

Et si on arrêta de crier
sur nos enfants?

Des outils concrets pour gérer les crises avec le sourire

**Avec 4 séances
d'hypnose
incluses**



Édité par le site www.droledemaman.com

Édité par le site www.droledemaman.com
Valérie Roumanoff hypnothérapeute, et auteur du blog
Drôle de Maman

« Être père ou mère signifie offrir à ses enfants la liberté d'être soi-même. »

Éric de la Parra Paz

(Et moi je rajoute : « Sans oublier de nous donner la liberté d'être nous-mêmes »)

LICENCE

*Il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement sur quelque support
que ce soit le présent ouvrage sans autorisation de l'auteur.
(art. L. 122-4 et L. 122-5 du code de la propriété intellectuelle)*

*Crédit photo : Fotolia © Pétrouche© destina© lassedesignen ©goodluz ©coldwaterman
©Ramona Heim ©EpicStockMedia © BlueSkyImages © pathdoc ©Oksana Kuzmina*

Éditions « la vie en couleur »

Tous droits réservés pour tous pays © 2015, Valérie Roumanoff

INTRODUCTION

Le temps de la discipline autoritaire, du respect absolu des aînés, « des enfants qui ne parlent pas à table » est révolu dans beaucoup de familles aujourd'hui. En tant que parent, on est à la recherche d'une nouvelle forme d'éducation qui, sans aller dans la permissivité totale, ne cherche plus à contraindre par la force ou la peur. **Mais que faire à la place ?...**

« Nous avons trop souvent ignoré les effets nuisibles, les graves limites et le caractère destructeur du pouvoir. Nous nous sommes leurrés sur son efficacité. Il étouffe les différences d'opinions créatives, éteint la confiance, l'intimité et l'amour. Le pouvoir piège le contrôleur et enchaîne ses victimes » Thomas Gordon

On se retrouve parfois (souvent) démuni face à nos enfants, et en voulant leur donner une éducation bienveillante et chaleureuse, on se surprend à leur hurler dessus (tous les jours ou presque).

Ce livre a pour objectif de te donner des astuces, solutions et techniques qui te permettront d'éduquer tes enfants sans crier et qui leur permettront de s'exprimer sans crise de colère.

J'aurais pu faire une liste de toutes les situations où un enfant se met en colère et indiquer ce qu'il faut faire chaque fois pour le calmer. Mais c'est trop réducteur par rapport à la richesse et à la complexité du rapport parent/enfant. Alors, j'ai préféré présenter les informations qui sont nécessaires à **une vie familiale apaisée et dégagée de tout rapport de force**, en trois parties :

1 PRÉVENIR LES CRISES ET LES GERER

Dans la première partie, tu apprendras à déjouer les crises de colère de tes enfants en réagissant dès les premiers signes et aussi à t'en servir pour nourrir la relation.

2 CONSTRUIRE DE BONNES RELATIONS AVEC SES ENFANTS

Dans la deuxième partie, tu apprendras **comment construire de bonnes relations avec tes enfants** (et donc éliminer la colère de part et d'autre) en trois étapes.

- Étape 1 : **Communiquer efficacement ton amour à ton enfant**. Un enfant qui se sait aimé, qui sent, entend et voit l'amour qu'on a pour lui est beaucoup plus coopératif.
- Étape 2 : **Les phrases des adultes qui déclenchent la colère ou l'opposition** des enfants et par quoi les remplacer avantageusement.

- Étape 3 : **Les besoins des enfants** et quoi faire ou dire pour les combler facilement.

Un enfant qui se sait aimé, à qui l'on parle avec intelligence et bienveillance, et dont on comble les besoins ne s'oppose plus systématiquement à ses parents, il devient un enfant facile et tu entendras ensuite : « Oh ! tu as vraiment de la chance, il est facile, le tien ! »

3 S'OCCUPER DE SOI ET MIEUX GERER SES EMOTIONS.

Et dans la troisième partie, il ne s'agit que de toi. Car souvent la colère des uns entraîne ou répond à la colère des autres. On se met en colère plus souvent quand on est fatigué, pressé, stressé, alors tu trouveras dans cette partie des astuces pour exprimer tes émotions plus sereinement.

Tu peux naviguer d'une partie à l'autre dans l'ordre le plus adapté à tes besoins du moment. **Chaque partie complète l'ensemble et quand tu auras parcouru le livre en entier, la colère de tes enfants et la tienne n'auront plus de secret pour toi !** (et tu diras après quelque temps : « Oh, ça fait longtemps que personne n'a crié ici !... Ça commence à me manquer ! »)

4 PODCASTS D'HYPNOSE

Ce livre est accompagné de 4 fichiers MP3 qui sont de véritables séances d'hypnose.

L'hypnose fait appel à notre inconscient pour qu'on puisse « se soigner » soi-même. Le principe de base **est que chacun possède en soi toutes les ressources nécessaires pour effectuer les changements désirés.** (Sympa, non ?)

L'hypnose permet d'avoir accès à des ressources qui semblent consciemment inaccessibles.

Douce et non intrusive, cette hypnose (dite ericksonienne) est réputée dans le monde entier pour être **la plus efficace**.

Tout le monde peut profiter d'une séance d'hypnose, il n'y a aucun prérequis, et tu seras surprise d'apprendre que tu fais déjà de l'hypnose sans le savoir.

— Quand on ferme sa porte à clef et qu'une fois dans la rue, on se demande si on a fermé à clef ou non... c'est qu'on était en fait en « état d'hypnose » au moment où on a tourné la clef dans la serrure ;

— Quand on lit un livre et, arrivé en bas de la page, on se rend compte qu'on n'a rien retenu de cette lecture, on était en « état d'hypnose » ;

— Quand on est absorbé par un film, un travail sur ordinateur... on est en état d'hypnose.

C'est un état naturel que chacune d'entre nous vit toutes les 90 minutes environ. (Ça t'en bouche un coin, hein ?)

Pour changer d'idée sur l'hypnose :

— Oui, l'hypnose « marche » avec tout le monde !

Il existe en fait plusieurs sortes d'hypnose. L'hypnose directive, celle qui est utilisée dans les spectacles d'hypnose, ne marche que sur 30 % des gens. L'hypnose ericksonienne, qui est permissive et thérapeutique et où rien n'est imposé, fonctionne avec tout le monde sans exception.

— Oui, tu gardes le contrôle !

Pendant la séance, tu entends tout ce qui se passe, tu ne dors pas, tu ne perds pas conscience et ensuite tu te rappelleras tout. L'hypnothérapeute est là pour ouvrir la porte qui mène à tes ressources et non pas pour te dire quoi faire ou quoi penser.

— Oui, tu peux changer un comportement sans avoir besoin de comprendre ce qui l'a mis en place !

Contrairement à l'approche psychanalytique, l'hypnose ne cherche pas POURQUOI on se sent mal, mais plutôt COMMENT aller mieux. L'hypnose permet de résoudre des problématiques sans avoir forcément besoin de fouiller systématiquement dans son passé.



Je t'ai préparé 4 séances pour t'aider à appliquer encore plus facilement les astuces et conseils de ce livre. La première est à faire écouter à ton enfant (s'il fait des crises de colère) et les trois autres sont pour toi. Dès que tu verras ce pictogramme, c'est le moment !

- **Tornade.mp3** : Une histoire pour apprendre à ton enfant à communiquer autrement que par la colère ou l'opposition.
- **Interrupteur-positif.mp3** est une séance qui te permettra de retrouver plus de sérénité quand tu sens que la colère monte en utilisant un bouton de bien-être.
- **Récupération.mp3** est une séance d'hypnose qui permet de récupérer d'une nuit agitée ou trop courte en 10 minutes (à écouter à chaque fois que le besoin s'en fait sentir).
- **Guérir l'enfant blessé.mp3** permet de réparer la blessure laissée par un événement ou une suite d'événements de ton enfance et qui est réveillée (douloureusement) par le comportement de ton enfant.

Je me suis retrouvée à un moment de ma vie, du jour au lendemain, maman solo sans emploi et sans logement. Difficile d'être à l'écoute de son enfant quand on est envahi par toutes sortes d'émotions négatives et qu'on ne voit pas l'ombre du commencement du bout de la sortie du tunnel. Ma fille s'est mise à faire des crises que je n'arrivais plus à gérer... Pour essayer de sortir de cette situation difficile, je me suis formée en thérapie brève et je suis devenue hypnothérapeute certifiée et formatrice en hypnose ericksonienne et PNL. J'ai aussi créé un blogue pour partager mon expérience (« maman seule à paris » qui est devenu ensuite « Drôle de maman »). En peu de temps, j'ai pu avoir un aperçu des effets positifs de ces outils puisque j'ai retrouvé un logement, un travail et le père de ma fille !... Et comme mon blog a commencé à remporter un certain succès, je me suis renseignée sur les nouvelles méthodes d'éducation **comme la parentalité bienveillante, le parentage ludique et la discipline positive et j'ai découvert que je les appliquais déjà sans le savoir !**

Un de mes articles qui propose une astuce pour arrêter de crier sur ses enfants a été lu par plus de 70 000 personnes dans le monde (jusqu'au Chili !) alors, ayant utilisé ces méthodes sur ma fille avec succès, j'ai voulu partager mes découvertes, et te faire profiter de mes astuces et connaissances en écrivant ce livre qui récapitule tout ce que j'ai appris et expérimenté depuis.

(J'espère que ça ne te gêne pas que je te tutoie, je trouve ça plus sympa ! Et si j'emploie le féminin au lieu du masculin, c'est parce que 99 % des personnes inscrites sur mon blog sont des femmes, alors, pour une fois, le féminin l'emporte haut la main ;-)).

CREER LE MONDE QUI NOUS CONVIENT

Prends quelques secondes pour imaginer tes enfants devenus adultes... Comment sont-ils ?... Quelles qualités ont-ils ?... Sont-ils satisfaits de leur vie ?

Ça y est ?... Tu les vois ?... (Garde bien cette image en tête, elle te servira plus tard.)

Parce que, finalement, c'est quoi le désir le plus cher d'un parent sinon de favoriser suffisamment le développement de ses enfants pour qu'ils puissent être heureux plus tard (et aussi tout de suite, tant qu'à faire) ?...

Alors quelles sont, selon toi, les qualités nécessaires pour être heureux dans la vie ?... Tu les imagines comment ? Obéissants, soumis, peureux, craintifs et dépendants ? Ou plutôt créatifs, courageux, responsables, confiants, bienveillants, autonomes et astucieux ?...

Et quelles sont les qualités que tu as, toi ? Celles que tu utilises dans ta vie ?... Et celles que tu voudrais développer davantage ?...

Demandes-tu à tes enfants d'avoir des qualités ou des compétences que tu n'as pas encore développées ?...

Et s'il était temps d'y réfléchir et d'agir pour avoir la vie qui te convient et qui correspond à tes valeurs ? Prends une seconde pour imaginer la femme que tu as envie de devenir : tes qualités, ta façon de te comporter, ce que tu dégages... (Cette image te servira aussi plus tard.)

Parce que peut-être que tu ne le sais pas encore, mais tu as le pouvoir d'agir sur tes émotions, tes pensées et tes actions. C'est toi qui tiens la barre de ton bateau !

« La meilleure façon de prédire l'avenir, c'est de le créer »¹

LAISSER TOMBER LA CULPABILITE (ET LES REPROCHES)

Se sentir responsable de sa vie, de ses choix, de ses actions, de ses sentiments, laisser tomber la plainte et le reproche en culpabilisant l'autre ou en se culpabilisant soi-même (encore pire !) est le premier pas vers le bonheur et l'harmonie familiale.

¹ Alan Kay, un des inventeurs du Macintosh (pas mal comme création, quand même, non ?)

La culpabilité nous sert à croire qu'on fera mieux la prochaine fois alors qu'en fait, elle fait partie du problème en nous faisant tourner en rond.

C'est un véritable cercle vicieux : l'enfant fait quelque chose qui me contrarie → je me fâche → il se braque → je crie plus fort → il pleure → je culpabilise → je me sens mal, nulle, dépassée, fatiguée → la moindre chose me rappelle mon incompetence → je suis à fleur de peau, je réagis au quart de tour → je crie → il se braque, etc.



Briser un maillon de la chaîne suffit souvent à tout changer ! Comme un petit coup de marteau suffit à créer la fissure qui fera tomber d'un bloc le mur de nos incertitudes et de notre colère.

Alors pour t'encourager à laisser tomber cette culpabilité inutile, sache **que chacun fait le meilleur choix possible à l'instant T en fonction de ses possibilités et connaissances**. Tu vas acquérir ici de nouvelles connaissances, de nouvelles compétences qui te permettront d'agir différemment. (Pas besoin de se sentir coupable pour ce qui s'est passé avant ni ce qui se passera après.) La culpabilité c'est comme si tu avançais sur une route en te retournant en arrière, d'un air mécontent : « Oh ! Avant, je n'en étais que là ! »... Oui, on avance, on avance chaque jour, on est en chemin, chaque expérience nous permet de grandir et de nous rendre compte que le but n'est pas la destination, mais le voyage lui-même (non, non, je te rassure ce n'est pas un livre philosophique... quoique ;-)

DES IDEES A METTRE EN PRATIQUE

Ce livre contient une foule d'idées petites ou grandes, qui t'aideront à gérer tes émotions et à déjouer les crises de tes enfants. Comme pour toutes tes lectures, rien ne sert d'ingurgiter des pages et des pages si on n'applique pas, au moins une fois, ce qu'on a appris. **Alors, prends une feuille de papier pour pouvoir noter au fur et à mesure les idées qui te plaisent le plus** (ou ouvre un fichier vierge si tu es sur ton ordi.)

Prends cette feuille, maintenant. Là, tout de suite. J'ai dit maintenant !... J'attends... Bon, je compte jusqu'à trois : Un... deux... TROIS !!!!... ARRÊTE DE FAIRE CELLE QUI N'A PAS ENTENDU, JE TE VOIS !!... QU'EST-CE QUE T'ATTENDS ??!!!!... ATTENTION, JE VAIS ME FÂCHER !!!!... NON, NE CONTINUE PAS À LIRE !!... J'AI DIT « NON ! » !!!!... TU VEUX ME FAIRE TOURNER EN BOURRIQUE OU QUOI ?... VA CHERCHER CETTE FEUILLE TOUT-DE-SUI-TE !...

BON, TU L'AURAS VOULU, JE VAIS TE PUNIR...!!!!... PRENDS CETTE FEUILLE, BON SANG, FAUT QUE JE TE LE RÉPÈTE COMBIEN DE FOIS ??... FRANCHEMENT, TU AS LE DON DE ME TAPER SUR LES NERFS !!... FILE DANS TA CHAMBRE !!...

Alors, comment tu te sens ?... T'as envie de la prendre cette feuille ?...

Non ? ... C'est étonnant... ;-)

Et si je te disais que le fait de noter au fur et à mesure pourrait te permettre de faire vraiment les changements que tu souhaites dans ta vie. Certaines idées ne te conviendront pas forcément et d'autres seront vraiment adaptées à ce que tu cherches et à tes valeurs, car il ne s'agit pas de devenir quelqu'un d'autre, **mais seulement de redécouvrir qui on est vraiment, quels sont les trésors à l'intérieur de nous et comment les utiliser.** Alors tu choisis : tu peux noter sur une feuille (ou plutôt sur un carnet) ce qui te plaît ou annoter directement le livre en l'imprimant, qu'est-ce que tu préfères faire ?...

Et là, comment tu te sens ?... Ça va mieux ?...

Ça y est ?... Tu as tes feuilles ou ton carnet ?... Super !



Alors voici l'exercice n° 1 : fais la liste de toutes tes qualités et ne t'arrête pas avant d'en avoir au moins écrit dix.

Si tu n'arrives pas à en trouver dix, demande autour de toi (à tes amis, famille, mari... et même à tes enfants !) en leur disant que c'est pour un exercice. Et chaque jour, pendant 1 semaine, relis-les le soir avant de t'endormir (tu feras de jolis rêves).

