livre « Pour une enfance heureuse », Catherine Gueguen explique que chez les adultes violents, très anxieux ou très colériques, le cortex préfrontal (zone du cerveau qui permet de contrôler nos réponses émotionnelles et nos impulsions) est hypoactif par rapport à la moyenne. Ces adultes ont alors les mêmes réactions que les jeunes enfants, submergés par de puissantes émotions qu'ils n'arrivent pas à contrôler.

---

Bahia Behidj de [parents-apaises.com](http://parents-apaises.com)

[Suivez-moi sur Facebook](#)







[www.parents-apaises.com](http://www.parents-apaises.com)

~~~~~

*Cela a une signification capitale : notre histoire modèle notre cerveau ! Et certains comportements de nos enfants peuvent nous renvoyer à des moments difficiles de notre histoire personnelle.*

Cela ne signifie pas que la bataille est perdue d'avance et qu'il n'y a plus rien à faire ! Il a été prouvé qu'il était possible de « remodeler » son cerveau en acceptant ses sentiments et en les verbalisant, en pratiquant l'auto-empathie, et en méditant régulièrement (ces solutions sont détaillées dans la clé n°3).

## Clé n°2 : déculpabilisez !

### 1) Dédramatisez

Les réactions excessives que vous avez eu jusqu'à présent ne sont pas votre faute. En effet, tant que vous n'avez pas tous les éléments en main (explication des causes de vos réactions, du comportement de votre enfants, conséquences...), vous ne pouviez pas savoir comment il il fallait réagir.

Dédramatisez et dites-vous bien qu'il n'y a pas de bons ou de mauvais parents. Il y a des parents qui font de leur mieux. Si vous êtes décidé à faire des efforts pour ramener l'harmonie dans votre famille alors vous allez y arriver !

*Lorsque toutes les forces de l'âme sont tendues vers le même objectif, le succès est alors garanti (Sigmund Freud).*

Comme je le disais plus haut, on ne naît pas parent, on le devient et ça s'apprend. En acquérant des compétences spécifiques, il est possible de venir à bout de toutes ces réactions excessives qui vous empoisonnent la vie. Mais cela demande de la persévérance et de la motivation, un peu comme quand on apprend une nouvelle langue.

### 2) Halte à la culpabilité inutile

La culpabilité est saine lorsqu'elle permet de se rendre compte qu'on est allé trop loin et qu'on doit s'excuser ou réparer.

En revanche, quand l'enfant a une mauvaise note à l'école ou qu'il n'est pas sage ou qu'il nous fait honte devant les autres, on éprouve un sentiment de culpabilité inutile. Beaucoup de Mamans

~~~~~





[www.parents-apaises.com](http://www.parents-apaises.com)

---

ressentent de la culpabilité lorsqu'elles reprennent le travail et qu'elles laissent leur enfant à la crèche ou chez la nounou. Cette culpabilité gâche la vie et ne permet pas d'avancer vers une vie plus sereine.

### 3) Parlez de vos difficultés

---

N'ayez pas peur de partager vos craintes et vos difficultés avec d'autres parents. La grande majorité des parents traversent les mêmes doutes. Ceux qui, comme vous, ont envie de changer, saurons vous écouter sans jugement, et vous comprendre.

Renseignez-vous, il y a sûrement autour de vous un café des parents ou un atelier de formation à l'éducation bienveillante. Les tarifs sont souvent très raisonnables (c'est parfois gratuit) et ça fait un bien fou de partager !

## Clé n°3 : apprendre à mieux réagir

### 1) Guérir notre enfant intérieur

---

Pour pouvoir offrir à nos enfants ce que nous n'avons pas eu la chance d'avoir étant enfant, il est nécessaire de guérir notre passé.

Il faut donc faire un petit tour dans notre enfance pour prendre conscience de ce que nous avons réellement vécu avec les adultes qui nous entouraient et ce que nous aurions voulu avoir comme relation avec eux.







[www.parents-apaises.com](http://www.parents-apaises.com)

~~~~~

*L'empathie désigne le fait de sentir, partager les émotions et sentiments d'autrui.*

L'auto-empathie consiste à accueillir sereinement toutes nos émotions, qu'elles nous plaisent ou non, à en avoir pleinement conscience, à les écouter, à les comprendre, sans jugement, ni culpabilisation. Cette étape d'acceptation de ce que nous sommes réellement, avec nos qualités et nos faiblesses, est une véritable source d'apaisement.

*Si nous n'avons pas d'empathie pour nous-mêmes, il nous sera difficile voire impossible, d'en ressentir pour les autres.*

### **Mais comment apprend-on l'empathie ?**

Être empathique n'est pas toujours simple car cela s'apprend en vivant soi-même des relations empathiques. Comment fait-on alors si l'on a jamais reçu d'empathie durant son enfance ?

Il s'agit d'exprimer les émotions et les sentiments qui nous traversent (colère, déception, tristesse, jalousie, joie...) et d'essayer de les comprendre. Mais cela doit se faire sans agresser l'autre.

**J'exprime mon ressenti puis je formule ce que je souhaite, sans agressivité.**

*Le fait d'exprimer ses émotions en prenant conscience qu'ils font partie de nous et que l'autre n'en est pas la cause, aide à la compréhension mutuelle, ouvre à l'empathie et modifie radicalement notre rapport avec nous-mêmes et avec les autres.*

Vous l'avez compris, l'auto-empathie, est la première étape vers une meilleure communication avec vos proches. Mais quand on ne l'a pas apprise enfant, elle reste difficile à appliquer. Beaucoup, se trouvent gauches, pas naturels en l'essayant. C'est normal au début. Ne vous découragez pas : à force de la pratiquer, on devient de plus en plus à l'aise.

### **Des outils pour apprendre à reconnaître ses émotions :**

La roue des émotions est un outil génial qui va vous aider à prendre conscience ce que vous ressentez, à mettre des mots sur vos émotions et à exprimer vos besoins. Elle est en vente sur quelques sites. Faites une recherche sur Internet, vous la trouverez facilement.