Mes Qualités

1. Je suis.....

6. Je suis.....

2. Je suis.....

7. Je suis.....

3. Je suis.....

8. Je suis.....

4. Je suis.....

9. Je suis.....

5. Je suis.....

10. Je suis.....

UNE DERNIERE CHOSE (A NE JAMAIS OUBLIER)

Même si parfois tu as envie de les jeter par la fenêtre, même s'ils t'ont réveillée la nuit pendant plusieurs années (et que c'est pas forcément fini), même si t'en peux plus de préparer des bons petits plats qu'ils ne veulent même pas goûter, même s'ils te cassent les oreilles, les pieds, le dos et le moral.... **Tu aimes tes enfants !!!** (T'avais pas oublié, j'espère ??)

ET

Tu es la personne la plus importante au monde pour eux. Ils t'aiment, même quand ils font tout pour t'énervier, même quand ils n'écoutent rien de ce que tu dis, même quand ils ne rangent pas leur chambre, se tapent les uns les autres, ne font pas leurs devoirs, ne veulent pas aller au lit, renversent la purée de brocolis sur ton chemisier... **ils t'aiment de tout leur cœur. Ne l'oublie jamais.**

PREMIÈRE PARTIE PREVENIR ET DEJOUER LES CRISES

Voici les 3 étapes pour gérer les crises de colère :

- À faire pour mon enfant dès les premiers signes de colère :
 - Apprendre à entrer dans son monde
 - Détourner son attention
 - Mener l'enquête

- À faire pour moi dès les premiers signes de colère :
 - Techniques 1, 2, 3, 4
 - Interrupteur positif
 - Changer rapidement d'émotion
 - Prendre du recul

- Techniques pour déjouer les crises :
 - Dissocier la colère
 - Questionner la colère

« Il faut savoir que jusqu'à l'âge de 5 ans, le tout petit ne sait pas gérer ses émotions. Il ne fait pas exprès. Il ne peut tout simplement pas faire autrement, car ses réseaux cérébraux ne sont pas assez fonctionnels. Il va donc agir sans recul. Et en proie à l'angoisse ou à l'inquiétude, il aura besoin d'un adulte qui le comprenne pour s'apaiser et mettre des mots sur ses émotions. Sinon, cela le terrorise. » Catherine Gueguen, pédiatre²

SORTIR DU RAPPORT DE FORCE

L'idée générale est de trouver tous les moyens possibles pour sortir du rapport de force. Dans un conflit, il y a souvent un perdant et un gagnant. C'est rare que deux camps opposés gagnent la même guerre, non ?



Que ce soit au travail, à la maison, en famille ou avec ses enfants, **quand il y a désaccord, il y a conflit et quand il y a conflit, on veut surtout ne pas perdre.** Mais perdre quoi, au fait ?... Perdre la face ? Perdre le pouvoir ? Perdre sa confiance en soi ?... **Qu'est-ce qu'on risque de perdre, en vrai ?...** Dès tout petit, on nous apprend à nous battre, à ne pas baisser les bras, à lutter... et si on avait tout faux depuis le début, et si c'était celui qui lâche qui gagne ?

Avec les enfants, le conflit est d'autant plus cruel **qu'on peut facilement dire qu'on est le plus fort** (au moins jusqu'à dix ans, selon les gabarits...). On est plus fort en taille, en poids, en vocabulaire, en développement de connexions neuronales, en autonomie... en temps passé sur internet (!)...

Bref, on est vraiment censé avoir « le dessus », alors pourquoi en rajouter une couche ??? Tout le monde sait que les plus forts sont censés défendre les plus faibles, non ?... Alors qu'est-ce qu'on fabrique avec nos enfants, bon sang ?!

² Interview d'Agnès Perrot 21 janvier 2015 <http://www.apprentis-auteuil.org/>

PREMIERS SIGNES DE COLERE, QUOI FAIRE POUR LUI ?

1. APPRENDRE A ENTRER DANS SON MONDE

Pour pouvoir être efficace dès les premiers signes qui annoncent la crise de colère et éviter que cela dégénère en vraie crise, il y a trois choses à faire :

D'abord **se synchroniser avec l'enfant, ce qui veut dire rentrer dans son monde ; ensuite, accueillir ses émotions et puis utiliser l'écoute active.**

1. *La synchronisation, c'est quoi ?*



Il s'agit d'être en contact avec l'enfant et d'établir un bon rapport pour que son cerveau reçoive le message : **« je suis avec toi ! »**

Pour cela, il faut d'abord adopter la même position corporelle que lui (il suffira souvent de se mettre à sa hauteur), le même débit de parole, la même intensité de voix. S'il parle très vite et fort, il n'aura pas l'impression d'être compris si tu chuchotes calmement avec ta voix la plus douce.

Essaie d'adopter sa posture et même son expression de visage, ça te permettra de ressentir de l'intérieur ce qu'il ressent et éliminera les jugements ou interprétations que tu pourrais faire d'un point de vue extérieur. Pour pouvoir faire cela, il faut lâcher ce que tu es en train de faire (sans oublier d'éteindre le gaz si tu faisais cuire des pâtes !) et focaliser toute ton attention sur lui.

Parfois cette première étape suffit à calmer la colère ou à la faire partir avant qu'elle ne s'accroisse.

2. *Accueillir, valider les émotions de l'enfant*

Là aussi, il s'agit d'éliminer les jugements de valeur : « Tu es insupportable ! », « Tu pleures pour rien ! » ; et de valider ce qui est en train de se passer : « Tu pleures... tu as de la peine », « Je comprends, je vois... ok... c'est ok... » ; des mots simples, sans rien ajouter, juste pour dire que tu es avec lui. Ou simplement en le regardant, en restant prêt de lui, sans chercher à le calmer, à le réconforter, à nier son mal-être : « C'est rien, ça va passer, c'est fini ». Essaie plutôt : « Ça fait mal ?... Tu es contrarié... tu es fâché... » et reste près de lui,

dans une écoute passive. C'est assez magique ! On croit qu'il faut faire, faire, faire ou dire, dire, dire, mais parfois **le silence qui accepte est plus puissant que tout le reste.**

On croit souvent que de valider les pleurs ou la colère les renforce, mais c'est le contraire qui est vrai.

« La croyance populaire veut que si on accepte vraiment un enfant, il ne changera pas. On croit que pour aider les enfants à s'améliorer on doit souligner leurs défauts. (...) Accepter une personne telle qu'elle est, constitue la seule façon d'amener cette personne à changer. C'est un des magnifiques paradoxes de l'existence. »
Thomas Gordon.

3. L'écoute active

Une fois que tu t'es synchronisée, que tu as regardé, écouté, senti son problème, tu peux tenter des reformulations de ce qu'il te dit. Sans aucun ajout, **sans proposer de solution**, simplement en reformulant ce qui vient d'être dit ou fait.

- « C'est pas juste !... J'en ai assez ! »
- « Tu trouves que ce n'est pas juste... »
- « Oui, j'ai perdu alors que j'avais mis la bonne carte ! »...
- « Ah, tu avais mis la bonne carte ?... »

Ça paraît un peu idiot, comme ça, de faire le perroquet, mais ça permet à l'enfant d'expliquer ce qui le gêne et **de comprendre lui-même quelle est la solution à son problème.**

2. DETOURNER L'ATTENTION

Une autre possibilité est de détourner l'attention de l'enfant. C'est utile quand on n'a pas le temps pour la première méthode, ou qu'on est dans un lieu public, ou qu'on a envie de mettre un peu plus de gaité dans sa vie ;-)

L'enfant vit dans le présent, ce qui vient de se passer n'existe plus pour lui... autant en profiter ! Il y a plusieurs possibilités et, bien sûr, tu peux aussi en inventer d'autres toi-même ! L'important, c'est que ça fonctionne !

EN LUI PARLANT DU FUTUR

On dit qu'on fait un pont vers le futur en hypnose quand on amène le patient à penser à comment ça serait une fois que son problème aurait disparu. Avec un enfant, on peut **simplement lui parler de ce qu'on va faire après** : « Dans 10 minutes, on va au parc... », « Demain, tu te rappelles qu'on invite Mathilde à goûter ?... », « Ce soir, je te lirai ton histoire préférée, c'est laquelle déjà ?... ». L'esprit de l'enfant est tout simplement détourné de son cheminement vers la colère et prend une autre route, celle d'un plaisir futur...

AVEC LE JEU

Comme tu le sais, les enfants adorent jouer... et ont beaucoup d'imagination, alors un bon moyen de détourner leur attention est tout simplement de jouer (encore un moyen, en fait, de rentrer dans leur monde).

Un jeu que j'adore et qui peut être fait n'importe où consiste à **personnaliser des objets et à les faire parler avec une voix bizarre**.

- « Je suis un pauvre petit chausson abandonné, et j'aimerais tellement voir des petits orteils !... Oh, si seulement je pouvais apercevoir des petits orteils... Oh, je vois un petit orteil qui se rapproche de moi !... »
- « Dis donc, toi, tu veux me manger ?!... (*c'est le bonbon qui parle*), Mais j'ai pas envie qu'on me mange, moi !... J'aimerais bien rester sur cet étalage, car d'ici je vois tout le magasin et je peux voir tout ce qui s'y passe !... Et d'ailleurs, je t'observe depuis tout à l'heure... et j'aimerais bien qu'on devienne copain, tu veux ?... Alors la prochaine fois que tu viens ici, tu me diras "bonjour", ok ?... Je t'attendrai ! »

Bref, tu as compris le principe, les enfants adorent quand on change de voix et de mimiques et qu'on fait des gestes bizarres (t'as déjà essayé de bouger comme un chewing-gum ?)... ça les fascine et ils oublient très facilement leur colère !

AVEC L'HUMOUR



Une autre arme puissante pour déjouer les émotions négatives est l'humour. **L'humour permet de prendre du recul, de se détacher de ses émotions et... de faire rire !** Car c'est facile, en fait, de faire rire un enfant.

Une grimace, un son bizarre, un mot qui n'existe pas et c'est parti pour un fou rire général.

Pourquoi se casser la tête à faire des discours super longs qu'ils n'écoutent pas et qui ne servent à rien, alors qu'avec un seul mot (rigolo), on peut dénouer une situation compliquée ?

Ma fille fait tomber sa fourchette par terre. Je lui demande de la ramasser. Elle m'ignore. J'insiste. Elle répond : « J'ai pas envie, t'as qu'à la ramasser toi ».

Bon. Je respire.

Deux solutions :

1. Je me sens blessée, bafouée dans mon autorité, elle ne me respecte pas, je sens ma poitrine qui se bloque, je suis sur le point d'éclater, de hurler, de menacer ou de faire n'importe quoi qui pourra la faire plier à MA volonté. Et gagner fermement cette lutte de pouvoir ! Parce qu'elle me cherche, non ? ... Mais si, c'est évident ! Si je laisse passer ça, ensuite elle me marchera sur la tête ! Et c'est hors de question !!!!!!!

2. Je vois qu'elle n'a pas l'intention de ramasser cette fourchette. Je ne me sens pas visée (je ne vais pas m'identifier à une fourchette, quand même !) et je dis :

— Mais dis donc, qui est-ce qui t'a élevée, toi?

— Ben, c'est toi, maman !

— Faudra que je dise deux mots à ta mère !... Parce que là, c'est vraiment n'importe quoi !... Jeter sa fourchette par terre en plein milieu du repas !... Il va falloir qu'elle revoie toute son éducation depuis le début, ça ne va pas du tout !!! Mais pas du tout !

Elle rigole, se demande si je suis complètement folle ou si c'est elle. Dans le doute, elle ramasse sa fourchette et on continue à parler de cette « mère imaginaire » qui n'a pas fait son boulot correctement. (Car finalement, qui est responsable de la non-obéissance de nos enfants, à part nous ?... **Alors pourquoi c'est sur eux qu'on crie, s'ils n'y sont pour rien ?**) L'idée étant de créer un « petit bug » dans son cerveau pour sortir du rapport de force.

3. MENER L'ENQUETE

Pendant tout ce temps, c'est-à-dire pendant que tu fais des imitations incroyables de t-shirt qui parle, de brosses à dents qui chantent ou que tu fais l'andouille en plein milieu du supermarché, tu mènes subrepticement ton enquête. En effet, l'idée est de ne pas perdre de vue quel est le besoin qui n'a pas été comblé et qui a provoqué ce début de crise ?... (cf. deuxième partie) ou tout simplement pour répondre à la question : **« de quoi a-t-il besoin ? »** Pour que ça ne se reproduise pas ! (Parce qu'on n'a pas que ça à faire, de faire parler les tomates avec les salades quand on fait les courses, quand même, non ?)

Résumé : Que faire pour lui dès les premiers signes ?

- Entrer dans son monde ;
- Détourner son attention avec le jeu, l'humour, en lui parlant du futur ;
- Mener l'enquête.

PREMIER SIGNE DE COLÈRE, QUE FAIRE POUR TOI ?

« Si nous voulons que les enfants apprennent à maîtriser leurs comportements, alors nous devons apprendre à maîtriser les nôtres. **Nous sommes les adultes** ».

Jane Nelsen, la discipline positive



Tout ça, c'est bien joli, me diras-tu, mais que faire quand je suis moi-même sur le point de craquer et de hurler, et que mon émotion me semble être plus forte que moi ? Très bonne question !... Voici donc 4 idées/solutions à mettre en pratique. Mais avant, un petit point sur le cri des mamans. Parce que c'est vrai ça, pourquoi on crie ? Pourquoi on s'énerve ?

Si tu fais partie de ces mères qui crient facilement (euh... en fait, c'est la majorité, je te rassure, je dirais même la totalité), apprends que ce n'est pas un « défaut ». Quand on crie, ce n'est pas sans raison, qu'il s'agisse de toi ou de tes enfants, d'ailleurs.

En tant que mère, **on crie souvent par peur**. Peur que l'enfant se fasse mal, se fasse écraser, se brûle, attrape froid, etc.

Ensuite, on crie **quand on ressent de l'impuissance** (besoin de pouvoir non satisfait, cf. : 2ème partie : les besoins), quand on a l'impression que tout nous échappe, qu'on ne contrôle rien, qu'on ne peut rien faire, que personne n'écoute... Et qu'on est mal aimé. Alors avant de crier, rappelle-toi toujours que tes enfants t'adorent, ils t'aiment plus que tout et même s'ils ne font rien de ce que tu leur demandes, c'est seulement pour avoir l'impression d'exister (dans ce vaste monde).

C'est le moment de repenser à l'image de tes enfants une fois devenus grands, tu sais cette image où tu vois toutes leurs qualités, tout leur savoir-faire et leur savoir-être que tu leur as transmis... et c'est aussi le moment de te reconnecter avec ta propre image, tu sais, celle de la femme que tu as envie de devenir...

1. TECHNIQUE 1, 2, 3, 4

Facile à dire, mais comment ?... D'abord, ferme les yeux un instant (mais pas tout de suite, hein ? Sinon, tu ne pourras pas lire la suite de la technique).

Ensuite, respire profondément, en sentant que tu inspires la détente et que tu expires la colère. Cinq bonnes grandes et lentes respirations permettent de ralentir ton rythme cardiaque, et c'est encore mieux si tu imagines que la colère que tu expires a une couleur et le calme que tu inspires une autre couleur. Quand tu inspires, tu gonfles ton ventre comme un ballon et quand tu expires ton ventre se creuse naturellement. Tu peux mettre une main sur ton ventre pour t'aider au début.

Et en même temps tu te dis que cet événement, ce cri, cette colère ne te concernent pas directement. Même si ton enfant hurle : « T'es méchante !!! » En fait ce n'est pas de toi dont il s'agit. Et oui, comme tu le verras dans la 2^{ème} partie de ce livre, c'est juste un de ses besoins qui n'est pas comblé : manque de sommeil, frustrations diverses, incompréhension, ou sentiment d'être nul... **Tu n'es ni coupable ni responsable de ce qui arrive à ton enfant, par contre, tu es responsable de la façon dont tu y réagis.**

Alors pour t'encourager, tu te répètes mentalement : « je vais y arriver... c'est facile... Je suis capable de rester calme... Je suis grande maintenant... » Ou n'importe quelle autre phrase positive qui te fait du bien. (Attention à la formulation, si tu te répètes : « je ne vais pas m'énerver », ton cerveau, comme celui de ton enfant, ne comprend pas la négation et entendra « je vais m'énerver » !)

Et pour renforcer tout cela, tu penses à une image de tes enfants qui te redonne le sourire. Soit une fois qu'ils seront grands, soit quand ils étaient bébés selon ce qui fait venir le sourire aux lèvres le plus rapidement. Moi, j'aime beaucoup l'image de ma fille quand elle dort ;-)

Voici le récap de la technique « 1, 2, 3, 4 »

1. Fermer les yeux ;
2. Faire cinq grandes respirations avec le ventre en expirant la colère et inspirant le calme avec des couleurs ;
3. Se répéter une phrase encourageante cinq fois de suite ;
4. Voir mentalement l'image positive de tes enfants.

2. CRÉE TON INTERRUPTEUR POSITIF



Comme ce n'est pas toujours évident au début de réussir à se calmer soi-même, je t'ai préparé un podcast pour créer ton interrupteur positif. Il s'agit de fabriquer un ancrage, c'est-à-dire un signal qui déclenche une réaction automatique de ta part. Par exemple, quand tu entends ta musique préférée, cela te met de bonne humeur ; ou quand tu sens une odeur particulière, cela te rappelle peut-être les gâteaux que faisait ta grand-mère (exactement comme la Madeleine de Proust).

Il existe aussi des ancrages négatifs, par exemple, dès que tu vois la tête de ta belle-mère, tu te sens nerveuse, angoissée ou terriblement fatiguée, c'est automatique. ;-)

Tu n'as pas d'effort particulier à faire, rien à penser ; ton état interne change comme si on avait appuyé sur un bouton. En écoutant ce podcast, tu vas construire sur ton corps un interrupteur invisible et dès que tu appuieras dessus avec ta main, ton calme reviendra. Ça a l'air magique, et ça l'est !

Ensuite, il faudra penser à recharger cet ancrage, en appuyant dessus à chaque fois que tu te sens particulièrement calme et détendue. C'est un peu comme un réservoir, il faut le remplir pour pouvoir l'utiliser longtemps.

Si tu as dix minutes devant toi, clique sur ce lien pour construire ton « interrupteur positif ».

➤ [INTERRUPTEUR-POSITIF.MP3](#)

3. CHANGER RAPIDEMENT D'EMOTION

Voici une autre méthode pour garder ton calme. Rien ne t'empêche bien sûr d'activer ton ancrage en même temps !

Un peu de maths pour gérer ses émotions

Même si tu n'aimais pas les maths à l'école, voici une équation qui te sera très utile dans la vie de tous les jours :

$$\text{plus} + \text{moins} = \text{zéro}$$

C'est-à-dire que le corps humain ne peut pas ressentir deux émotions contraires en même temps. On ne peut pas être très énervé et joyeux en même temps. Bien sûr, on peut avoir des sentiments partagés, mais on ne peut pas ressentir une émotion et son contraire en même temps. C'est physiologiquement impossible.

Ok, me diras-tu, mais comment passer d'un très grand énervement à une très grande joie ?...

Et bien, voilà la bonne nouvelle du jour : c'est beaucoup plus simple qu'on pourrait le croire.

Au moment où tu te sens particulièrement énervée par ton enfant, tu viens de lui répéter 153 fois la même phrase sans aucune espèce d'effet ou, en tout cas, absolument pas l'effet escompté ; ta patience (infinie) a atteint son point de non-retour, tu es sur le point d'exploser, mais aucune autre alternative ne s'offre à toi, tu ouvres la bouche pour crier, décharger ta colère parce que tu n'y tiens plus... STOP !...

C'est le bon moment pour employer la méthode magique !

Au lieu de crier, ouvre bien grand la bouche comme tu étais prête à le faire, mais... **au lieu de crier, chante !...**

- Mais enfin, je n'ai pas du tout envie de chanter, moi ! Je suis super méga-énervée !!!
- Je comprends bien !... Et c'est justement là que ça devient intéressant, drôle (et mathématique) : tu ne pourras pas chanter en étant énervée. Le simple fait de te mettre à chanter va faire complètement disparaître la colère et, dans le même temps (et c'est là que c'est magique), faire obéir ton enfant.

La méthode en action

19 h. Fin de journée. Fatigue. Ma fille de 6 ans refuse de se mettre en pyjama. Je lui demande une fois, deux fois, trois fois... Elle continue à jouer comme si de rien n'était. Bref, pas la peine de te faire un dessin, tu vois le tableau.... La colère commence à monter. Pourquoi elle ne fait pas ce que je lui demande ?!... Je ne vais pas me laisser faire, j'ai le repas à préparer, et puis... etc., etc.



Stop !... Juste un petit effort pour se lancer et...

... sur l'air de Vive le vent d'hiver :

« Mets ton pyj,
Mets ton le pyj,
mets ton pyjamaaaa....
ma chérie,
habille-toi,
allez, habille-toi ! »

Regard surpris de ma fille, qui se met à chanter aussi et à mettre son pyjama en rigolant.

Quand je te disais que c'était magique !

Si tu préfères mettre de la musique et danser, ça marche aussi très bien. On ne peut pas danser et être en colère. Essaie, tu verras, c'est juste impossible.

J'aime bien le chant, parce que ça peut se faire partout et sans préparatif, ça met de la bonne humeur dans la maison et c'est gratuit !... À utiliser sans modération !

Un petit bug comme ça permet de sortir du cercle vicieux dont on parlait au début : il crie, je crie, je me sens coupable, etc.

Ça ne nous décrédibilise pas non plus, au contraire, ça apprend à nos enfants qu'il n'y a pas qu'un seul type de réaction possible face à un événement et **ça leur donne par la même occasion l'idée de réagir (eux aussi) autrement face à la contrariété ou la frustration.**

4. VOIR LA SITUATION D'UN ŒIL NEUF

Voici donc la 4^{ème} méthode pour te permettre de ne plus te laisser emporter par la colère. C'est un petit exercice à faire au calme, seule, une fois que la crise est passée.

On dit souvent que pour bien voir une situation dans son ensemble ou pour se sentir moins touchée par quelque chose, on doit prendre du recul³. Eh bien, là, tu vas le faire en vrai ! Alors, comme matériel, il te faut deux chaises et un tabouret ou un escabeau. Et être prête à vraiment jouer le jeu !

- Tu commences par t'asseoir dans la première chaise et regarder la situation de TON point de vue en disant tout ce que tu sens : « je suis en colère contre mon fils, parce qu'il jette son manteau par terre en rentrant de l'école. J'ai vraiment l'impression qu'il se fiche de moi, il n'écoute rien et il me respecte pas. »
- Ensuite, tu vas t'asseoir dans la 2ème chaise en face, et tu parles comme si tu étais dans la peau de ton fils, il faut vraiment essayer de parler comme lui le ferait et non pas comme tu aimerais qu'il le fasse : « J'en ai marre que maman me crie dessus... je fais tout ce qu'elle me demande... je crois qu'elle ne m'aime pas vraiment, tout ce qui l'intéresse c'est d'avoir sa maison propre » (il est très important de dire « JE » en lui donnant la parole).
- Ensuite, tu montes sur ton escabeau, sur une table ou n'importe quoi de solide qui peut te donner une vision d'en haut des deux chaises, tu te places dans la peau d'un martien ou d'un habitant d'une autre planète qui regarde ces deux personnes se disputer sans rien comprendre et tu le fais parler : « Moi, je trouve qu'ils se disputent vraiment pour des bêtises, on voit bien qu'ils s'aiment tous les deux, quel dommage de se faire du mal comme ça, je leur conseille de.... »

³ Il s'agit du protocole des « positions perceptuelles » en PNL, utilisé en entreprise et en thérapie pour résoudre facilement n'importe quelle sorte de conflit.

Bon, bien sûr si ton mari rentre à ce moment-là et qu'il te voit perchée sur ton escabeau en train de regarder deux chaises vides et de parler comme si tu étais un martien, il risque de se poser des questions... Mais essaie, ça vaut vraiment le coup !... Ça permet de trouver des solutions, des angles d'approches auxquels on n'aurait jamais pensé avant. Ça ne prend qu'une dizaine de minutes et ça peut changer une relation de fond en comble. (Bien sûr, rien ne t'empêche de le faire avec ta belle-mère, ton patron, ou ton mari !...).

Résumé : que faire pour toi dès les premiers signes ?

1. Technique 1, 2, 3, 4 ;
2. Interrupteur positif ;
3. Chanter ;
4. Des chaises pour prendre du recul.

Voici la marche à suivre en cas de crise de colère de ton enfant. Tu peux bien sûr te servir de ton interrupteur positif pour être en état de le faire rapidement.

LA SYNCHRONISATION

La première chose à faire est toujours la synchronisation, je te laisse relire le chapitre précédent si besoin. Ça peut être extrêmement rapide et même sans paroles. Simplement, par exemple, en calant ta respiration sur la sienne, en inspirant quand il inspire et expirant quand il expire. Pour t'aider, tu peux poser une main sur son ventre ou sur son épaule et rentrer petit à petit dans son rythme de respiration. **Immédiatement, son inconscient va entendre le message « je suis avec toi » et se calmer.**

DISSOCIER L'ENFANT DE SA COLERE

Pour que ton enfant puisse prendre du recul sur son émotion (comme tu l'as fait dans l'exercice des chaises), tu peux l'aider en dissociant clairement ton enfant de sa colère. Et pour cela, il y a comme à chaque fois plusieurs façons de faire.

- **Dessiner la colère** : Simplement en lui donnant une feuille et des crayons, et en l'encourageant gentiment : « dessine-moi ta colère... ce que tu ressens à l'intérieur... » Après, l'enfant peut soit déchirer le dessin ou le froisser très fort, ou encore l'enfermer dans une « boîte à colère » prévue pour cet usage.
- **La boîte à colère** : Il s'agit d'une petite boîte que tu peux identifier en collant le mot « colère » ou « boîte à colère » dessus. Ensuite dès que ton enfant commence à crier (ou avant) tu lui proposes de déposer sa colère dans la boîte, soit avec un dessin, soit en chuchotant, ou simplement en faisant le geste de déposer sa colère (par exemple, qui sort du ventre ou de la tête) dans la boîte et de la refermer ensuite. Une fois l'émotion passée, ou le lendemain, tu peux proposer à ton enfant de libérer sa colère en ouvrant la boîte dehors ou par la fenêtre...
- **Représentation interne de la colère** : Une autre possibilité consiste à « parler de cette colère » en posant des questions : « Comment est-elle ?... De quelle couleur ?... Grande comme ça ?... Ou comme ça ?... Elle est dure ou molle ?... Où est-elle dans ton corps ?... Plutôt dans le ventre ? Dans les jambes ?... Est-ce qu'elle bouge ? ... Est-ce qu'elle est chaude ?... » Toutes les questions qui te permettront d'en faire une image précise. Il est important de poser ces questions lentement, en laissant vraiment ton enfant trouver les réponses (le style interrogatoire de police n'amène en général aucune réponse).
Si, par exemple, la colère est une boule rouge dans le ventre, tu peux ensuite proposer de modifier cette représentation : « Tu voudrais la mettre de quelle

couleur ? ... Est-ce que tu peux la rétrécir ?.... La placer devant toi, plutôt que dedans ?... » ou n'importe quelle autre transformation. À partir du moment où ton enfant peut en changer une caractéristique, c'est qu'il a repris le contrôle ! **Cela lui apprend qu'une émotion ne peut pas être plus forte que lui, cela lui apprend qu'il est maître de sa vie et de sa destinée.** (Pas mal, non ?)

QUESTIONNER LA COLÈRE

Une fois que la colère est dissociée de l'enfant, le calme revient. On peut ensuite faire parler la colère. Si on essaie de le faire avant, l'émotion empêchera la communication de se faire.

- **En se servant de la représentation :** « Et cette boule rouge, de quoi a-t-elle besoin ?.. Qu'est-ce qu'elle cherche à te dire ?... Ou à me dire ? »
- **Les marionnettes :** Pour les plus petits, on peut utiliser des marionnettes : une qui représente ton enfant et l'autre qui représente sa colère, et on les fait dialoguer ensemble.
- **Lui demander conseil :** Toujours dans l'idée de le dissocier, on peut lui poser des questions en parlant à la 3ème personne : « J'ai un enfant qui est en colère... qu'est-ce que je peux faire pour lui ?... De quoi aurait-il besoin à ton avis ?.... Qu'est-ce que l'empêche de... ? »

Tu seras surprise des réponses de tes enfants. **Une émotion forte qui arrive comme ça, ça veut toujours dire quelque chose.** Le tout est de savoir quoi !

J'ai expérimenté cette méthode avec ma fille. À chaque fois que je lui demandais d'éteindre la télé, elle se mettait en colère (et moi aussi). Je croyais que c'était parce qu'elle voulait continuer à la regarder, mais pas du tout !... Elle m'a répondu que ce qui la mettait en colère, *c'était la façon dont je lui parlais*. Et je me suis rendu compte à ce moment-là que je lui parlais en effet de façon agressive, parce que j'avais peur d'un refus de sa part, et qu'en plus je me sentais coupable de la laisser regarder trop longtemps la télé. Alors depuis, je lui demande gentiment d'éteindre la télé en enlevant tout sentiment de culpabilité et tout reproche dans ma voix et elle le fait. (Trop dingue !)



Voici un podcast à faire écouter ton enfant le soir avant de s'endormir ou à un moment calme dans la journée.

C'est l'histoire de tornade, un cheval fougueux. Cette histoire est conçue pour permettre à ton enfant de trouver une autre façon de s'exprimer, une façon plus adaptée et plus apaisée.

➤ [Tornade.mp3](#)

DEUXIEME PARTIE

ÉTABLIR DE BONNES RELATIONS AVEC SES ENFANTS

Voici les trois étapes pour améliorer ses relations avec ses enfants :

- Étape 1 : Communiquer son amour ;
- Étape 2 : Les phrases qui provoquent la colère ;
- Étape 3 : Les besoins de l'enfant.

ÉTAPE 1 : TES ENFANTS PERÇOIVENT-ILS TON AMOUR ?

Toi, tu sais que tu aimes tes enfants, mais eux le savent-ils ?... Même si tu es du genre à leur répéter à longueur de journée, ils peuvent très bien ne pas avoir capté le message. (Non, ils ne sont pas complètement abrutis, rassure-toi.) Je m'explique.

Comme tu le sais, si nous sommes tous différents les uns des autres, c'est d'abord parce qu'on ne perçoit pas le monde de la même façon. « Chacun voit le monde de sa fenêtre ».

LA PERCEPTION DU MONDE

Il y a trois principales façons de percevoir le monde : par les yeux (pour les visuels), par les oreilles (pour les auditifs), par le toucher, l'odorat et le goût (pour les kinesthésiques). Alors voici la question du jour : « Quel est le canal préférentiel de tes enfants ? » (Et quel est le tien, par la même occasion ?)

« À quoi ça sert, me diras-tu, de se creuser la tête pour savoir ça ?... » Eh bien, à plein de choses et, en premier lieu, à mieux connaître ton enfant et à savoir comment agir pour qu'il perçoive ton amour. Si tu passes ton temps à *dire* à ton enfant visuel que tu l'aimes, ça ne lui fera pas grand-chose ; si tu prends ton enfant auditif *sans arrêt dans les bras* sans prononcer aucun mot, ça ne lui fera ni chaud ni froid ; et si tu *regardes* ton enfant kinesthésique avec des yeux remplis d'amour sans le toucher, il ne sera pas rassuré pour un sou.

« Bon, alors j'ai qu'à lui *dire*, en le prenant dans *mes bras* et en le regardant dans *les yeux* ! » Oui, comme ça, tu es sûre de ton coup ! Mais le fait de mener l'enquête pour avoir la vraie réponse peut être vraiment utile, crois-moi. Si tu es toi-même auditive, tu seras plus dérangée par ses cris ; alors que si tu es visuelle, ce sera plutôt le désordre qui te tapera sur les nerfs ; et si tu es kinesthésique, tu auras tendance à lui réclamer des bisous ou des câlins (un peu trop). Bref, le fait de savoir « qui fonctionne comment » rend la communication (et donc la relation) plus facile. Alors, voici quelques éléments qui vont faciliter ton enquête.

LES VISUELS

L'enfant visuel attache de l'importance à son aspect extérieur, aime être bien habillé et coiffé pour aller à l'école. Ses gestes sont rapides, sa respiration est thoracique. Il a une mémoire photographique ou apprend en regardant faire. Il aime dessiner précisément avec des détails, lire et écrire. Il indique tout ce qu'il voit. Il a peu de contacts physiques.