~~~~~

Bahia Behidj de [parents-apaises.com](http://parents-apaises.com)

[Suivez-moi sur Facebook](#)





[www.parents-apaises.com](http://www.parents-apaises.com)

~~~~~

### 3) **Occupez-vous de vous !**

---

Pour être heureux avec nos enfants, nous avons besoin de trouver un équilibre entre nos propres besoins et ceux des enfants. Quand nous arrivons à nous occuper de nous, nous prenons alors plus de plaisir à nous occuper de nos enfants. Sinon, nous risquons de leur en vouloir (inconsciemment ou non) cela ne fera qu'empirer les relations.

Alors prenez le temps de prendre soin de vous : sortez dîner en amoureux ou avec des amis sans les enfants, faites du sport, faites-vous masser... Bloquez un créneau hebdomadaire dans la semaine consacré à vous (sport, massage, balade, déjeuner avec un(e) ami(e)...) et au moins un créneau mensuel pour votre couple. Même si vous ne pensez ne pas avoir le temps, prenez-le ! C'est important pour vous et pour vos enfants !

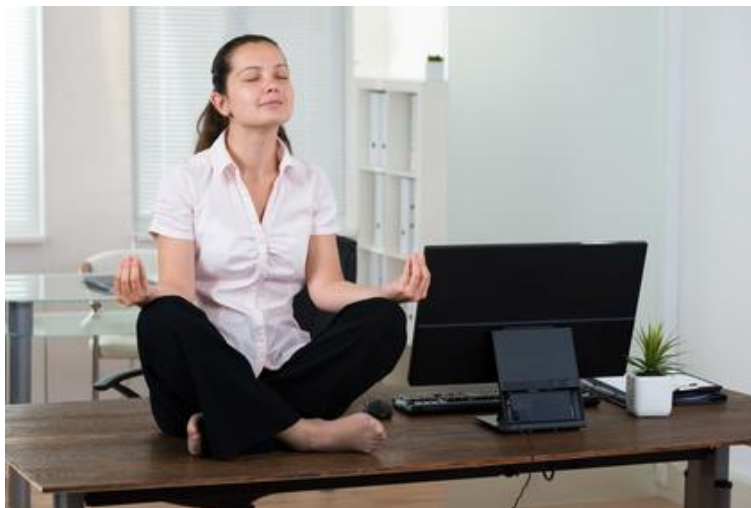
### 4) **Apprenez à gérer votre stress**

---

Le stress que vous ressentez avec vos enfants peut être géré avec des méthodes naturelles. Il en existe des dizaines, à vous de les tester et de voir ce qui peut vous convenir. On peut citer :

#### ***La méditation :***

Très en vogue depuis quelques années, La méditation est une pratique visant à calmer l'esprit en fixant l'attention sur un unique objet (par exemple : la respiration). C'est un exercice d'attention, pour observer, ressentir ce qui surgit en nous, moment après moment.



~~~~~





[www.parents-apaises.com](http://www.parents-apaises.com)

~~~~~

*Avec la méditation, on réintroduit des moments de paix grâce à des exercices au cours desquels on apprend à ralentir, à être dans la non-action pour savourer chaque seconde  
(Christophe André)*

Des recherches menées sur des personnes habituées à méditer ont prouvé que la méditation améliore considérablement nos capacités psychiques comme notre santé. La méditation, véritable entraînement mental, est capable de déprogrammer des réflexes innés.

Sa pratique régulière nous apprend à maîtriser et utiliser notre cerveau, non seulement pour être plus calmes et concentrés, mais aussi pour mieux apprendre, mieux écouter, mieux contrôler nos émotions, peurs, angoisses, et mieux résister au stress.

C'est le résultat d'un véritable entraînement mental à la portée de chacun.

Pour en voir les effets, il est recommandé de méditer chaque jour, au moins 10 minutes.

A essayer : plusieurs applications existent et permettent de se familiariser avec la méditation et de progresser à son rythme. Certaines proposent même des programmes pour les enfants.

### ***La sophrologie***

C'est un ensemble de techniques qui agissent sur le corps et sur le mental. Grâce à des exercices psychocorporels, faisant appel à la visualisation et accompagnés de la respiration, vous apprenez à redécouvrir votre corps, vos sensations, et à vous relaxer profondément.

### ***Les massages :***

Massages thaï, ayurvédique, réflexologie... vous avez l'embarras du choix. Testez, cela permet de faire sortir les tensions.

### ***L'EFT :***

EFT (Emotional Freedom Techniques) est un ensemble de "Techniques de Libération Emotionnelle" qui se base sur une utilisation de l'acupuncture avec les doigts. En tapotant des méridiens d'acupuncture et en répétant une phrase positive en rapport avec le problème, on peut traiter des blocages émotionnels liés à des événements passés, présents ou futurs.

Depuis quelques années, elle connaît un succès fulgurant en raison d'une apparente simplicité qui la rend accessible à tous.





[www.parents-apaises.com](http://www.parents-apaises.com)

~~~~~

## **La naturopathie**

Protocoles aux huiles essentielles, aux fleurs de Bach, suppléments à base de plantes, modification de l'alimentation. Il existe des solutions qui ont fait leurs preuves dans la gestion du stress et des émotions. Consultez un naturopathe pour en avoir la preuve.

## **Le sport :**

Pratiqué de manière régulière, il permet de sécréter des endorphines (l'hormone du bonheur et du bien-être), détend les muscles et permet d'évacuer les tensions internes. En plus, en sortant d'une séance de sport, on a l'impression de s'être occupé de soi et ça fait du bien au moral ! Chacun choisira un sport qui lui convient et qui cadre avec son style de vie :

- **Yoga :** pour les personnes trop à fond, qui n'arrivent pas à se poser ; ce sport est une véritable bulle de sérénité dans une journée chaotique. Il permet de s'étirer, d'améliorer sa souplesse et d'apprendre à travailler son souffle, outil indispensable à la gestion du stress et des émotions.
- **Arts martiaux :** taï chi chuan, Qi Gong
- **Natation :** si vous aimez l'eau, allez-y. La natation est également géniale pour détendre le corps (par le massage de l'eau) et pour travailler son souffle.
- **Footing et sports cardio-vasculaires :** ces sports sont plus violents en termes d'efforts mais ils permettent aussi de se défouler après une journée assis à son bureau ou dans sa voiture !
- **Ou tout autre sport qui vous tente :** tir à l'arc (la concentration apaise!), sports d'équipe (pour avoir des relations en dehors du boulot et de la maison), la marche nordique (pour allier sport et détente)...