Pour bien communiquer avec un visuel : Regarde-le bien dans les yeux quand tu lui parles, donne-lui la liberté de choisir ses vêtements ou accessoires, offre-lui des images, lis avec lui, écris-lui des mots. Dis-lui : « Je vois très bien ce que tu as. » Ne lui dis pas : « On verra ça plus tard, maintenant écoute-moi ! »

Un adulte visuel aura tendance à employer ces mots-là : c'est clair, flou, obscur, net... c'est tout vu, j'ai eu une peur bleue, j'en ai vu de toutes les couleurs, à première vue, je dirais que..., tu te fais un film, j'aime cette perspective, regarder l'horizon me permet de...

Bref, tu VOIS ce que je veux dire ?

LES AUDITIFS

Un enfant auditif a une voix claire et expressive. Il aime écouter et parler. Il est plus sédentaire que le visuel, puisqu'il n'a pas besoin d'explorer, de voir pour comprendre. Il est très sensible aux différentes tonalités des voix qui lui sont chères. Il penche souvent la tête sur le côté. Il pose beaucoup de questions. Il apprend facilement en écoutant.

Pour bien communiquer avec un auditif : Passe du temps à l'écouter, parle-lui, pose-lui des questions, fais-lui écouter de la musique ou faire du chant, explique-lui les choses avec des mots, dis-lui : « Écoute bien ce que je vais te dire... ». Ne lui dis pas : « Regarde-moi dans les yeux quand je te parle. » (Sinon, il t'écouterait avec beaucoup moins d'attention.)

Un adulte auditif aura tendance à dire : c'est bruyant, mélodieux, percutant... j'entends ce que vous dites, ça résonne en moi, c'est audible, je suis tout ouïe... Il ne remarquera pas tes habits, mais s'intéressera à ce que tu dis, il aime beaucoup parler au téléphone...

Bref, ça te PARLE ?

LES KINESTHESIQUES

Un enfant kinesthésique est sensible et très affectueux. Il parle lentement. Il aime le confort. Il gesticule beaucoup quand il parle. Il aime toucher à tout. Il peut pleurer facilement quand il n'arrive pas à utiliser les mots pour s'exprimer. Il aime le sport, les activités physiques. Il a beaucoup d'énergie et a du mal à rester tranquille. Il apprend en bougeant, en expérimentant, en étant en contact avec ses émotions. Il a beaucoup d'intuition et n'aime pas particulièrement lire ou écrire. Le système scolaire n'a (malheureusement) pas été conçu pour lui (ce qui prouve une fois de plus que les résultats scolaires n'ont rien à voir avec l'intelligence). Il apprend en faisant.

Pour bien communiquer avec un kinesthésique : Embrasse-le et fais-lui des câlins ! Fais du sport avec lui, de préférence à l'extérieur ; propose-lui de toucher pour explorer, apprendre, mémoriser. Dis-lui : « Je ressens la même chose que toi ». Ne lui dis pas : « Mais tu peux pas rester tranquille ?! » (Non, il ne peut pas, justement.)

Un adulte kinesthésique dira : je le sens pas, je suis tendu, j'ai la pression, ça m'a touché, je pèse le pour et le contre, j'en ai plein le dos, j'ai les pieds sur terre, cette femme a la main sur le cœur, je suis à fleur de peau, il faut le caresser dans le sens du poil, je me suis régalié...

Bref, tu PRESSENS bien maintenant quel est ton mode de perception ?

Alors bien sûr, on utilise tous nos trois canaux de perception et tu as certainement reconnu ton enfant dans plusieurs catégories, mais on a tous un canal de prédilection.

Attention ! Ce n'est pas parce qu'on est auditif qu'on n'aime pas les câlins. (Moi, j'en suis une et j'adore ça !... Mais j'aime aussi beaucoup qu'on me parle et qu'on m'écoute pour que je me sente aimée... Hé !! Tu m'écoutes là, ou tu penses à autre chose ?!!).

Alors, si tu es auditive et que tu as l'impression que ton enfant ne t'écoute jamais et gigote tout le temps (et qu'il est kinesthésique), essaie de lui parler pendant que tu te balades avec lui en lui tenant la main et tu seras étonnée de l'attention qu'il portera à tes paroles (même s'il ne te regarde pas).

Une bonne dose d'observation te permettra maintenant de repérer facilement quel est son canal préférentiel et le tien. Pour t'aider, car c'est plus difficile de se voir/s'entendre/se percevoir soi-même, voici un petit test pour avoir une première idée sur la question.

Pour retrouver tes clefs :

- a) tu regardes dans ton sac ?
- b) tu le secoues pour entendre le bruit des clefs ?
- c) tu tâtes au fond sans regarder ?

Ce qui te fait le plus plaisir c'est quand ton conjoint :

- a) remarque ta nouvelle tenue (et l'apprécie) ?
- c) te prend la main ?
- b) te dit qu'il apprécie ta conversation ?

Quand tu t'achètes un vêtement, l'important c'est :

- b) le côté pratique ?
- a) le style ?
- c) le confort ?

euh... y'a pas d) le prix ????

Résultats :

Tu l'auras sans doute deviné, maintenant que tu es une experte, voici le décodage :

- a) Visuelle
- b) Auditive
- c) Kinesthésique

Exercice

« Ce soir, avant que votre enfant n'aille au lit, mettez-vous dans un coin tranquille loin du bruit de la télévision ou d'autres personnes. Appelez votre enfant, regardez-le droit dans les yeux, prenez-lui affectueusement la tête et dites-lui plein d'amour : "Écoute-moi. Je veux que tu saches que quoi qu'il advienne, je t'aimerai toujours et que je croirai toujours en toi". Vous le sentirez frissonner dans vos bras et même s'il ne comprend pas votre geste sur le moment son esprit sera réjoui et dans les jours qui suivront vous remarquerez un changement dans son comportement ».⁴

Et c'est une phrase que tu peux également te dire à toi-même (en prescription trois fois par jour : matin, midi et soir !)

LE LANGAGE NON VERBAL ET D'AUTRES INDICES A RECOLTER

Comment se sent mon enfant ?



Si je parle d'enquête et d'indices, c'est que le boulot de parent est souvent proche de celui d'un détective privé, enquêteur de talent ou autre héros de série policière. Quand notre bébé pleure, on doit faire preuve de pas mal de qualités d'observation, déduction, intuition pour deviner la cause et pouvoir y remédier.

Certains procèdent par élimination (c'est pas la couche, c'est pas le rot, c'est pas le doudou... Ah !... C'est l'heure du bib !...), d'autres récoltent les indices (en reniflant les fesses, touchant le front....), d'autres déploient des stratégies d'intervention sophistiquées (je le couche maintenant, comme ça, il fait sa sieste avant de manger et ne s'endormira pas en tétant, ensuite je le change entre les deux seins pour qu'il puisse faire son rot et puis je le....). On est ultra méga-attentif à la moindre mimique (« quand il plisse les yeux comme ça, c'est qu'il a soif »), à la moindre variation de couleur de son visage (« Il est en train de pousser, là »), au plus petit changement de température de ses mimines... Et puis, l'enfant grandit, il se met à parler et on oublie instantanément nos super compétences en vision nocturne et autres radars ultra-puissants.

Or, sache que pendant cette période, **tu as fait une formation accélérée et intensive en langage non verbal** ! Et c'est super important de continuer à l'utiliser ensuite. Parfois il est utile de « couper le son » pour mieux voir ce que ton enfant exprime par son visage ou son attitude ; parfois il est nécessaire de « fermer les yeux pour mieux entendre » ce qui se

⁴ Éric de la Parra Paz, extrait du livre *la PNL avec les enfants* (au fait, je te recommande ce livre, il est top !!)

cache derrière des paroles qui semblent anodines ; ou encore de le toucher pour mieux sentir son état intérieur (corps moins tonique que d'habitude, mains froides, raideur dans les épaules...) qu'on ne peut pas forcément percevoir autrement.

Quand ma fille couvre quelque chose, elle a une légère pâleur sur les joues, ça me permet en général de commencer à la soigner ou à lui permettre de se reposer en avance et ça évite les complications.

Il est important aussi de prendre en compte notre propre langage non verbal. Si on fait une mine dégoûtée au moment de changer notre bébé (oui, ça arrive même aux meilleures) et si on lui dit quelques années plus tard que son dessin est super beau avec la même grimace, il ne sera pas dupe. Un enfant est un super décodeur de non-verbal. Il sait souvent à l'avance ce qu'on va dire ou ce qu'on pense seulement en nous regardant. (Donc, pas la peine d'essayer de leur mentir sur nos émotions, à moins de vouloir saper complètement leur confiance en nous).

Des fois ma fille me demande : « Qu'est-ce que t'as ?... » Avant même que je me sois rendu compte que je faisais la tête...

Sais-tu ce que ton enfant aime vraiment ?

Cette question est un peu bizarre, je te l'accorde, mais sais-tu ce qui lui fait vraiment plaisir ?... Prenons l'exemple des cadeaux. On pourrait croire que tous les enfants aiment les cadeaux, mais en réalité certains enfants sont peu sensibles aux cadeaux et vont tout simplement ne pas jouer avec ou les casser rapidement. Et ils entendent ensuite : « *Je t'ai acheté ce machin-chose super cher !... Et tu n'en prends pas soin !... Tu ne joues même pas avec... et tu casses tout !... T'es vraiment un enfant gâté !* »

(D'ailleurs, quand on y réfléchit, comment peut-on reprocher à un enfant d'être trop gâté, alors que c'est nous qui les gâtons !?... On manque parfois cruellement de cohérence, non ?)

Si ton enfant est du genre à t'offrir tout le temps des dessins ou des bidules trouvés dans la cour de récréation, genre un vieil élastique rose cassé, avec un grand sourire, tu peux certainement subodorer qu'il aime aussi en recevoir (des cadeaux, pas des trucs tout pourris).

J'ai découvert récemment que ma fille adore quand je m'intéresse à ses petits bobos quotidiens. Il suffit d'une phrase : « Ah, tu as mal ici ? » pour la rendre heureuse (au moins pendant quelques minutes...). Si, quand je vois que ce n'est rien, je ne m'en occupe pas du tout, elle le prend comme un très sévère manque d'intérêt et donc d'amour, voire comme une injure personnelle et ça peut ensuite dégénérer rapidement.

On croit les connaître comme si on les avait faits, mais enfiler donc ton imper de Columbo et tes lunettes infrarouges au rayon laser et tu seras étonnée de tes découvertes.



Exercice : Note maintenant sur le tableau ci-dessous et pour chacun de tes enfants toutes les informations qui te semblent importantes à répertorier.

Ce que je sais de mes enfants

	Prénom	Prénom	Prénom
Canal de perception (visuel/auditif/kinesthésique)			
Ce qu'il préfère manger			
Son jeu préféré ou/et jouet préféré			
Ce qui le fait rire			
Son dessin animé, livre ou/et héros préféré			
Ses signes de fatigue			
Sa façon de manifester la joie, le bien-être			
Premiers signes avant qu'il se mette en colère			
Ce qui le contrarie, l'énerve systématiquement			
Ce que j'admire chez lui	— — — —	— — — —	— — — —
Tout ce qui me semble important d'autre			

Résumé Étape 1

L'idée est que ton enfant puisse sentir ton amour, même quand tu lui dis non, même quand tu n'es pas d'accord avec ce qu'il dit ou ce qu'il fait, même quand tu n'es pas là. Tout le temps, en fait. Il ne doit avoir aucun doute là-dessus. Il doit pouvoir l'emporter partout avec lui comme une lumière chaude au creux de son ventre. C'est ce qu'on appelle habituellement l'amour inconditionnel (sans condition donc, et non pas « je t'aime si tu ranges ta chambre, si tu es sage, si tu fais tes devoirs... »).

« Je t'aime parce que c'est toi. »

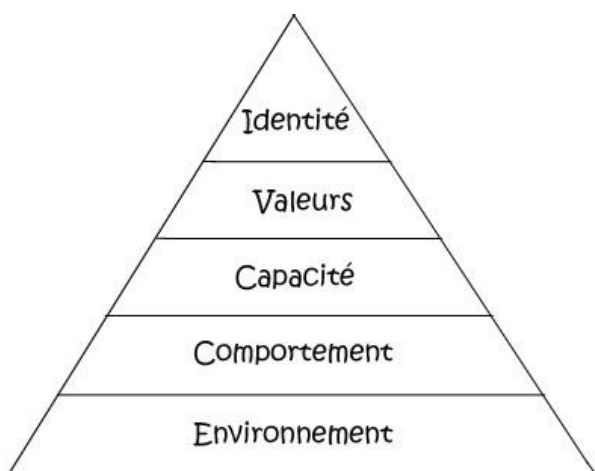
ÉTAPE 2 : LES PHRASES QUI PROVOQUENT LA COLÈRE

*« D'où nous vient cette idée folle que pour qu'un enfant se conduise mieux,
il faut d'abord qu'il se sente dévalorisé ? »*
Jane Nelsen, la discipline positive

Voici la liste des comportements, phrases ou façons de répondre aux problématiques qu'on adopte habituellement et leurs conséquences. Une fois de plus, le but de ce récapitulatif n'est pas de te faire culpabiliser (d'ailleurs maintenant, t'as complètement laissé tomber la culpabilité, non ?). Savoir précisément ce que ressent l'enfant face à telle ou telle attitude, savoir la différence entre le message émis et le message perçu te permettra d'éviter ces réactions automatiques qui sont souvent source de crises de colère (de part et d'autre).

LES ÉTIQUETTES ET SURNOMS

Il est courant de donner des surnoms imagés à nos enfants. **Ce sont pourtant souvent des injures déguisées qui entachent à chaque répétition l'estime de soi de notre enfant.** Autant éliminer toute de suite cette pratique barbare et si vous avez du mal à dire son prénom en entier préférez les « mon chéri ou mon trésor » à « ma crevette », « mon petit pou », « chouineur » ou « pot de colle ». (Et c'est important dès le plus jeune âge.) Ces étiquettes touchent en effet **à l'identité de la personne** alors qu'elles décrivent en général un comportement. On peut pleurer sans être un pleurnicheur, on peut se défendre sans être bagarreur, on peut faire un tas de choses différentes en étant nous-même et résumer une personne à un seul de ses comportements **est extrêmement réducteur et destructeur**. Car l'enfant, toujours en recherche de son identité, fera tout pour répondre à cette étiquette qu'on lui aura posée sur la tête, **sinon il aura l'impression de ne plus exister à nos yeux.**



Et c'est vrai aussi pour les adultes, se coller une étiquette, un « je suis » négatif peut être très dangereux. Quand on dit « je suis alcoolique » au lieu de « je bois tous les soirs » (attention, ce n'est pas de moi qu'il s'agit, hein, c'est un exemple), eh bien, ensuite, c'est d'autant plus dur d'arrêter, car ça voudrait dire qu'on n'est plus rien, qu'on perd son identité (alors qu'en vrai, il

s'agit seulement d'un comportement, vous me suivez, là ?).

Voici la pyramide des niveaux logiques mise au point par Robert Dilts (un grand nom de la PNL) qui aide à bien visualiser la **différence entre un comportement (ce que je fais) et mon identité (qui je suis)**. Notre identité détermine nos valeurs, nos capacités, nos comportements et pas l'inverse. Réduire une personne à un comportement est aussi absurde que de dire : « Ah oui, je vois quel genre de personne c'est, elle est brune ! »

Un enfant étiqueté « capricieux » va avoir tendance à l'être de plus en plus pour exister de plus en plus, car c'est le rôle d'un enfant de grandir et de faire grandir tout ce qui constitue son identité.

« Je ne suis pas ce que je fais », « il/elle n'est pas ce qu'il/elle fait » sont des phrases à accrocher en haut de ta cheminée (si tu en as une) ou en haut de ton frigidaire (t'en as un, dis ?).

LES GENERALISATIONS

Dans le même genre d'idée, **les généralisations** nous enferment dans des comportements, nous rangent dans des cases (en nous aplatissant au passage et ça fait bobo). Dès que tu emploies une phrase avec « tout », « jamais », « toujours », « tout le temps », « à chaque fois »... tu peux être sûre que tu es en plein dedans !

« Tu ne ranges jamais ta chambre »

« Elle est toujours en train de se plaindre »

« Tu ne manges jamais rien »

« Il embête toujours sa sœur »

Et pourquoi ça fait du mal de dire ça ? Me diras-tu, ils ne rangent jamais leur chambre, ces petits morveux !

Eh bien, tout simplement parce que c'est faux. Il embête toujours sa sœur ?... Vraiment ?... Tout le temps ?... T'es sûre ?... Il ne va pas à l'école de temps en temps ?... Il ne dort jamais ?... Il ne fait vraiment rien d'autre ?... Peut-être que c'est trop souvent pour toi, mais dire « toujours », c'est faux, c'est un mensonge (et c'est pas bien de mentir, tu sais ?). Et comme c'est faux, ça place l'enfant dans un sentiment d'inconfort terrible : **mélange d'incompréhension et d'impuissance, le cocktail détonnant**. Tu as d'ailleurs dû remarquer que ce genre de phrase ne résout rien, ne change rien, ne modifie rien, sauf peut-être l'ambiance qui devient de plus en plus lourde et les crises de colère qui se multiplient...

QUANT ON DIT « NON »

Il est courant d'entendre que l'enfant traverse à partir de 18 mois « **l'âge du non** », que c'est une étape indispensable à son développement. Et qu'à partir de 2 ans, commence le fameux



« terrible two ». Je n'ai jamais été très fan de cette théorie. Si on y réfléchit d'un peu plus près, c'est à cet âge-là précisément **qu'on passe toute notre journée à lui interdire à peu près tout ce qu'il tente de faire** : « Non, ne monte pas sur ce meuble », « Non, ne touche pas à ça », « Non, ne mets pas ça dans ta bouche »....

L'enfant expérimente, essaie, découvre et 90 % de ses tentatives sont systématiquement stoppées dans leur élan par ces trois lettres : **NON !**

Avez-vous déjà entendu parler des « **neurones miroirs** » ?...

C'est une découverte scientifique qui date des années 1990 : **les neurones miroir sont ceux qui permettent l'apprentissage par imitation**. Et c'est parce qu'on le sait (sans le savoir) qu'on ouvre la bouche quand on donne à manger à la petite cuillère à nos enfants. Automatiquement, ils ouvrent la bouche en nous voyant faire.

L'enfant qui entend « non » à longueur de journée, sera bien sûr plus disposé à nous dire « non » à son tour, en exprimant par là son désir d'apprendre, d'imiter, de faire comme... les personnes qu'il aime. Et plus on sera fâché en le disant, plus l'enfant le sera aussi dans son imitation. Ce ne sont pas « des crises », mais seulement une imitation parfaite de notre expression verbale et non verbale.

ALORS, COMMENT DIRE NON, SANS DIRE « NON » ?

J'ai cherché longtemps une formule qui n'induisse pas quelque chose de négatif. Car, répétée un certain nombre de fois par jour, **une phrase peut avoir un effet « hypnotique » et faire naître des croyances (très limitantes) pour de nombreuses années.**

- « Non, c'est dangereux ! » donne l'idée qu'il faut avoir peur de tout ;
- « Non, c'est sale » suggère d'être dégoûté de tout ;
- « Non, tu ne peux pas faire ça » devient une fois adulte le « je n'y arriverai pas » face à n'importe quelle difficulté de la vie ;
- « Non, tu es trop petite » donne l'idée qu'on est impuissant face aux choses, aux autres, au monde... ;
- « Non, tu n'as pas le droit » donne la croyance qu'on ne peut même pas essayer, la route est bouchée... et le cerveau ensuite extrapole l'idée jusqu'à nous faire croire qu'on n'a pas le droit d'être heureux, pas le droit de se faire plaisir, pas le droit d'être riche, pas le droit d'être détendue, pas le droit de...

on a tous des « pas le droit » gravés au fond de nous qui nous limitent tous les jours. (À nous de les enlever, maintenant qu'on est grand !!)

Alors voici quelques alternatives au choix (et tu peux bien sûr inventer la tienne !)

- « Tu pourras le faire quand tu seras plus grand(e) » qui renforce l'espoir ;
- « Évite de... » pas de jugement de valeur
- « Cesse de... » pas d'interdiction

NE PAS DIRE « MAIS »

MAIS pourquoi donc ?

*Savais-tu que le mot « **Mais** » est un « grand annulateur » ?* Tout ce qui a été dit avant « mais » est automatiquement effacé/rejeté par le cerveau de notre interlocuteur comme étant faux. Alors imagine un peu l'effet d'une phrase comme :

« Je t'aime, MAIS je voudrais que tu ranges ta chambre. »

« Je comprends ce que tu ressens, MAIS je voudrais que tu saches que... »

On emploie très souvent ce mot sans s'en rendre compte et même quand on y fait attention, c'est assez difficile de s'en défaire. Le plus simple est de le remplacer par « ET » ou par « MAINTENANT ». Mais, tu verras, il faut un peu d'entraînement.

(Oh mince, je l'ai dit !... pardon, je reprends :) Et maintenant, il faut un peu d'entraînement !

LA NEGATION, UNE SUGGESTION DEGUISEE

Il en est de même pour la négation dont le cerveau ne tient pas compte. Un enfant à qui on dit : « Ne tombe pas ! » entend : « Tombe ! »

Et ça marche aussi pour les adultes. À quoi penses-tu, si je te dis :

« Ne pense pas à un singe vert » ?...

Pour comprendre ce dont on parle, **le cerveau humain a besoin de passer par la version positive de la phrase**. Sachant cela, c'est plus facile de comprendre pourquoi des phrases comme celle-ci n'ont aucun effet positif :

« Je te fais confiance, **mais ne lâche pas** la rampe de l'escalier »

Et si vous rajoutez en plus ce qu'on appelle en hypnose une suggestion directe :

« ... sinon, tu vas tomber ! »



L'effet est garanti : l'enfant lâche la rampe et tombe. Et là, cerise sur le gâteau :

« Ah, tu vois, je te l'avais dit ! ».

En effet, tu l'avais dit et c'est justement cela qui a provoqué la chute, tiens ! 😊

Et là, on se rend compte qu'on passe notre temps à donner des suggestions négatives :

« Ne pleure pas !... N'aie pas peur !... Ne cours pas !... Ne touche pas à ça ! »

Et dire qu'ensuite, on se plaint que nos enfants ne nous « écoutent » pas... ! (enfin, surtout les auditives). Ils nous écoutent trop bien, en fait.

Alors, je suis sûre que tu as tout compris, MAIS je te le répète encore une fois : NE dis pas PAS « mais », et N'emploie PAS de négation, si tu veux améliorer ta communication avec ton enfant et éviter qu'il se sente incompris ou frustré.

(Oh, zut... il semblerait que je n'ai pas tout à fait fini mon entraînement, moi)



Exercice : Quelles sont les phrases que tu dis souvent et par quoi tu pourrais les remplacer maintenant que tu sais ce que tu sais ?

..... > je remplace par.....
 > je remplace par.....
 > je remplace par.....
 > je remplace par.....
 > je remplace par.....
 > je remplace par.....

Résumé de l'étape 2 : les phrases qui provoquent la colère

- Les étiquettes ;
- Les généralisations ;
- Le, Mais ;
- Le Non et la négation ;

ÉTAPE 3 : LES BESOINS DE L'ENFANT

« Accepter que les enfants ne se conduisent pas vraiment mal ne signifie nullement que les adultes acceptent tout ce qu'ils feront. L'enfant ne se conduit pas mal et il n'est pas mauvais. Il n'essaie pas de faire quelque chose à l'adulte, mais plutôt pour lui-même. » Thomas Gordon⁵

LES CAPRICES N'EXISTENT PAS



Un caprice est un comportement que l'adulte ne comprend pas, alors il le nomme « caprice ». L'enfant ne dispose pas d'un vocabulaire immense ni d'une connaissance intime des différentes émotions humaines, pas plus que celle du fonctionnement de son cerveau, alors il a souvent du mal à nous dire clairement ce dont il est question, ce dont il a véritablement besoin, car la plupart du temps, il l'ignore lui-même.

Et c'est là que revêtir l'imper de Columbo devient vraiment utile pour dénicher ce qui se cache derrière, ces « soi-disant » mauvais comportements, car souvent le bougre nous lance sur de mauvaises pistes : « Je VEUUUUUUUUUUUX ce bonbon bleu maintenaannnnnnnnnt !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! ».

À partir du moment où l'on pense que **l'enfant agit contre nous**, la communication est rompue et tout ce que vous avez appris au chapitre précédent part aux oubliettes !... Comme le dit Thomas Gordon, il exprime **quelque chose pour lui et non pas contre nous**, et c'est à nous, en tant que parent, de trouver ce que ça peut bien être (parce que c'est plus difficile [impossible] pour lui vu qu'il est plus petit que toi, on est bien d'accord là-dessus, hein, dis ?)

LES BESOINS DE L'ENFANT

Pour simplifier les choses, j'ai classé les besoins des enfants (mais on aurait pu dire aussi des humains) en quatre catégories : les besoins physiologiques, le besoin de relation, le besoin de pouvoir et le besoin d'identité. Il existe toutes sortes de classements différents, peu importe, l'important est de bien les reconnaître comme étant des besoins (et non pas des désirs, envies, caprices, coup de tête...). Un désir n'a pas à être satisfait (systématiquement), un besoin si ! La question est souvent : **quel est le besoin qui se cache derrière ce désir ?** Car parfois en satisfaisant un désir, on ne comble pas le besoin (t'inquiètes, en vrai, c'est plus simple que ça en a l'air).

⁵ « Éduquer sans punir, apprendre l'autodiscipline aux enfants »/ Poche Marabout

1. BESOINS PHYSIOLOGIQUES



Tout d'abord comme tu le sais, **il y a les besoins du corps**, plus l'enfant est petit, plus il est dépendant de nous pour la faim, la soif, le chaud, le froid, l'élimination, le sommeil...

Un enfant qui fait « une crise » est très souvent un enfant fatigué, trop longue journée, trop d'activités, trop de stimulations, trop d'écran... À son entrée au CP, ma fille s'est couchée une heure plus tôt qu'avant et

ça a considérablement augmenté sa bonne humeur matinale (si tu vois ce que je veux dire). Quitte à avancer l'heure du dîner ou à faire manger les enfants avant, c'est vraiment, vraiment utile qu'ils soient au lit bien, bien avant les parents (ce serait-ce que pour avoir des soirées tranquilles, non, mais !). Quand on est dans « l'évitement du coucher », ça a tendance à empirer les choses : pas de soirées tranquilles et pas de matinée non plus... l'enfant est tout le temps fatigué (et les parents aussi).

Quand l'enfant est plus grand, il est important de le laisser décider de ce qui est bon pour son corps. On a toujours tendance à croire qu'ils vont avoir froid, qu'ils n'ont pas assez mangé... alors que **s'ils sont encouragés à sentir eux-mêmes ce dont ils ont besoin, ces repères leur serviront toute leur vie**. Les enfants savent en général très bien identifier leur faim et c'est souvent par peur qu'on dérègle leur appétit, le fameux « finis ton assiette » est le meilleur moyen de déséquilibrer son alimentation d'adulte, de créer un mauvais rapport à la nourriture, c'est-à-dire avec un de ses besoins vitaux (quand même).

Voici un extrait d'un article de mon blog sur ce sujet et qui a fait un véritable buzz (plus de 10 000 visiteurs) à croire qu'on a tous des enfants qui ne veulent jamais finir leurs assiettes (hé !... Tu les as reconnus, là, les deux belles généralisations que je viens de faire ?⁶)

Les 10 phrases avec lesquelles on pousse nos enfants vers l'obésité

1. On ne jette pas la nourriture !

Aujourd'hui, on peut jeter son téléphone, son mec, ses amis, ses parents... mais pas le reste de ses pâtes ?!

⁶ On a TOUS des enfants qui ne veulent JAMAIS finir leurs assiettes. « Tous » et « jamais » font partie des quantificateurs universels qui fabriquent les généralisations.

2. Il y a des enfants qui meurent de faim dans le monde !

Et le fait de me bourrer l'estomac va les soulager ?... Ah, pardon, je savais pas !... Promis, je mange tout et mon assiette avec !

3. Quand j'étais petit, je ne mangeais pas à ma faim.

Et t'as l'intention de me le faire payer longtemps ?... Et comme on a eu chaud cet été, on ne mettra pas de blouson cet hiver ?...

4. Mange, parce que je l'ai préparé pour toi.

Un bon moyen de faire culpabiliser l'enfant. Et oui, une bonne habitude, ça se partage, quand on se sent coupable, on ne peut pas s'empêcher de faire culpabiliser les autres !

5. Finis ton assiette pour me faire plaisir.

Pas mieux pour brouiller les cartes des sensations et remplacer la faim (qui est un besoin) par la notion de plaisir (de l'autre).

6. Ton petit frère a tout fini, lui.

La comparaison négative – sans commentaire.

7. Mange pour bien grandir.

Voici ce que répond la diététicienne de l'hôpital Necker : « Pesez-le, mesurez-le. Si les courbes poids et taille de son carnet de santé progressent régulièrement, pas d'affolement. Vous constaterez que son apport calorique journalier est suffisant. »

8. Quand l'appétit va, tout va.

C'est vrai que ceux qui souffrent d'obésité morbide sont méga en forme.

9. Termine ta viande, si tu veux aller jouer.

La nourriture comme monnaie de marchandage, tiens, pourquoi pas ? Attends, j'ai mieux : « Et si tu piques encore une colère, tu seras interdit de sommeil ! Pas de dodo pendant trois jours ! »

10. Si tu es sage, tu auras du gâteau

La nourriture présentée comme récompense ultime ce qui donne ensuite : « dès que ça va pas, à la moindre contrariété, je mange du chocolat, des hamburgers, des chips... Oh non plutôt des gâteaux, ça me rappelle quand j'étais petit, allez, une cinquième part, pour la route... »

Ma fille ayant un « tout petit appétit », je cherchais sans cesse des nouvelles idées de recettes ou d'aliments à lui proposer et j'étais désespérée de voir que rien ne lui plaisait. Après plusieurs années, j'ai fini par observer qu'elle régulait elle-même son besoin

alimentaire en mangeant (très) peu un jour et (beaucoup) plus le lendemain (je ne suis pas toujours très rapide dans la résolution de mes enquêtes, comme tu peux le voir – ça m’a quand même pris trois ans !)

2. BESOIN D’ETRE EN RELATION (BESOIN D’APPARTENANCE)

Certains appellent ce besoin, le besoin d’appartenance, mais je trouve que le terme n’est pas très explicite. Il s’agit simplement **du besoin de partager du temps et des émotions avec quelqu’un d’autre.**

Comment le reconnaître :

Il peut se manifester par des demandes d’attention répétées : « Maman, tu me regardes !... » « Papa, tu viens jouer avec moi ? »... ou quand c’est plus inconscient : « Maman, où est mon pull ? »... « Papa, t’as pas vu mon camion ? »... Questions répétitives, demandes nombreuses et rapprochées...

Pour le combler :



Comme pour presque tous les conseils de ce livre, la meilleure méthode pour combler ce besoin pourrait se résumer à « **perdre du temps maintenant pour en gagner ensuite** ».

Passe du temps avec ton enfant chaque jour (certains parlent de dix minutes par jour et par enfant), du temps entièrement consacré à eux, de préférence en utilisant le langage de leur canal préférentiel. Ces quelques minutes t’apporteront beaucoup de tranquillité ensuite (ou te feront perdre beaucoup de temps à régler divers conflits si tu décides de ne pas les consacrer à ton enfant.)

Il ne s’agit pas forcément de faire un truc qui t’ennuie, comme de jouer aux petites voitures (encore que ça peut être drôle), mais de trouver un moyen de communiquer de façon vraiment sincère et profonde avec ton enfant :

- en lui parlant ou en l’écoutant (avec toute ton attention : impossible à faire en suivant ton fil Twitter ou en surfant sur Facebook) ;
- en lui donnant un bain et en jouant avec lui (sans te préoccuper du reste) ;
- en regardant avec lui son programme préféré, en jouant à un jeu vidéo, en lisant un livre à deux... ;
- en lui proposant de t’aider à la cuisine (sans être pressée par quoi que ce soit) ;
- en faisant un gâteau (et en lui laissant faire le plus de choses possible) ;
- en se baladant ;
- en faisant du sport (même de la gym d’appartement) ;

- en l'aidant à ranger sa chambre ou son bureau ;
- en coloriant des mandalas (et en plus ça réduit le stress !) ;
- en se brossant les dents ensemble ou en faisant un shampoing (à poux) ;
- en plantant des fleurs, des tomates... ;
- en l'accompagnant à l'école, à la danse, au judo...