## **5) Apprenez à lâcher prise**

---

Votre enfant vous tient tête, vous désobéit, fait la sourde-oreille et cela vous agace au plus haut point ? Vous vous dites que vous ne devez pas lâcher pour éviter qu'il pense que tout est permis ? Vous vous dites aussi peut-être que le chef c'est vous et qu'il aurait besoin d'être « maté » ? Vous avez raison de vouloir mettre des limites à votre enfant, mais ce dernier n'est pas votre ennemi et il ne s'agit pas d'une bataille que vous devez absolument gagner.

Comme vous le verrez un peu plus loin dans ce guide, un enfant est un être fragile et maléable. Il est très sensible au stress et a des réactions qu'il ne contrôle pas toujours (notamment en raison de l'immaturation de son cerveau). De plus, les réprimandes, les brimades et les punitions activent la

~~~~~





[www.parents-apaises.com](http://www.parents-apaises.com)

~~~~~

sécrétion d'hormones de stress dans son cerveau, et cela ne lui permet pas de comprendre la situation, ni d'en tirer une véritable leçon. Pour grandir et se développer correctement, il a avant tout besoin d'affection, d'écoute et d'explications.

Alors, lâchez prise et ne vous battez pas ; Prenez du recul et considérez qu'il est plus important d'expliquer à votre enfant en quoi son comportement est inadéquat que de « gagner la bataille ». Vous êtes l'adulte et vous avez plus de capacité à prendre du recul que lui.

## 6) Apprenez les gestes d'urgence

---

Vous sentez que la moutarde vous monte au nez, vous êtes sur le point de péter les plomb ?

### ***Repérez les signes précurseurs***

D'abord, il faut apprendre à repérer les signes annonciateurs de la colère, car une fois que l'explosion a lieu, elle est plus compliquée à endiguer. Cela dépend des personnes, mais généralement, on le ressent physiquement : les bras se tendent, la respiration se fait plus rapide, le visage se crispe...

### **HOP ! ON PRATIQUE LES GESTES D'URGENCE !**

Plusieurs choix :

#### ***Inspirez profondément :***



~~~~~

Bahia Behidj de [parents-apaises.com](http://parents-apaises.com)

[Suivez-moi sur Facebook](#)







[www.parents-apaises.com](http://www.parents-apaises.com)

---

Sentez l'air qui gonfle votre ventre, qui descend le long de votre colonne vertébrale jusque tout en bas de votre dos et expirez très fort. Faites le plusieurs fois si nécessaires. Cette technique toute simple présente Plusieurs avantages :

- elle calme vraiment et rapidement
- elle permet de reprendre contenance
- elle alerte l'enfant : une fois qu'il vous aura vu faire ça plusieurs fois, il saura qu'il s'agit d'un signal d'alerte et qu'il vaut mieux qu'il arrête ;-)

De plus, comme vous êtes un modèle pour vos enfants, ils vous imiteront et prendront vite l'habitude de respirer au moment des colères.

### ***Allez boire un verre d'eau :***

Je ne vous demande pas de désertier le champ de bataille, mais d'aller vous calmer. Votre enfant peut le comprendre (Maman a besoin de se calmer pour éviter d'exploser) et bientôt il vous imitera. En plus, il paraît que boire un verre d'eau agit sur la myéline qui permet de conduire l'information plus rapidement dans le cerveau. Vous serez donc plus à même de réfléchir sereinement.

### ***Faites un câlin :***



ça paraît bizarre à dire car dans ces moments, on a envie de tout sauf de ça, mais les câlins libèrent de l'ocytocine qui permet à notre cerveau de se calmer. Elle est sécrétée lorsque nous sommes en contact avec quelqu'un.

On peut faire un câlin à son conjoint ou au chat, mais le mieux est de prendre son enfant dans vos bras : ça permet aux deux de se calmer.

Je vous entends d'ici : « Je ne peux pas le récompenser alors qu'il vient de me désobéir / Mal me parler... etc !!!! »





[www.parents-apaises.com](http://www.parents-apaises.com)

~~~~~

***Rappelez-vous d'une chose essentielle : l'amour n'est pas une récompense, c'est un carburant pour votre enfant. Il en a autant besoin que de nourriture, de sommeil ou de soins.***

Si vous lui faites un câlin, vous ne le récompensez pas, vous lui apportez quelque chose dont il a éperdument besoin !

Vous êtes trop en colère ? Vous n'y arrivez pas ? Visualisez une image de lui/elle quand il/elle était bébé avec un sourire angélique, ça aide beaucoup :-)





[www.parents-apaises.com](http://www.parents-apaises.com)

~~~~~

## SECTION 2 : LES ENFANTS

### Mieux les comprendre, les apaiser et les faire coopérer

#### Clé n°4 : comprendre la cause des comportements de nos enfants

Vos enfants ont des comportements qui posent problème : ils n'écoutent pas, ne coopèrent pas, se disputent continuellement, sont agressifs, font des crises de colères incompréhensibles... Malgré les règles mises en place, les rappels incessants, ces comportements ne cessent pas ? Et vous vous sentez démuni, sans solution ?



#### 1) Comprendre le fonctionnement du cerveau de votre enfant.

Pour mieux comprendre nos enfants, il est capital de connaître les étapes de développement de leur cerveau. En effet, une grande partie de notre cerveau se forme dans les 5 premières années de notre vie, mais sa maturation continue jusqu'à l'âge de 25 ans environ.

~~~~~





[www.parents-apaises.com](http://www.parents-apaises.com)

---



De façon schématique, nous pouvons dire que nous avons trois cerveaux :

**Le cerveau archaïque (ou reptilien)** : il gère les fonctions primaires liées à la physiologie de base (respiration, rythme cardiaque, sommeil...). Mais il sert aussi à déclencher face au danger des comportements instinctifs liés à notre survie (réflexes d'attaque ou de fuite).

**Le cerveau émotionnel** : il nous fait ressentir une gamme très étendue d'émotions et joue un rôle de régulateur des instincts primitifs de survie venant du cerveau archaïque.

**Le néocortex** : il est impliqué dans la conscience, le langage, les capacités d'apprentissage, les perceptions sensorielles, la présence dans l'espace. Il est à l'origine de la réflexion, du raisonnement, de la créativité, de la résolution de problèmes, de la conscience de soi et de l'empathie. Durant l'enfance, le néocortex est en formation, il n'exerce pas encore un contrôle complet sur le cerveau archaïque et le cerveau émotionnel qui sont alors dominants.