En fait, n'importe quoi marche, à partir du moment où **l'on prend notre temps et où toute notre attention est dirigée vers notre enfant.**

Prise par le temps ou par le quotidien répétitif, on s'imagine que nos enfants sont là pour toute la vie et parfois (souvent) on aurait plutôt envie d'être un peu tranquille !... Difficile de créer, dans du 7/7, 24/24, 365/365, un moment inattendu ou suspendu. On a souvent des emplois du temps de ministre même quand on n'en est pas un (t'es pas ministre, dis ?) et prendre ½ heure pour que le petit dernier coupe les courgettes en petits morceaux ne nous paraît pas très rentable niveau « temps passé/résultat obtenu. » Et pourtant !...

Certains défenseurs de la parentalité positive parlent de « réservoirs affectifs⁷ » à remplir. Et que si on ne les remplit pas correctement, l'enfant se sent rejeté, abandonné ou, tout simplement, pas aimé. Mais tu verras (et tu as certainement déjà vu, d'ailleurs) que l'échange dans ces moments est tellement riche et intense **qu'il « remplit » le réservoir des deux côtés** !... Et c'est aussi grâce à cela qu'on peut trouver ensuite la force de chercher des solutions avec patience et bienveillance.

L'autre avantage de ce « temps passé » est **qu'il nous permet de complètement déconnecter de notre vie d'adulte**. Si on a un boulot prenant et qu'on a tendance à se prendre au sérieux et à vivre à toute allure, passer ¼ d'heure à éclater des bulles de savon sur un lavabo peut être particulièrement régénérant, et encore plus efficace qu'un massage en institut ;-)



EXERCICE

Pour trouver au moins cinq façons différentes de passer du temps avec ton/tes enfant(s) juste pour le plaisir d'être ensemble, remplis ce tableau en pensant à chacun de tes enfants.

Les petits plaisirs de la vie	Option 1	Option 2	Option 3
Qu'est-ce que tu aimes faire pour te détendre ?... Et comment tu pourrais l'adapter pour le faire avec ton enfant ?			
Qu'est-ce que tu n'as pas fait			

⁷ Isabelle Filliozat, au cœur des émotions de l'enfant

depuis longtemps et qui te fera envie à nouveau ?			
Qu'est-ce qui t'aide à lâcher prise (as-tu déjà fait une pizza en pâte à modeler ?)			
Quel est le jeu, l'occupation de ton enfant qui t'attire le plus ?			
Quel est le jeu que tu préférerais étant enfant ?			

3. BESOIN DE SENTIR SON POUVOIR

Quoi ?... Du pouvoir ?! Qu'est-ce que ce mot-là ?... Je croyais qu'on cherchait des solutions pour éviter les rapports de force et les prises de pouvoir !!!



Oui, tu as tout à fait raison, c'est tout à fait ça qu'on cherche. Et pour éviter les prises de pouvoir, il faut justement que ton enfant le sente son pouvoir, le sente en lui et il n'aura plus besoin d'essayer de le prendre.

Il s'agit du pouvoir de construire le monde qui lui convient, du pouvoir d'être libre, du pouvoir de décider de ce qui est bon ou non pour lui. Il s'agit de lui faire sentir qu'il est maître de sa destinée. Sentir son pouvoir lui permet aussi de se sentir important, important aux yeux des autres et à ses propres yeux aussi.

« Le désir d'être important n'existe pas chez les animaux. Et c'est même une des principales différences qui existent entre eux et les hommes » Dale Carnegie⁸

Si tes enfants sentent leur pouvoir et si tu sens le tien, il n'y a plus aucun rapport de force possible. Car pour qu'un rapport de force se mette en place, il faut être au moins deux à vouloir prendre le pouvoir.

⁸ Comment se faire des amis, best-seller mondial sur les relations humaines dans le domaine professionnel et personnel.

Comment le reconnaître :

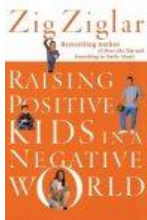
Par toutes les manifestations du sentiment d'impuissance. L'enfant n'a au départ aucune liberté, aucun choix, aucun pouvoir sur rien, il est complètement dépendant de nous et complètement impuissant face à ses besoins et à ses désirs. Au fur et à mesure de son évolution, il peut faire de plus en plus de choses lui-même et être en mesure de décider pour lui. Imagine deux secondes qu'on décide pour toi chaque matin comment tu DOIS t'habiller ; comment tu DOIS te coiffer ; ce que tu DOIS manger et quand ; ce que tu DOIS faire et dans quel ordre ; quand tu DOIS aller aux toilettes ; si tu as froid ou chaud... À peu près zéro sur l'échelle de la liberté individuelle : de quoi vraiment devenir dingue et piquer des crises, non ?

Pour le combler :

- **Propose-lui des choix.** En hypnose, on appelle cela un « choix illusoire », car quoi que l'enfant choisisse, cela nous conviendra :
« Tu préfères mettre d'abord ton bonnet ou d'abord ton manteau ? »
« Tu préfères mettre ton pantalon bleu ou plutôt le vert »... On se gardera bien de lui proposer :
« Tu préfères aller à l'école ou rester à la maison ? »... « tu préfères taper ton frère ou lui arracher les cheveux ? »
Ces « petits choix » peuvent porter sur sa façon de s'habiller, son emploi du temps, ses activités, son repas... et doivent devenir de plus en plus des « vrais choix » au fur et à mesure que l'enfant grandit. **L'astuce est de lui laisser toujours le choix du « comment », tant qu'on ne peut pas lui laisser le choix du « quoi ».**
« Tu peux faire des devoirs maintenant ou dans cinq minutes »
« Tu préfères manger tes courgettes mélangées au riz ou séparées ? »
« Tu préfères te coucher tout de suite ou maintenant ? » (Celui-là ne fonctionne pas très bien, bizarre, non ?...).
- **Demande-lui de l'aide.** Voici une bonne façon de se sentir important, c'est d'aider les grands. Et c'est fou tout ce qu'ils savent faire, même tout petits !... Apporter un verre d'eau, mettre la table, passer la serpillière, essorer la salade, étendre le linge, aller chercher un stylo, trier les chaussettes propres, arroser les plantes, essuyer... Il y a **une grande différence entre exiger de l'aide et demander de l'aide** « s'il te plaît, parce que tu le fais si bien, parce que j'aime te voir faire, parce j'aime le faire avec toi... »
- **Donne-lui des responsabilités.** Dans certaines écoles, dès la maternelle, les élèves sont responsables de l'appel, du calendrier, du coin bibliothèque... Ça permet à la fois de se rendre compte de ce qu'on sait faire et de le montrer aux autres. Ce n'est plus un ordre auquel il faut encore obéir, on ne sait pas trop pourquoi, mais une mission, une tâche à accomplir !... Quelle différence !... Être celui qui appelle les autres à table, qui

range la télécommande, qui lit la température le matin sur le thermomètre, qui note sur le tableau ce qui manque pour les prochaines courses, qui donne à manger au chat...

L'important est de bien cibler la tâche par rapport à l'âge de l'enfant : « *Alors, à partir d'aujourd'hui, Matthieu (3 ans) tu es responsable de la préparation des repas et Claire (6 mois) tu es en charge du nettoyage de la moquette et moi... je vais prendre un bain, à tout* » ! »



Responsabiliser, c'est aussi lui donner la possibilité de se fixer lui-même des limites.

Voici une méthode pour limiter la télé, inventée par Zig Ziglar, dans Raising Positive Kids in a Negative World⁹.

Sur une feuille, l'enfant trace un certain nombre de cases, par exemple 5. Ce sera le nombre d'épisodes qu'il pourra regarder dans la journée (ou dans la semaine ou... dans l'année !) Ensuite, **c'est l'enfant qui choisit quand il les regarde**. Il devient maître de son emploi du temps et peut décider de les regarder tous d'un coup ou de faire durer le plaisir. À la fin de chaque épisode, il coche une des cases. Comme la quantité est établie à l'avance, il n'y a pas de dispute, de rébellion (ou de gueulante à pousser) pour éteindre la télé. On peut établir le nombre de cases au début de la semaine et le programme, histoire de jeter un œil sur ce qu'ils regardent, quand même (et pour celles qui n'ont pas envie de se compliquer la vie, il peut être identique chaque semaine). C'est une application de l'idée de lui laisser le choix du comment (quand), mais pas du quoi (nombre d'épisodes).

- **Fais-le participer à l'établissement des règles de la maison.** Ce principe qui a été mis en place par Thomas Gordon, puis repris par Jane Nelson et puis par Faber et Maslich consiste à établir tous ensemble les règles familiales. En discuter d'abord pour que chacun soit d'accord, puisse faire les modifications nécessaires et puis les noter ensuite tous ensemble.

« Les parents qui donnent aux enfants la chance de participer à l'établissement des règles familiales se retrouvent souvent avec des règles plus nombreuses et respectées par tous ».

Thomas Gordon.

Ce conseil de famille peut se renouveler à chaque changement important, problème survenu ou évènement majeur.

Dans le même genre d'idée, **la résolution de problème** consiste à demander de l'aide à celui qui « cause » le problème. D'abord, on identifie le problème, ensuite on fait une sorte de

⁹ Élever des enfants positifs dans un monde négatif (le livre n'a pas encore été traduit en français)

brainstorming ouvert où chacun lance des idées, des solutions possibles, même les plus farfelues sont notées, tout est possible. (Il est étonnant de constater comment le fait de noter peut impressionner un enfant. Une solution écrite aura beaucoup de plus de poids que n'importe quel long discours). Troisièmement, on évalue les solutions par élimination jusqu'à en choisir une. Puis on décide de la tester pendant un certain temps (une semaine ou deux par exemple) et de la réévaluer ensuite ensemble. C'est ce que Thomas Gordon appelle « la résolution de conflit gagnant/gagnant ». Les enfants proposent des idées souvent très étonnantes.

Mise en pratique :

Identification du problème : Ma fille crie quand elle me parle, alors que je suis à côté d'elle.

Solution choisie : Je dois faire montre de beaucoup d'empathie chaque fois qu'elle se cogne quelque part. (Oui, moi non plus je ne voyais pas le rapport au départ... mais ça marche ! – pour l'instant...)

- **Reconnais tes torts.** Et enfin, comment mieux apprendre à ses enfants qu'en leur montrant le bon exemple ?... Si on est tout le temps en train de dire c'est la faute d'un tel, du mauvais temps, du gouvernement ou de la couche d'ozone... on ne leur apprend pas à prendre leurs responsabilités. Leur dire : « j'ai eu tort, je me suis trompée, j'ai fait une erreur... » leur apprend que l'erreur est humaine (n'est-ce pas ?) et, même quand on est grand, on n'est pas infallible. **Au lieu de nous décrédibiliser, cet aveu nous rendra bien plus fort à leurs yeux.**

« Quand un adulte s'excuse avec sincérité, les enfants répondent le plus souvent : "C'est pas grave !" Ils peuvent passer en un instant de la colère au pardon absolu à condition que l'adulte puisse dire : "Je suis désolé" ». Jane Nelson



EXERCICE

Quels choix, quelles responsabilités peux-tu donner à tes enfants en fonction de leur âge et de leur personnalité ? Quelles sont les situations problématiques à propos desquelles tu peux faire une « résolution de problème » ?

Leurs pouvoirs	Prénom	Prénom	prénom
Responsabilités			
Choix chaque jour			
Choix chaque semaine			

Résoudre quel problème ?			
--------------------------	--	--	--

4. BESOIN DE CONSTRUIRE SON IDENTITE

« Discipliner consiste à commander, à corriger, à diriger, à surveiller, à gérer, à réglementer, à imposer, à restreindre, à arrêter, à contraindre, à inhiber, à châtier, à réprimander, à blâmer, à critiquer et à punir alors qu'éduquer consiste à entraîner, à former, à enseigner, à informer, à éclairer, à guider, à familiariser. »

Thomas Gordon

Au départ quand l'enfant naît, on est obligé de tout faire pour lui. On sait tout de lui (ou en tout cas, on essaie), puis les jours et les semaines passent... Mais à quel moment exactement on se rend compte qu'on ne sait plus tout ?... À quel moment on peut (on doit) le laisser faire seul ce qu'on faisait pour lui ?... Cela dépend aussi du rang de l'enfant dans la famille. Un aîné sera en général encouragé à l'autonomie bien plus tôt qu'un petit dernier. Ce besoin d'exister à part entière, sans l'aide de papa et maman, permet de trouver sa place au sein de la famille, puis de la société. C'est aussi là que vient se loger l'estime de soi, la confiance en soi et l'image de soi.

Comment le reconnaître :

Ton enfant n'est pas sûr de lui, il ne se sent pas capable de faire « tout seul », te demande tout le temps de l'aide, est en recherche de récompense ou d'approbation, se décourage vite, ne montre pas d'enthousiasme envers les nouvelles choses.

Pour le combler :

- Ne fais pas à sa place ce qu'il est capable de faire tout seul. Cela développera rapidement sa confiance en lui. Une petite phrase comme « je suis sûre que tu vas y arriver » est très efficace pour encourager l'enfant à faire ce qu'il se croit incapable de faire. Même si c'est plus rapide de boutonner toi-même son manteau, laisse-le faire. Il sera trop content !
- Favorise son autonomie en lui demandant d'effectuer seul des tâches (ou confie-lui des missions à accomplir !)
- Encourage-le, valorise-le. Même s'il a « raté » plus de choses qu'il n'en a réussi, apprécie ce qui a été accompli et ignore ce qui n'a pas été fait. Selon une étude américaine,¹⁰ il est beaucoup plus efficace et intelligent de développer ses forces que d'améliorer ses faiblesses.

¹⁰ Strengths finder de Tom Rath . Gallu Press

- Complimente-le de façon descriptive. Au lieu de dire : « Comme c'est beau » (et de penser le contraire), prends le temps de décrire ce que tu vois : « J'aime beaucoup les couleurs que tu as choisies pour faire cette fleur et ce petit chat gris a de superbes moustaches. »

Résumé de l'étape 3 : les besoins de l'enfant

1. Besoins physiologiques : faim, soif, température... donne-lui le contrôle dès que possible.
2. Besoin d'être en relation : passe du temps avec lui...
3. Besoins de pouvoir : donne des choix, demande-lui de l'aide, rends-le responsable
4. Besoin de construire son identité : valorise, encourage, favorise son autonomie, laisse-le faire seul.

Plus il s'occupera de ses besoins, plus tu te sentiras libre de t'occuper des tiens. Pour que la relation fonctionne correctement, il est préférable que les besoins soient comblés de part et d'autre, n'est-ce pas ?



EXERCICE : TES BESOINS

Note dans ce tableau tout ce que tu pourrais faire pour combler tes propres besoins (parce que si tu ne t'en occupes pas, qui va s'en occuper, hein ?) On les examinera encore plus précisément dans la troisième partie de ce livre.

BESOINS	IDÉES à mettre en pratique dès que possible (tout de suite)
Besoins physiologiques (t'accordes-tu assez de temps pour te reposer, te détendre, faire de l'exercice, bien te nourrir... ?)	
Besoin de relation (as-tu envie de développer ou améliorer des relations avec certaines personnes : qui ? Et comment ?)	
Besoin de pouvoir (quelles décisions peux-tu prendre ?) Je me sens responsable de ma vie, de mes choix	
Besoin de construire son identité (qu'est-ce qui te valorise ?)	Relire la liste de mes qualités de l'exercice n° 1 et en rajouter 10 nouvelles (me les répéter au réveil chaque matin)

TROISIÈME PARTIE

S'OCCUPER DE SOI POUR SAVOIR GÉRER SES ÉMOTIONS

Voici les 3 étapes qui vont te permettre de reprendre le contrôle de tes émotions et d'améliorer ta vie de famille :

- Avoir une vision claire du futur ;
- Prendre soin de soi au présent ;
- Être consciente que mon passé influence mon présent.

AVOIR UNE VISION CLAIRE DE TON OBJECTIF

Ok, ça ne te plaît pas de crier... tu as l'impression de temps en temps, d'être complètement à bout, de péter un câble, de ne pas faire ou dire ce qu'il faudrait pour tes enfants... Ok ! Maintenant, il s'agit de savoir ce que tu voudrais à la place... Quel genre de mère voudrais-tu être ?... As-tu déjà réfléchi précisément à cette question ?... Non ?... Alors, c'est parti ! Car comme disait Sénèque :

« Il n'y a pas de vent favorable pour celui qui ne sait où il veut aller ».

(Quand je te disais que c'était un livre philosophique.)

QUOI ?

C'est un peu rébarbatif de répondre à toutes ces questions, mais tu verras, ça fait quand même bien avancer le schmilblick ! Alors...

Que veux-tu exactement (en tant que maman) ?

Par exemple : je veux être une mère parfaite c'est-à-dire toujours de bonne humeur, le sourire aux lèvres et le maquillage impeccable, un bon petit plat (bio) sous le coude tout en étant une exécutive woman performante. À la fois mère aimante, épouse sexy et femme active épanouie avec des super pouvoirs magiques qui consolent les pleurs, calment les colères et étendent le linge (Bon, essaie d'être réaliste, quand même).

Je veux

être.....

.....

..... Je veux faire

.....

.....

Je veux avoir

.....

.....

QUAND ?

Ok ! Très bien. Ensuite, à partir de quand tu veux être comme ça ?

Il faut une date précise (pas de « quand j'y arriverai » ou « on verra bien »... non, il me faut une DATE) :

à la date du (et de cette année, s'il te plaît, ne triche pas dès le départ, sinon c'est pas du jeu)

RESPONSABILITÉ ?

Est-ce que tu es ok pour dire que cet objectif ne dépend que de toi ?...

☐ Oui

☐ Non

(T'as bien coché « oui », dis ?... Parce que tu peux changer TOUT ce qui te concerne et c'est l'objet de ce livre, mais changer les autres, ça n'est pas possible... Ils ne changeront que parce que tu auras changé, toi). Je sais, c'est dommage, mais c'est comme ça, alors autant tout de suite se faire à l'idée.

IMAGINE...

Projette-toi dans le futur une fois ton objectif atteint... tu es exactement comme tu l'as décrit dans la première réponse, ça y est !... Bravo !!! ... Alors, que perçois-tu ?... Que vois-tu ? Qu'entends-tu ?... Que dis-tu ?... Et surtout comment te sens-tu ? (plus ta description est précise et plus tu mets de chances de ton côté)

.....
.....
.....
.....

À quoi ça se verra que ton objectif est atteint ? Qui le verra ? Et comment ?

.....
.....

(Par exemple : mes enfants me couvrent de câlins tous les matins au réveil en chantant des chansons... le panier à linge ne croule plus jamais sous les vêtements sales [grâce à mes super pouvoirs], je me sens sereine, détendue, apaisée... j'ai tellement de temps pour moi que je pourrais partir faire de l'humanitaire à l'autre bout de monde) Bon ok, mais on avait dit réaliste, tu te rappelles ?...

VERIFICATION

Et sans réfléchir, en répondant le plus vite possible : S'il devait y avoir un inconvénient à devenir cette mère-là... quel serait-il ?

.....
.....

Super !... Tu as déterminé précisément ton objectif, ton désir, ton but. C'est donc cela que tu veux. Très bien.

C'est maintenant que tout commence !... TIN TIN TINDIN... ! (Roulement de tambour)

QUI A DIT QU'ON DEVAIT ETRE PARFAITE ? OU LE MYTHE DE WONDER WOMEN

Beaucoup de femmes d'aujourd'hui veulent réussir à tout concilier : vie de famille, vie professionnelle, vie amoureuse. Bien sûr que c'est possible, mais pourquoi rajouter encore de la difficulté en refusant de demander de l'aide ? Qui a dit qu'on devait TOUT faire toute seule ?...

Et pour te détendre un peu après ce premier exercice un peu introspectif voici un petit test rigolo :

ES-TU UNE MAMAN SOLO QUI S'IGNORE ?...



Tu vis en couple, mais tu as parfois l'impression de tout gérer toute seule. Ce n'est peut-être pas qu'une impression.

Compte 1 point à chaque phrase que tu aurais pu prononcer toi-même. Si tu as plus de 5 points, va vite voir ce que ça veut dire en dessous du test.

1. C'est moi qui emmène mes enfants tous les jours à l'école, ou presque (parce que le papa travaille [trop] ou/et est fatigué)
2. En cas de problème de garde, c'est moi et moi seule qui dois trouver une solution de rechange (même s'il s'agissait d'un moment où c'était le papa qui devait les garder)
3. C'est moi qui fais les courses (toujours). Et non, ce n'est pas parce que j'ai plus de temps. C'est seulement parce que je sais de quoi j'ai besoin pour cuisiner. Eh oui, c'est moi aussi qui fais la cuisine. Le mari qui aime cuisiner, ça n'arrive qu'aux autres.
4. C'est moi qui pense à acheter les cadeaux d'anniversaire des copains et copines et à faire un cadeau à la maîtresse, à la prof de danse, au prof de judo (et des fois je me demande qui pense à me faire un cadeau, à moi ?)
5. Je surveille l'alimentation de mes enfants pour qu'ils mangent de façon équilibrée. Je m'inquiète, je me renseigne, et je fais les courses en conséquence (et je surveille mon alimentation aussi parce que... les régimes, c'est trop horrible).

6. Je connais par cœur l'emploi du temps de mes enfants. Je prévois et j'organise leurs vacances tout au long de l'année (longtemps à l'avance si je suis du genre *working-mum*, au dernier moment si je suis du genre débordée-mais-qui-assure-quand même)
7. J'ai été nommée responsable en chef du ménage-repassage-lessivage. Je me rappelle plus quand, ni comment, ni même pourquoi. D'ailleurs je n'ai plus le temps de me poser la question. C'est peut-être d'ailleurs pour ça que je ne trouve pas la réponse. (Le mari qui aime faire le ménage, ça n'arrive à personne)
8. C'est moi qui achète les habits de mes enfants, qui sais quand ça leur va trop petit, quand ils ont changé de pointure, quand ils ont besoin d'un nouveau manteau. (Et j'en profite parfois [toujours] pour acheter des habits pour moi aussi. Oui, je sais, je ne grandis plus, mais j'en ai besoin ! Oui, même de ce pull à paillettes que je n'ai mis qu'une fois. Mais puisque je te dis que si !)
9. J'ai l'impression que je suis la seule à comprendre mes enfants, à savoir ce dont ils ont réellement besoin. Ils ont fait partie de mon corps pendant 9 mois, c'est suffisant comme explication, non ?
10. J'aime être débordée, avoir 1000 choses à faire en même temps et m'en sortir avec élégance et brio. Je suis une *wondermaman* et j'en suis fière (et de toute façon, un *wonderpapa*, ça rendrait pas pareil.)

Résultats :

Plus de 10 points : Tu as mal compté, il n'y avait que 10 phrases. Et sinon, tu es vraiment une maman solo ?....

De 5 à 9 points : Tu pourrais être une maman solo, puisque tu t'organises déjà comme si tu étais seule. Mais est-ce un but à atteindre ? À quoi ça sert de tout vouloir gérer seule quand on est deux ? Est-ce que ça fait de toi une meilleure maman ? Et s'il suffisait de compter plus sur les papas pour qu'ils prennent leur rôle plus à cœur ? Quand un papa devient un papa solo, il découvre souvent avec surprise et émerveillement comment s'occuper de ses enfants. Donne-lui cette chance, dès maintenant. Et tu vas enfin découvrir ce que les mots « détente » et « farniente » veulent dire.

De 3 à 5 points : Tu es plus maligne que la plupart des femmes d'aujourd'hui. Tu as compris que si la nature a prévu deux personnes pour fabriquer un enfant, c'est un indice majeur pour comprendre qu'il vaut mieux être deux aussi pour s'en occuper. Bravo ! Essaie de réduire encore ton score dans les jours qui viennent. Tu vas voir, ça fait du bien.

De 0 à 3 points : Je te tire mon chapeau. Bravo ! Tu représentes la femme du futur. En même temps, on est en 2015, il était peut-être temps d'instaurer un peu plus d'égalité au sein du couple, non ? Mais bon sang, qu'est-ce qu'on a fichu jusqu'à maintenant ?!

Comme pour les enfants, la question est souvent : **quel est le besoin non satisfait qui se cache derrière cette émotion ?**

Il s'agit de s'occuper de soi au moins aussi bien qu'on s'occupe de son enfant.

Il est possible, si tu te sens dépassée, surchargée, épuisée, de demander de l'aide à de nombreuses personnes. Même quand on n'a pas forcément de famille à côté, ou d'amis, il y a des solutions. Il suffit **parfois de le vouloir, de s'autoriser à le faire** pour les trouver. Même si ton enfant est encore un bébé, il existe de nombreuses solutions : haltes-garderies ou des aides de la CAF pour la garde à domicile, des voisines, des collègues...

Et si on s'autorisait à ne pas être parfaite ?

Et si on s'autorisait à ne pas ranger la maison, à ne pas faire la cuisine, à ne pas faire le ménage au moins une fois de temps en temps ?... Qu'est-ce qu'on risquerait de perdre ?... (Et là, je parle de vraies autorisations, c'est-à-dire sans l'ombre d'une trace de culpabilité.) C'est un peu comme si plus on interdisait de choses à nos enfants, plus on s'en interdisait à nous-mêmes.

Est-ce vraiment important que TOUT soit TOUJOURS impeccable ?

Et si on se permettait de montrer à nos enfants qu'on est des humains et qu'on peut se tromper, qu'on peut être fatiguée, qu'on peut ne pas tout savoir sur tout, tout le temps... Et si ça leur donnait la liberté d'être eux-mêmes, de ne pas avoir peur de l'échec, de savoir qu'on a, des fois, besoin de reculer pour mieux sauter ?... Et si cet aveu sincère leur permettait de se sentir plus forts ?

Et si ça faisait partie des messages les plus importants à leur transmettre ?

1. BESOINS PHYSIOLOGIQUES

En tant que maman, on manque très souvent de sommeil. C'est une denrée qui se fait rare dès la naissance (parfois même avant) et ça dure un certain temps, il faut bien le reconnaître...



Voici un podcast qui te permettra de récupérer en 10 minutes d'une nuit trop courte

Tu as juste besoin d'un endroit calme pendant 10 minutes pour te ressourcer complètement.

➤ [Récupération.mp3](#)

Et bien sûr, n'oublie pas de bien t'alimenter... On est parfois tellement préoccupé par le fait de faire des repas équilibrés pour nos enfants qu'on ne pense pas à notre propre alimentation.

2. BESOIN D'ETRE EN RELATION (BESOIN D'APPARTENANCE)

Pour avoir du temps pour soi : pour voir ses amis, pour se faire des amis... deux possibilités :

- Emmener partout ses enfants avec soi et quand on en a plus que deux, c'est pas toujours évident. Bien qu'il arrive aussi qu'on pense que c'est compliqué de déplacer un bébé, alors qu'en réalité c'est tout à fait possible. (Attention à ne pas s'enfermer soi-même dans une prison imaginaire)
- Les faire garder. Et comme c'est souvent un problème d'argent, voici les **5 méthodes pour faire garder ses enfants sans dépenser un centime !**

Quand on a un ou plusieurs enfants, il y a des tonnes de circonstances où l'on a besoin que quelqu'un d'autre s'en occupe. (Ne serait-ce que le matin quand le réveil sonne) Et là se pose la question cruciale : mais à qui ? À qui, bon sang, je peux confier la chair de ma chair, en toute sécurité et sérénité (et sans me ruiner, s'il vous plaît, parce que c'est pas tout ça, mais faut que j'aille faire les soldes, moi).

1. Le papa

Bien sûr, c'est la ressource n° 1. Sauf que... Ce n'est (regrettablement) pas toujours celle qui vient à l'esprit en premier ni qui est, du coup, la plus utilisée. Papas présents, manifestez-vous ! Revendiquez votre droit ! Parlez de votre plaisir à passer du temps avec vos enfants ! On finira bien par y croire (un jour).

2. La famille



Les grands-parents sont aujourd'hui devenus des « seniors actifs et dynamiques » particulièrement appréciés pour leur disponibilité. Dans l'école de ma fille, il y a autant de nounous que de grand-mères à la sortie des classes. Sauf que, parfois, il n'y a simplement pas (plus) de famille, trop éloignée, trop fâchée et, dans certains cas, on confierait nos enfants à n'importe qui d'autre avec plus d'entrain parce que justement on sait à quoi s'en tenir... (mais non, maman, qu'est-ce que tu vas imaginer, je ne parle pas de toi, enfin !... Mais non, belle-maman, pas de vous non plus !... Oohh !!! On ne peut plus écrire tranquille ou quoi ??).

3. Les amis

Bien sûr, les amis, ça rend service. Sauf que... essayez donc de demander à vos ami(e)s de vous garder vos enfants régulièrement et vous allez tomber de plus en plus souvent sur leur

répondeur, avant de tomber sur le répondeur de quelqu'un d'autre (parce qu'ils auront changé de numéro). S'ils n'ont pas d'enfants, ce n'est peut-être pas par hasard et, en tout cas, certainement pas pour garder ceux des autres.

4. Les voisins

Alors, il paraît qu'il y a des endroits où l'on trouve des voisins sympas à qui on peut laisser le petit dernier sans souci. J'aurais tendance à dire que cet étrange phénomène se rencontre plus facilement en province qu'à Paris, mais je ne l'ai jamais observé de mes propres yeux. Si vous avez la chance d'en approcher de près ou de loin, n'hésitez pas à faire appel à ces individus rares au comportement surnaturel.

5. Les copains de nos enfants

Bon, vous avez tenu le coup, jusqu'au point n° 5, je vais donc vous livrer l'astuce *number one*, la vraie de vraie, celle qui marche à chaque fois. Je la tiens moi-même d'une autre maman, qui la tenait elle-même de... etc.



Dès 4 ans, cultivez les amitiés de vos enfants et, dès que vous le pouvez, invitez chez vous leurs copains et les copines de classe. Après l'école, à déjeuner ou, si vous êtes une *workingmum* surbookée, le samedi ou dimanche après-midi ou pourquoi pas à dormir le soir. Au début, les parents vous regarderont d'un drôle d'air, mais ne vous laissez pas impressionner, franchissez les barrières de la timidité et du : « mais qu'est-ce qu'elle va penser de moi, elle ne me connaît pas ? » et foncez !

Repérez le parent en question (ce qui n'est pas toujours facile), armez-vous de votre plus beau sourire, attrapez-le au vol avant qu'il ne se sauve et dégainez une phrase du genre : « ... (prénom de votre enfant) aimerait beaucoup inviter votre fille samedi après-midi à jouer à la maison ». Appliquez cette recette pour 3 ou 4 enfants et vous allez naturellement entrer dans la danse des invitations chez toi, chez moi, chez toi...

Ce qu'il y a de chouette avec cette méthode, c'est qu'en plus, on se fait soi-même de nouveaux amis : les parents des amis de nos enfants étant souvent (pas toujours) des gens super sympa (tu m'étonnes, ils te gardent ton enfant gratuitement, sans même que tu leur demandes, trop dingue !). Et puis, pour l'enfant, c'est top, il n'a pas l'impression de se faire garder, puisqu'il est avec son copain (et un sentiment de culpabilité en moins pour la maman, un !). Et après quelque temps, c'est tout naturellement qu'on se rend mutuellement des services et là, c'est carrément génial !

Pour celles qui sont libres à déjeuner, n'hésitez pas à établir une alternance régulière : un mardi sur deux chez moi, et l'autre chez la copine (et on peut faire la même chose pour les sorties d'école, etc.)

Et pour celles qui n'ont pas trop de problèmes de budget, il y a bien sûr, **les baby-sitters**. Mais là, c'est encore toute une histoire : Où les trouver ? À qui faire confiance ? Selon quels critères ?... Voici un site assez bien conçu qui répond déjà à la première question et où vous trouverez peut-être votre bonheur : <http://baby-sitter.fr/> (et pour les Parisiennes : <https://lestribus.paris.fr/>).