*Tant que le cerveau n'a pas atteint sa pleine maturité, la gestion des émotions n'est pas totalement fonctionnelle. Voilà pourquoi nos enfants ont tant de mal à contrôler leurs réactions émotionnelles ou affectives. Ils vont donc réagir spontanément sans avoir la capacité à prendre du recul et à maîtriser leurs émotions.*





[www.parents-apaises.com](http://www.parents-apaises.com)

~~~~~

## **L'amygdale :**

Aussi nommé « le centre de la peur », l'amygdale est une petite glande du cerveau qui, lorsqu'il y a danger potentiel, déclenche l'alarme et envoie des hormones de stress. Cela peut déclencher trois sortes de réactions : l'attaque, la fuite ou le figement.

Lorsque nous crions sur nos enfants ou les punissons, nous déclenchons l'inhibition de leur cerveau frontal (celui qui permet de raisonner) et l'activation de l'amygdale et donc la réaction de stress.

*Si le parent crie, gronde, récrimine, l'amygdale de l'enfant est en action et inhibe le cerveau frontal. Il est alors totalement inutile d'essayer de faire entendre raison à l'enfant. Il ne pourra raisonner que lorsque son amygdale sera calmée et son cerveau frontal à nouveau fonctionnel.*

## **2) Comprendre le problème de votre enfant**

---

Lorsque votre enfant réagit mal, c'est qu'il a un problème, et son comportement est une façon de le montrer. Il faut donc essayer de comprendre le problème qui se cache derrière le comportement inadéquat de l'enfant.

Dans la formation « Vers une parentalité consciente et respectueuse » (<http://www.parentalite-consciente.com/>), Isabelle Filliozat explique qu'il existe six vraies causes aux comportements débordants de nos enfants :

### **Le stress**

Si nous nous sentons stressés à la fin d'une journée de travail, nos enfants le sont encore plus. Ils subissent plus de sollicitations, enregistrent plus d'informations, sont souvent contraints à respecter des règles qui ne sont pas simples pour eux (rester assis, demander l'autorisation avant de parler...). Bref, les enfants emmagasinent quotidiennement une dose de stress importante qu'il ne savent pas gérer.

Vous l'avez sûrement remarqué : souvent quand les enfants rentrent de l'école le soir, ils se mettent à crier ou à se rouler par terre parce qu'on leur a refusé quelque chose, parce qu'il faut aller se doucher, ou qu'il faut faire les devoirs. Ce comportement est causé par une accumulation de stress.

Le stress peut être causé par :

~~~~~





[www.parents-apaises.com](http://www.parents-apaises.com)

---

- La fatigue,
- Un choc, un traumatisme
- Un besoin non satisfait
- un souci dans le cœur de l'enfant
- des émotions refoulées, qu'il n'ose pas dire
- l'effort d'adaptation : Chaque fois que l'enfant acquiert une nouvelle compétence, ou qu'il vient de franchir une nouvelle étape, même si elle est positive (marche, langage, propreté, lecture...), cela lui demande en réalité beaucoup d'efforts qui le stressent et le fatiguent.

Lorsque l'enfant est stressé par une situation, il sent son corps se tendre et il éprouve une impulsion à crier et à taper. Il a donc besoin de « décharger » son stress avec les personnes avec qui ils se sent le plus en confiance... j'ai nommé : Maman (ou Papa) !

Nous verrons dans le prochain chapitre comment aider un enfant à gérer son stress.

*Vous vous demandez pourquoi votre enfant est si insupportable avec vous alors qu'il est adorable avec les autres ? C'est parce qu'il a confiance en vous !*

*Vous êtes sa figure d'attachement, et il ne peut montrer ses faiblesses qu'à vous, ne peut décharger son stress que devant vous.*

### **Un défaut d'information**



---

Bahia Behidj de [parents-apaises.com](http://parents-apaises.com)  
[Suivez-moi sur Facebook](#)





[www.parents-apaises.com](http://www.parents-apaises.com)

---

Votre enfant dessine sur les murs, nettoie son yaourt renversé avec son t-shirt, découpe consciencieusement votre dossier rapporté du travail, tire la queue du chat ? Un petit enfant ne connaît pas forcément toutes les règles d'usage, la bonne façon d'utiliser les objets ou de faire telle ou telle chose.

Avant de le gronder, posez-vous cette question : « Sait-il ? », « Connaît-il les règles d'usage, d'utilisation de cela ? », « Est-ce qu'il a compris véritablement ? », « Est-ce que je lui ai déjà dit ? »

Et expliquez-lui **calmement** (rappelez-vous de l'amygdale!).

### ***Un comportement de son âge :***

Nous avons souvent tendance à interpréter les comportements excessifs ou énervants des enfants comme des manifestations de mauvaise volonté et d'insolence, pourtant la plupart sont juste normaux pour leur âge !

#### **Par exemple :**

- A 15 mois, il refait ce qu'on vient de lui interdire en nous regardant bien des les yeux
- A 3 ans, un enfant ne peut pas encore conceptualiser la règle, il n'a pas la capacité mentale de mémoriser plusieurs mots, il n'a pas encore la capacité d'inhiber ses gestes
- A 4 ans, il ne retient pas la moitié de ce qu'on lui demande de faire ; en réalité, il ne peut mémoriser que deux mots (alors qu'un adulte en mémorise 7).
- Jusqu'à 7 ans, il se considère comme le centre du monde.

Pour réagir de manière adaptée, il faut connaître les différentes étapes du développement psychomoteur de l'enfant.

Pour en savoir plus, lisez « J'ai tout essayé » (pour les enfants de 0 à 5 ans) et « Il me cherche » (pour les enfants de 6 à 11 ans) d'Isabelle Filliozat. Elle y décrypte les comportements fréquents des enfants et c'est une mine d'informations !

### ***Un besoin non comblé :***

Si votre enfant est grincheux, demandez-vous s'il n'y a pas un besoin non comblé là-dessous.

Les besoins de l'enfant sont de plusieurs ordres :

- Besoins physiologiques : dort-il assez, s'est-il assez dépensé ?
- Besoins d'attachement : a-t-il reçu assez de câlins, d'écoute aujourd'hui ?





[www.parents-apaises.com](http://www.parents-apaises.com)

---

- Besoins d'autonomie : tout enfant a besoin de percevoir qu'il a le libre arbitre (vous savez, le fameux, « non, moi tout seul ! »).. Devant un ordre, il n'a pas de libre arbitre, alors son cerveau se met sous stress.
- Besoins émotionnels : nos enfants ont besoin de pouvoir exprimer ce qu'ils ont à l'intérieur, ils ont besoin d'être écoutés dans leurs émotions. Nous verrons cela plus en détails dans le prochain chapitre.
- Besoins intellectuels : nos enfants ont besoin d'apprendre, d'activer leur cerveau, de pouvoir se développer.

### ***Un souci qu'il a dans son cœur :***

Quand l'enfant porte un souci dans son cœur, il n'est pas disponible pour coopérer et donc il se réfugie à l'intérieur de lui, il peut devenir agressif ou fuyant. Il faut identifier le souci. Cela peut être :

- une cause extérieure : un déménagement, un changement d'école, papa et maman qui se séparent, un copain qui a déménagé, un animal de compagnie qui est mort...
- une cause intérieure : un enfant se fait des drôles de conclusions dans sa tête, il comprend les choses avec ses capacités et à tendance à tout prendre pour lui et à tout ramener à lui. Par exemple, si ses parents se disputent, il va croire que c'est à cause de lui, parce qu'il n'a pas été sage...

### ***Une imitation***

Dès le plus jeune âge, les enfants reproduisent le comportement des adultes. Nous sommes leurs modèles, alors ils imitent nos comportements positifs (faire la cuisine, rire, chanter...) mais aussi négatifs (crier, dire des gros mots, s'énerver...)

Les enfants parfois crient ou tapent parce qu'ils nous imitent. Ils font ce qu'ils nous ont vu faire.

## **Clé n°5 : réparer nos relations avec nos enfants**

### **1) Passer plus de temps de qualité avec eux**

---

Dans son livre, Catherine Gueguen, explique que les parents passent peu de temps qualitatif avec leurs enfants, ce qui entraîne une distension du lien affectif et une méconnaissance de l'enfant. Les parents travaillent tard, ils rentrent épuisés et énervés, ils s'affairent aux tâches ménagères et il reste bien peu de temps pour entretenir une relation de qualité et paisible avec leurs enfants.

Vous vous reconnaissez devant cette description ? Moi oui en tous cas !

---







[www.parents-apaises.com](http://www.parents-apaises.com)

---

Je sais que ça n'est pas simple avec nos emplois du temps, mais il faut considérer que libérer du temps de qualité à passer avec ses enfants est capital pour retrouver des relations apaisées en famille !



### ***Quelques pistes pour arriver à caser ces moments privilégiés dans votre agenda surbooké :***

- Essayez de préparer les repas à l'avance, le week-end (cela peut faire l'objet d'ateliers cuisine en famille que les enfants adorent en général) et congelez pour le reste de la semaine.
  - Le soir après l'école et le travail, prenez un peu de temps (ne serait-ce qu'un quart d'heure) pour faire quelque chose qui fasse plaisir à vos enfants : jouer à jeu de société, faire une activité manuelle, danser, chanter, lire des livres... Qu'importe, du moment que tout le monde y prenne du plaisir et que vos enfants sentent que vous êtes tout à eux !
  - Ca va sans doute faire dresser les cheveux sur la tête de quelques-uns mais... vos enfants ont-ils vraiment d'une douche quotidienne ? Sont-ils si sales que cela quand ils rentrent de l'école ? Ne pouvez-vous pas alterner les douches (une fois tous les deux jours) pour garder du temps avec vos enfants ? Définissez bien vos priorités...
  - Le week-end, trouvez des plages plus importantes pour faire une activité avec eux. Si vous avez plusieurs enfants, il est important de pouvoir passer un temps privilégié avec chacun. Pendant que votre conjoint(e) s'occupe des autres, vous prenez 1h pour l'un de vos enfants et ainsi de suite (par forcément à la suite ! Ces créneaux peuvent être répartis comme bon
- 

Bahia Behidj de [parents-apaises.com](http://parents-apaises.com)

[Suivez-moi sur Facebook](#)





[www.parents-apaises.com](http://www.parents-apaises.com)

---

vous semble sur le week-end!). Il est important que vous planifiiez ces moments avec votre enfant. Par exemple, chaque samedi matin. Je vous parie qu'il vous le rappellera et aura hâte que ce moment arrive ! Cela permet aussi de calmer les sollicitations continuelles qui arrivent au mauvais moment. Par exemple : « Je sais que tu aimerais que je joue avec toi, mais là, je n'ai pas le temps. J'ai hâte d'arriver à samedi matin pour qu'on puisse faire une bonne partie toi et moi ! ».

## **2) Les aider à calmer leur stress**

Comme nous l'avons vu dans la clé numéro 3, lorsque notre enfant est sous stress, son amygdale déclenche des hormones de stress. Cela a pour conséquence :

- d'inhiber son cerveau préfrontal, qui lui permet de prendre la responsabilité de ses actes, de comprendre, d'anticiper, de se projeter dans un nouveau comportement
- de déclencher des réactions d'attaque, de fuite ou de figement

Même si vous trouvez que votre enfant dépasse les bornes et qu'il est important qu'il le sache, il ne comprendra rien, tant que son cerveau pré-frontal est inhibé. Une fois calmé, il sera plus à même de comprendre la situation. Pour l'instant, l'urgence est de le faire revenir au calme.

**Comment les aider à se calmer ?**

### **Commencez par vous calmer**

Avant toute autre chose, il est impératif de vous calmer. Pratiquez les gestes d'urgence sur vous (cf. clé n°2, chapitre 6). Respirez un grand coup, buvez un verre d'eau...

### **Prenez l'enfant dans nos bras**

Rappelez-vous ce qui est écrit au chapitre 6 de la Clé n°2 : l'amour n'est pas une récompense, c'est un carburant. Imaginez que votre enfant s'est coupé le doigt et qu'il saigne, vous allez soigner sa plaie immédiatement ? Et bien, ici, le besoin est le même. L'enfant a besoin d'amour, au même titre que de nourriture, de boisson, de sommeil et de soins.

Le contact physique libère de l'ocytocine, hormone de l'amour et de la tendresse. Au bout de 20 secondes de câlin, cette hormone est libérée et l'enfant est calmé (nous aussi).

En ce moment, vous lui en voulez et votre enfant est la dernière personne à qui vous avez envie de faire un câlin ? C'est normal, mais forcez-vous ;-) Remémorez-vous sa bouille quand il avait six mois et qu'il faisait des sourires à vous faire fondre. Et répétez-vous que votre enfant a éperdument besoin de votre amour. Vous réglerez les problèmes plus tard, quand il aura retrouvé son calme.

---





[www.parents-apaises.com](http://www.parents-apaises.com)

---

Il est possible que votre enfant ne se laisse pas faire. Ca n'est pas grave. Montrez-lui simplement que vous êtes là dans une attitude bienveillante. Asseyez-vous à côté de lui et gardez votre main sur son bras et petit à petit, au fur et à mesure qu'il se calmera, prenez-le dans vos bras.

*Une fois votre enfant calmé, vous pourrez revenir sur l'incident de manière calme, pour comprendre ce qu'il s'est passé et lui expliquer votre point de vue. Il est essentiel d'être empathique dans ces moments, car cela permettra à votre enfant de mieux comprendre votre message.*

### **Aidez-les à décharger leur stress**

Il est également important de les aider à décharger leur stress quand ils rentrent de l'école ou d'une journée bien remplie. S'ils pètent un plomb, se mettent à crier et à se rouler par terre, c'est qu'ils ont accumulé trop de stress qu'ils ont besoin de décharger.

Même technique que ci-dessus : prenez-les dans vos bras ou restez assis(e) à côté, un bras sur eux, dans une attitude bienveillante et laissez-les décharger le stress.

Apprenons-leur quelques techniques simples de gestion du stress : respirer par le ventre, respirer à travers une paille, taper dans un coussin, crier dans une boîte à colère...

Vous pouvez aussi (et c'est même conseillé) anticiper le pétage de plomb en aidant vos enfants à mieux vivre la transition entre l'école et la maison : prenez un quart d'heure pour jouer avec eux ou si vous les sentez énervés, proposez-leur des jeux plus physiques (sauter, danser, jouer à la bagarre...).

### **Leur apprendre à respirer**

Savoir respirer est une compétence particulièrement utile qui leur servira toute la vie. Bien qu'il s'agisse d'une respiration naturelle pour les bébés, nous perdons l'habitude de respirer par le ventre et il faut réapprendre à le faire car c'est tout à fait magique pour se calmer.

Pour l'apprendre aux enfants, il existe des CD et des applications de méditation pour enfant qui leur apprennent cette technique. Il y a notamment l'exercice du doudou qu'il faut placer sur son ventre pour le voir monter quand on inspire et descendre quand on expire. Sympa comme idée non ?





[www.parents-apaises.com](http://www.parents-apaises.com)

~~~~~

## 2) Les écouter vraiment

---

Que souhaitons-nous tous profondément dans nos relations aux autres ? Quand cette question est posée, la réponse est invariablement : nous souhaitons être aimés mais aussi réellement écoutés, respectés, reconnus pour ce que nous sommes.

Et bien pour les enfants c'est pareil.

Il nous arrive souvent, à nous parents, d'écouter nos enfants d'une oreille distraite. Soit parce qu'on n'a pas le temps, qu'on est occupé à autre chose, ou simplement qu'on a la tête ailleurs, dans nos soucis, notre journée... Or, cela coupe la communication avec nos enfants. Ils sentent que nous ne sommes pas réellement à l'écoute et ils se ferment. A force, ils viendront de moins en moins nous parler et se confier.



Prenez la peine de vous baisser pour vous mettre à la hauteur de l'enfant, de le regarder dans les yeux et :

- de l'écouter si vous avez un peu de temps
- ou de lui dire « là je n'ai pas le temps, mais je te promets que dès que j'ai terminé, je viens te voir et on pourra en parler » (et tenez votre promesse !)

## 3) Accueillir leurs émotions

---

Les émotions font partie de la vie et même si elles sont débordantes et bruyantes, il est important d'encourager nos enfants à les exprimer et il est important que les parents sachent accueillir les émotions de leurs enfants.

Pour de nombreux parents, cela n'a rien de naturel et de simple, car ils ont été élevés dans l'idée qu'une émotion devait être cachée : on ne doit pas pleurer, pas crier, pas faire trop de bruit... Du coup, ils ont pris l'habitude d'intérioriser leurs émotions. Cela n'est pas souhaitable car ces dernières finissent par sortir, à un moment donné (et même parfois beaucoup plus tard) en faisant quelquefois beaucoup de dégâts. Relisez le chapitre 2 de la clé n°3 « Pratiquez l'auto-empathie ». Car si vous n'êtes pas empathique avec vous-même, vous aurez du mal à l'être avec vos enfants.

~~~~~





[www.parents-apaises.com](http://www.parents-apaises.com)

## **Encouragez-les à exprimer leurs émotions :**

Daniel Goleman, auteur de « L'intelligence émotionnelle » cite les huit émotions les plus communément rencontrées : la colère, la tristesse, la peur, le plaisir, l'amour, la surprise, le dégoût et la honte.

Il est important de ne pas nier les émotions et d'encourager l'enfant à les reconnaître et à les exprimer. En effet :

- Verbaliser le ressenti permet d'en réduire l'intensité.
- Nier une émotion est dangereux car elle peut resurgir avec plus d'intensité plus tard.
- L'accueil et la reconnaissance des émotions permet de renforcer sa confiance en soi
- Les émotions nous aident à identifier nos besoins et à les satisfaire.

Comme pour les adultes (cf. chapitre...), l'enfant doit apprendre à exprimer ses émotions. Pour l'aider, « la roue des émotions » est un outil formidable qui réunit à la fois la météo intérieure (les sensations de son corps), les différentes émotions et le besoin qui les a déclenchées.





[www.parents-apaises.com](http://www.parents-apaises.com)

---

Votre enfant est en colère, triste, il a peur ?  
Présentez-lui la roue et demandez-lui :

- « comment tu te sens » ? [...] « tout sombre à l'intérieur ? »
- faites-lui tourner la roue vers la zone concernée
- « et ça te fait quoi ? Tu te sens fâché ? Frustré ? »
- faites-lui à nouveau tourner la roue
- Et là, tu aurais besoin de quoi ? d'un câlin ? De taper dans un coussin ?

Au début, vous orientez l'enfant, mais à force de l'utiliser, il saura de lui même tourner la roue, dire comment il se sent et de quoi il a besoin.

Vous pouvez commander la roue des émotions sur Internet en recherchant « roue des émotions ».



### **Pratiquer l'écoute empathique**



Votre enfant se plaint, souffre ? Ne cherchez pas à le consoler, à le culpabiliser ou à lui donner des conseils. Votre enfant se sentira incompris et se fermera.

Lorsque notre enfant vient nous voir en exprimant des sentiments négatifs, du type : “mon frère me déteste”, “je veeeeeeuuux çaaaaaaa !”, “je déteste papa, il me crie toujours dessus”, “j’ai maaaaaaaal !!!!!”, « ma fête d’anniversaire était nulle », etc... Nous, parents avons tendance à :





[www.parents-apaises.com](http://www.parents-apaises.com)

~~~~~

- **nier leur sentiment** : “mais non c’est pas vrai, ton frère ne te déteste pas”
- **juger** : “c’est de ta faute. Je t’avais dit de ne pas courir”
- **faire la morale** : “tu ne devrais pas parler comme ça de ton père. Tu sais qu’il se donne beaucoup de mal”
- **interpréter** : “ton copain t’a insulté ? Tu es sûr que c’est pas toi qui a commencé ?”
- **menacer** : “si tu n’arrêtes pas tout de suite ta comédie, je te mets au coin !”
- **culpabiliser** : « après tout ce que j’ai fait pour toi, comment peux-tu me dire une chose pareille ? »

Cette manie que nous avons tous (ou presque) a le fâcheux effet de couper l’élan de notre enfant, qui réagit généralement en se fermant comme une huître.

Pour libérer la parole de notre enfant (et l’habituer à se confier), mieux vaut ne rien dire et écouter de manière empathique (en essayant de nous mettre à sa place et de ressentir ses émotions et ses besoins).

*L’empathie désigne le fait de sentir, partager les émotions et sentiments d’autrui.*

*Faire preuve d’empathie ne signifie pas excuser ni approuver. L’empathie signifie seulement que l’on a compris la perception de l’enfant.*

Attention ! L’empathie s’apprend et n’est pas naturelle pour toute le monde. Relisez le chapitre 2 de la Clé n°3 de ce guide.

### **Voici les façons adéquates de réagir :**

- Écouter en silence et avec attention : montrez à votre enfant que vous l’écoutez vraiment. Vous pouvez faire des bruits ou des syllabes qui expriment votre compréhension de type « Hum, je vois »...
- Traduire en sentiments : « tu as dû te sentir très frustré », « je vois que tu es en colère »
- Montrer à l’enfant que vous comprenez ses émotions en lui posant des questions et en reformulant son ressenti.
- Si vous le souhaitez, vous pouvez partager une expérience similaire que vous avez vécu. Par exemple : « je me souviens, quand j’étais petite, mes copines se moquaient souvent de mes tâches de rousseur. Ça me faisait mal ».





[www.parents-apaises.com](http://www.parents-apaises.com)

~~~~~

**Ensuite, vous pouvez les encourager à trouver une solution à son problème :**

Inviter l'enfant à se centrer sur une solution. Lui demander s'il a des idées sur ce qui pourrait être mis en place afin d'éviter le problème à l'avenir.

**4) Pour les faire coopérer, évitez de leur donner des ordres**

---

Les enfants, comme tous les êtres humains quel que soit leur âge, ont aussi besoin d'autonomie, de liberté, de pouvoir contrôler. Lorsqu'on leur donne un ordre, on leur enlève leur libre arbitre et leur cerveau est stressé.



Il existe des alternatives aux ordres qui donnent de bien meilleurs résultats.

**Offrir des choix :**

Selon l'âge de l'enfant, le choix sera plus ou moins fermé. A deux ans, on offre un choix fermé « tu veux mettre ton pull bleu ou ton gilet rouge ? ». A 5 ou 6 ans, on peut déjà lui donner la possibilité de faire ses choix en autonomie : « d'après toi, quel temps fait-il aujourd'hui ? [...] donc, quelle veste penses-tu mettre ? ».

**Donner des informations pour les faire réfléchir :**

Les chaussures traînent encore dans l'entrée malgré vos demandes incessantes ? Inutile de dire « j'en ai marre de voir traîner tes chaussures. Je passe ma vie à te demander de les ranger mais tu ne

~~~~~







[www.parents-apaises.com](http://www.parents-apaises.com)

---

fais jamais ce que je te demande » (oui, oui, je sais moi aussi je l'ai fait!). Votre enfant se sentira accusé et en sera stressé. Au mieux, il rangera ses chaussures en râlant et en ayant une impression d'injustice.

Au lieu d'utiliser accusations et récriminations, faites-en sorte que l'enfant réfléchisse et trouve lui-même la solution.

Décrivez simplement la situation : « il y a des chaussures dans l'entrée ». C'est un constat objectif qui n'accuse personne. Normalement, cela suffit à ce que l'enfant comprenne ce qu'il y a à faire.

S'il ne réagit pas, expliquer les conséquences possibles (toujours sans accuser) : « si quelqu'un se prend les pieds dedans, il pourrait tomber ».

### ***Dites-le en un mot***

Inutile de faire des grandes phrases. En raison de l'immaturation de leur cerveau, les enfants ne retiennent souvent que la moitié de ce qu'on leur dit. Ensuite, ils sont vite soulés par nos flots de paroles et ils finissent par développer une surdité sélective (ça vous dit quelque chose einh ?).

Il suffit d'un simple rappel en un seul mot : « Chaussures ! ». C'est juste un rappel sans agressivité : l'enfant sait qu'il n'a pas à laisser traîner ses chaussures dans l'entrée et va les ramasser.

## **5) Éduquer dans la joie ou les principes de l'éducation ludique**

---



Je suis certaine que vos enfants vous demandent régulièrement (pour ne pas dire quotidiennement) : « Maman/papa, tu joues avec moi ». Et vous, pris dans les obligations du quotidien, vous répondez

---





[www.parents-apaises.com](http://www.parents-apaises.com)

---

« Non mon chéri, je dois préparer le repas et toi, tu dois faire des devoirs et prendre ton bain ». En plus, franchement, vous n'avez pas tellement envie de jouer aux playmobils, il a déjà joué avec ses copains, ça doit bien lui suffire... Vous voyez le tableau ?

Je ne vous juge pas, j'étais comme ça aussi avant de savoir ceci :

- Le jeu est un monde dans lequel les enfants aiment passer le plus clair de leur temps.
- Nos enfants adorent passer du temps avec nous ; leur jeu préféré, c'est nous !
- On aimerait que nos enfants nous parlent mais leur langage n'est pas la parole, c'est le jeu.

Et oui, quand votre enfant vous demande de jouer avec lui après sa journée d'école, c'est sa façon à lui de vouloir vous raconter sa journée.

*On veut que nos enfants nous parlent parce que parler est notre façon de communiquer. Mais parler n'est pas la façon dont ils s'expriment. C'est le jeu qui l'est (Lawrence J. Cohen)*

### **Quels sont les avantages à pratiquer le jeu avec vos enfants ?**

- Il s'agit d'apprendre le langage des enfants afin d'instaurer une communication efficace avec eux.
- Le jeu est une façon d'entrer dans le monde de l'enfant en se mettant à sa portée, de sortir du rapport de force avec lui et de créer une belle relation avec lui
- Les enfants sont obligés de subir un emploi du temps d'adulte. Le jeu les remet dans une bulle où ils peuvent se détendre, rééquilibrer le rapport enfant/adulte.
- C'est une très bonne façon de passer nos messages éducatifs sans stress ; jouer apprend à vivre ensemble, à coopérer
- Jouer soulage nos tensions après une longue journée,
- Jouer restaure la bonne humeur, et l'harmonie dans les familles. Cela crée une bonne ambiance à la maison.
- Le jeu permet de booster l'énergie et la créativité pour trouver des solutions pratiques aux pires moments de la journée,
- Cela apporte des solutions à la majorité des difficultés que l'on rencontre avec nos enfants : crises de colères, enfants qui tapent, enfants angoissés...





[www.parents-apaises.com](http://www.parents-apaises.com)

~~~~~

- Jouer avec ses enfants crée un lien affectif vital avec nos enfants ; Cela leur redonne confiance en eux-mêmes.
- Le jeu permet aux enfants de se libérer (peurs, émotions...)
- Le jeu crée de beaux souvenirs avec nos enfants
- Le jeu est aussi une façon pour nous, parents, de nous réinventer, de nous créer une vie plus fun, de sortir de la routine quotidienne, de réveiller nos qualités d'enfant : spontanéité, enthousiasme, joie de vivre, bonheur d'être dans l'instant présent...

### ***Les bienfaits du rire et pourquoi il est important de rire avec nos enfants ?***

- Le rire est notre meilleur médicament : il est bon pour la santé, détend les muscles, réduit le stress et l'anxiété, booste l'immunité, protège le cœur
- Le rire aide à désamorcer les conflits (y compris dans le couple)
- En riant, on apprend à être plus spontané, à baisser la garde
- Choisir de rire nous aide à percevoir ce qui nous arrive de manière plus positive et apprend à nos enfants à plus de créativité dans les situations difficiles.
- Le rire favorise la neuroplasticité : il permet à notre cerveau de se remodeler et d'évoluer tout au long de notre vie. En effet, le rire favorise la sécrétion d'hormones du bonheur (endorphines) et de la tendresse (d'ocytocines).
- Le rire aide nos enfants à gérer nos émotions.

### ***Comment jouer avec vos enfants ?***

Vous avez du mal à jouer avec vos enfants et cela ne vous vient pas naturellement ? Vos parents ne jouaient pas avec vous et vous ne savez pas comment vous y prendre ?

Pas de panique, le rituel du jeu est facile à instaurer.

Le secret est de passer chaque jour un moment privilégié (ne serait-ce que dix minutes) avec vos enfants. Dix minutes suffisent. C'est un entraînement (comme du sport), plus on joue, plus on y prend plaisir.

#### ***Pour commencer***

Il vous suffit de suivre votre enfant : asseyez-vous avec lui, cherchez l'échange affectif, laissez-vous guider par votre enfant.

#### ***Voici quelques exemples de jeu :***

- Jouer avec des peluches ou des figurines (playmobils) pour rejouer la journée de l'enfant
- ~~~~~

Bahia Behidj de [parents-apaises.com](http://parents-apaises.com)

[Suivez-moi sur Facebook](#)





[www.parents-apaises.com](http://www.parents-apaises.com)

---

- Jouer à « on dirait que tu serais... » (la maîtresse, la marchande...)
- Prendre le rôle du plus faible : incarner un personnage naïf qui ne sait plus faire quelque chose, exagérer les situations, se tromper (mettre son pantalon sur la tête, prendre sa brosse à dents à l'envers...)
- Imiter le comportement de son enfant en l'amplifiant et en l'exagérant
- Inverser les rôles : cela permet à l'enfant de prendre le contrôle et à être celui qui décide (pour contre-balancer tous ces moments où il est obligé de faire ce qu'on lui demande et où il se sent en infériorité).
- Pour les enfants agressifs, jouer à des jeux physiques où ils pourront prendre l'ascendant, pour leur permettre d'extérioriser leur énergie : jeu de la bagarre, bataille d'oreillers... si vous craignez les débordements, définissez des règles avant de commencer.
- Chanter, danser
- cache-cache dans la maison

Si le sujet vous intéresse et que vous souhaitez l'approfondir, je vous conseille de lire « Qui veut jouer avec moi » du Docteur Lawrence J. Cohen.





[www.parents-apaises.com](http://www.parents-apaises.com)

---

## ANNEXES

Voici quelques ressources bibliographiques et sur Internet qui vous aideront à aller plus loin

### **Livres**

- « Écouter pour que les enfants parlent, parler pour que les enfants écoutent » d'Adèle Faber et Elaine Mazlish ;
- « J'ai tout essayé » (pour les enfants de 0 à 5 ans) d'Isabelle Filliozat ;
- « Il me cherche » (pour les enfants de 6 à 11 ans) d'Isabelle Filliozat ;
- « Au cœur des émotions de l'enfant » d'Isabelle Filliozat ;
- « Pour une enfance heureuse. Repenser l'éducation à la lumière des dernières découvertes sur le cerveau » du Dr Catherine Gueguen ;
- « La discipline positive » de Jane Nelsen ;
- « Qui veut jouer avec moi » du Docteur Lawrence J. Cohen ;
- « L'Intelligence émotionnelle » de Daniel Goleman
- « Calme et attentif comme une grenouille » de Eline Snel (méditation pour les enfants avec CD à écouter).

### **Sur Internet**

- « [Vers une parentalité consciente et respectueuse](#) » : formation en ligne (payante) dispensée par Isabelle Filliozat ;
- Application « Petit Bambou » : elle propose des programmes d'initiation gratuite à la méditation. La version payante propose un très grand nombre de choix de programme, dont un pour les enfants (essayé et approuvé par mon fils de 6 ans!)
- Le blog [Léo Melrose](#) sur l'éducation ludique propose une initiation gratuite à la parentalité ludique et une formation plus complète payante.