Quoi qu'il en soit, et d'autant plus si tu es une maman à la maison, place dans ton emploi du temps chaque semaine une case où quoiqu'il arrive tu feras garder ton enfant. Rien que deux heures à soi dans la semaine, ça permet de souffler un peu, s'aérer, se faire plaisir et revenir chargée à bloc pour passer une nouvelle semaine avec bébé !

3. BESOIN DE SENTIR SON POUVOIR EN CONSTRUISANT SA BOUSSOLE INTERIEURE

Être mère, oui, c'est super et ensuite ?

Il est important de savoir ce qui est fondamental pour nous dans la vie, pour construire notre propre boussole, et nous orienter dans la vie avec précision et détermination.

L'idée est d'arrêter de subir et de prendre les commandes de notre bateau intérieur. Encore faudrait-il savoir ce qu'on veut vraiment.

Alors, voilà l'exercice que je te propose : établir la liste de tes valeurs.

Et regarde lesquelles sont respectées et lesquelles ne le sont pas dans ta vie d'aujourd'hui. Cela t'aidera à trouver la direction à prendre, celle qui te convient véritablement pour être en accord avec toi-même. Quand quelque chose ne va pas, c'est qu'il y a un conflit entre la réalité et une de nos valeurs.



Exercice : Note sur une feuille les cinq valeurs les plus importantes pour toi dans chaque catégorie (cet exercice peut prendre un certain temps, car bien que toutes nos actions soient dictées par nos valeurs, on n'a pas forcément pris le temps de bien les identifier. Par exemple, qu'est-ce qui est le plus important pour toi ? La liberté, le respect, l'harmonie, l'argent... (Sois sincère, personne d'autre n'a à lire ce que tu écris, c'est entre toi et toi !)

Si tu as le courage ou l'envie, tu peux rajouter la catégorie « vie professionnelle ».

MES VALEURS

Valeur (vie personnelle)	Valeur (vie familiale)	Valeur (vie sentimentale)
1.-----	-----	-----
2.-----	-----	-----
3.-----	-----	-----
4.-----	-----	-----
5.-----	-----	-----

Maintenant, classe dans l'ordre d'importance ces valeurs (qui peuvent parfois être les mêmes dans plusieurs catégories). Pour pouvoir connaître ton « vrai » classement, celui qui dirige vraiment tes actions et tes pensées (et qui n'est pas forcément conscient), prends le temps de faire l'exercice suivant :

Place dans une de tes mains la première valeur, par exemple la gentillesse et, dans l'autre main la deuxième, par exemple la liberté, soupèse-les, comme si c'était deux salades ou deux poids à peu près équivalents... Dis-toi que celle qui est la plus importante pour toi sera la plus lourde... ferme les yeux... Pense à autre chose, écoute les bruits qui t'entourent, sois attentive à la température de la pièce, ou à toute autre sensation physique... Et, au bout d'un petit moment, ouvre les yeux pour voir quelle main est plus basse que l'autre... et tu seras peut-être surprise de ce qui te dira ton corps... Pèse comme cela toutes tes valeurs jusqu'à obtenir le classement des trois plus importantes dans chaque catégorie.

Et pour compléter cet exercice, écris ce que tu peux mettre en place pour que ta vie soit en accord avec tes valeurs principales (tu verras ça fait un bien fou !)

- Valeur vie personnelle n° 1.....
- Ce que je décide de mettre en place.....


- Valeur vie familiale n° 1.....
- Ce que je décide de mettre en place.....

- Valeur vie amoureuse n° 1.....
- Ce que je décide de mettre en place.....

BESOIN DE DEVELOPPER SON IDENTITE

Être maman, ça prend du temps. Et en plus quand on travaille, il n'en reste plus beaucoup pour s'occuper de nos rêves...

Quelle est ta passion ? Qu'est-ce qui te fait vibrer dans la vie ?... Trouve dix choses qui te passionnent en pensant aux passions de ton enfance ou de ton adolescence, à celles d'aujourd'hui, de demain... ou simplement aux choses que tu prends plaisir à faire... inspire-toi de tes sujets de lecture, de tes conversations...

	<p>Exercice : Écris la liste de tes dix passions sur une feuille, ne t'arrête pas avant d'en avoir trouvé dix !</p> <table><tr><td>1.....</td><td>6.....</td></tr><tr><td>2.....</td><td>7.....</td></tr><tr><td>3.....</td><td>8.....</td></tr><tr><td>4.....</td><td>9.....</td></tr><tr><td>5.....</td><td>10.....</td></tr></table> <p>Combien de temps y consacres-tu déjà ?.....</p>	1.....	6.....	2.....	7.....	3.....	8.....	4.....	9.....	5.....	10.....
1.....	6.....										
2.....	7.....										
3.....	8.....										
4.....	9.....										
5.....	10.....										

Établis un programme hebdomadaire pour consacrer au moins deux heures par semaine à l'une d'entre elles. Et n'arrête pas avant d'avoir atteint un certain niveau.

MON PASSE INFLUENCE MON PRESENT

L'ENFANT, NOTRE MIROIR

Si tu te regardes dans la glace, et que tu vois une tâche de chocolat autour de ta bouche, ça ne te viendrait pas à l'idée d'essayer de la nettoyer sur la glace. Et pourtant c'est ce qu'on fait la plupart du temps en voulant corriger le défaut de notre enfant. Il s'agit en fait de notre propre défaut qu'on ne veut pas voir. Nos enfants (et nos conjoints aussi) sont comme des miroirs. Les défauts que l'on ne supporte pas sont des défauts qui sont en nous, mais que nous contrôlons.

Si par exemple tu ne supportes pas quand ton enfant s'énerve parce qu'il n'arrive pas à faire quelque chose, demande-toi ce que tu fais quand tu n'arrives pas à faire quelque chose. Il y a deux possibilités, soit tu t'énerves aussi (et ton enfant te copie), soit tu te contrôles, mais tu bous à l'intérieur (et ton enfant exprime tes émotions refoulées). Car en plus d'être des miroirs, ce sont aussi des éponges (ils sont multifonctions, ces bougres).

Accepter son émotion



Pour cesser définitivement d'être énervé par notre enfant, il n'y a pas 36 solutions (pour une fois), il s'agit d'accepter « notre défaut ». Soit en le laissant s'exprimer (si, c'est possible), soit en se disant simplement : « ok, j'ai envie de faire ça... de hurler, de me rouler par terre... je suis super énervée... ou j'ai envie de pleurer, je me sens complètement dépassée... ok... je ressens ça, c'est ok... C'est une envie, un désir, une émotion que j'ai le droit de ressentir. »

Et instantanément, l'énervement va disparaître, magique, non ? Et tu seras aussi étonnée de voir **que plus tu acceptes ton émotion, ton état, ton désir, moins ton enfant adoptera ce comportement qui t'agaçait ou exprimera cette émotion qui te gênait**. Comme si le fait de t'autoriser à la ressentir permettait à l'autre de s'autoriser aussi à être plus en accord avec lui-même. Alors de là à parler de vases communicants, il n'y a qu'un pas, que je franchis avec joie. Et toi ?

REPARER SON PASSE

Le comportement de notre enfant peut aussi réveiller de vieilles émotions enfouies qu'on n'a pas forcément envie de déterrer. Des émotions de notre propre enfance, soit celles de nous étant petit, soit celles de nos parents à qui on n'a pas envie de ressembler. Et là, ce n'est pas toujours évident de réussir à démêler tout ça toute seule.



Alors je t'ai préparé un podcast qui va te permettre de « réparer » en quelque sorte cet événement de ton enfance qui a laissé des traces aujourd'hui, ou cette suite d'événements que tu sens encore présente dans ta vie quotidienne. Tes souvenirs n'ont pas besoin d'être précis, ton inconscient saura lui, quoi aller chercher pour le réparer. Car comme le disait Milton Erickson, le père de l'hypnose moderne :

« il n'est jamais trop tard pour avoir une enfance heureuse ».

➤ [Guérir l'enfant blessé.MP3](#)

ME DONNER DE NOUVELLES POSSIBILITES (MES CROYANCES)



Exercice : Quelles sont les croyances limitantes dont tu as hérité ? Pour le découvrir, complète ces phrases avec ce qui te vient naturellement et rapidement à l'esprit, sans réfléchir :

- Si j'obtiens ce que je veux, alors.....
- Si je réussis dans....., j'ai peur que.....
- Obtenir tout ce que je veux dans..... risquerait de.....
- Je ne mérite pas d'être....., parce que.....
- Je ne suis pas capable de....., parce que.....

Maintenant, apprend que ce que tu viens d'écrire est faux, archi faux !... Ce sont seulement des croyances. Une croyance est une généralisation qu'on fait en général à partir d'une seule expérience.

Par exemple : « J'ai un an. Je m'amuse beaucoup avec une amie et mon père rentre et me gronde très fort parce que j'ai mis du bazar dans la maison > j'en conclus que je n'ai pas le droit de me faire plaisir (jamais) ».

Écris maintenant en gros les phrases inverses et observe ce que ça provoque en toi. Imagine que tu es une personne qui peut penser cela vraiment et ressens ce que cette personne peut ressentir. Qu'est-ce que ça te fait ?...

L'EFT POUR GERER SES EMOTIONS AU QUOTIDIEN

Voici une méthode qui te permettra de gérer tes émotions au fur et à mesure. Dès que tu sentiras quelque chose : de la tristesse, de la colère, de la peur, ou le moindre agacement, tu pourras l'utiliser pour réduire l'intensité de ton émotion dérangeante. C'est une technique qui est pratiquée en thérapie brève qui est très efficace, car elle combine plusieurs éléments ensemble : l'acupuncture et la PNL. Elle a l'immense avantage de pouvoir se pratiquer presque partout et surtout SEULE. EFT signifie : « Emotional Freedom Technique » c'est-à-dire, technique de libération des émotions¹¹.

¹¹ Technique mise au point par Gary Craig en 1991

- Pour commencer, tu mesures sur une échelle de 1 à 10 (10 étant le maximum) l'intensité de ton émotion.
- Ensuite, tu vas déterminer ta phrase de départ, construite sur le modèle suivant :
« même si je ressens... (cette émotion qui me dérange : colère, peur, tristesse, angoisse...), que je me vois en train de... (faire un truc moche : hurler sur mes enfants, transpirer à grosse goutte, rater mon entrevue...), que j'ai cette sensation physique... (horrible : où j'ai l'impression de ne plus pouvoir respirer, d'étouffer, de m'évanouir...) et je me dis... (des trucs pas sympas sur moi : que je suis nulle, que je ne vauds rien, que je...), je m'aime et je m'accepte comme je suis. »

Par exemple : « Même si je suis très en colère, que j'ai envie de passer mon enfant par la fenêtre, que j'ai le cœur qui bat à 200 à l'heure et que je me dis que je suis une mauvaise mère, je m'aime et je m'accepte comme je suis. »

Ou « Même si j'ai envie de pleurer, de rester sous ma couette pendant huit jours et que je sens une boule dans la gorge qui m'empêche de respirer et que je me dis que je suis la plus nulle des nulles, je m'aime et je m'accepte comme je suis ».

La construction de cette phrase est importante, il faut être précis, ne pas hésiter à dire les choses avec sincérité (même si c'est pas joli, joli... de toute façon, tu seras la seule à l'entendre) et avoir les quatre éléments : je ressens... (émotion), je me vois en train de... (image), j'ai cette sensation physique... (sensation), je me dis que... (dialogue interne).

- Tu dis cette phrase deux fois en tapotant le point karaté sur ta main
- Ensuite, tu effectues « une ronde », en tapotant avec deux doigts les points principaux sur ta tête et ton torse en répétant le début de la phrase seulement.
- À la fin de cette ronde, tu prends une bonne inspiration et tu mesures de nouveau l'intensité de ton émotion. En général, ça baisse de 3 ou 4 points à la première ronde. La deuxième permet de faire encore plus diminuer cette émotion, ou de la faire complètement disparaître.

Le point karaté est sur le côté tranchant de la main :

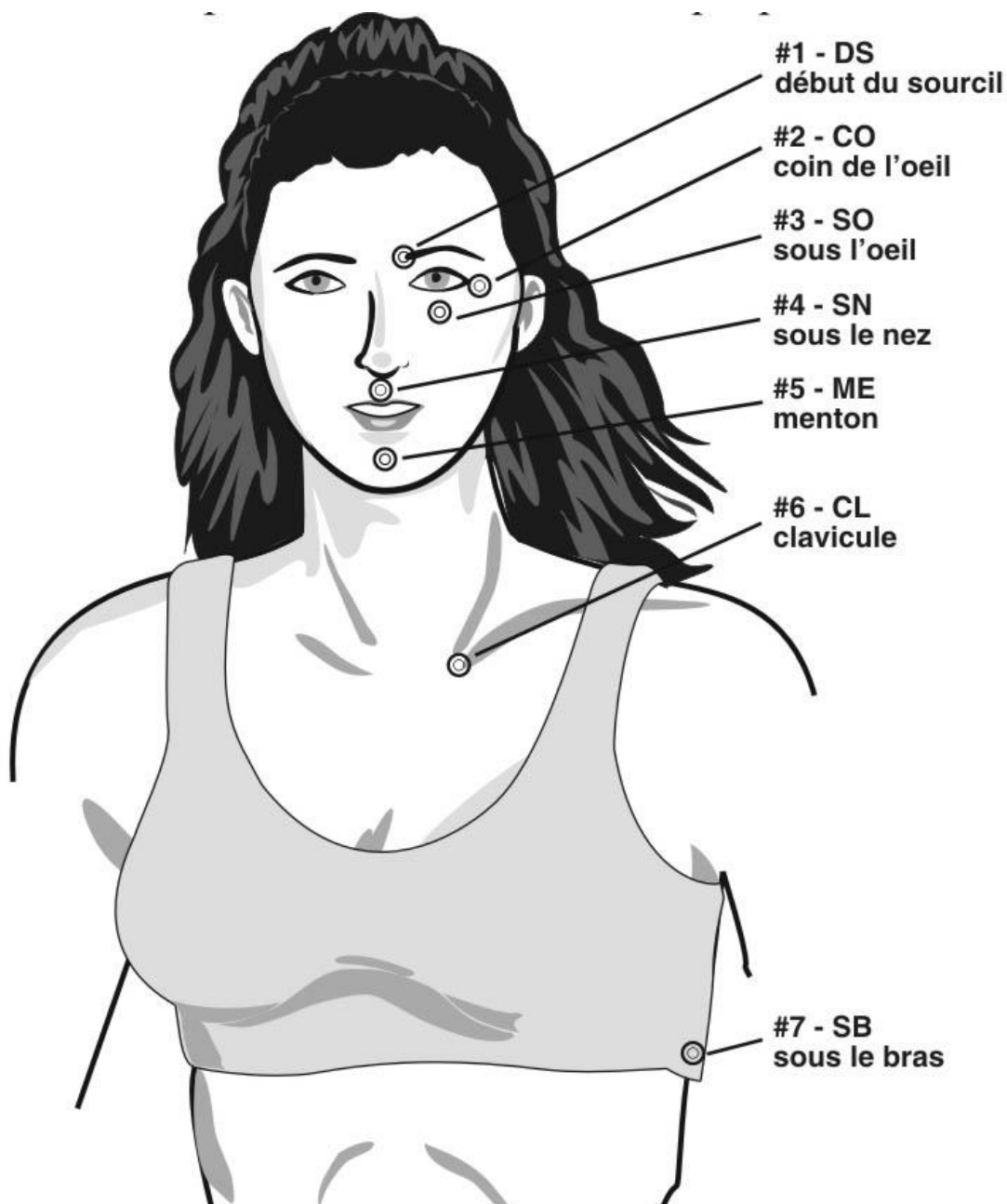


Voici les points à tapoter pour effectuer la ronde :

- Début du sourcil

- Coin de l'œil
- Sous l'œil
- Sous le nez
- Creux du menton
- Clavicules
- Sous le bras

Je vous conseille d'aller voir une vidéo qui explique bien cette ronde [en cliquant ici](#).



CONCLUSION

Bravo !... Tu as tout lu !... (À moins que tu n'aies commencé par la fin ?... Petite tricheuse !)

Ce livre contient beaucoup d'information et je te conseille d'y revenir plusieurs fois pour pouvoir les mettre en application à ton rythme et de la manière la plus adaptée pour toi.

N'hésite pas à me faire parvenir tes retours d'expérience, de façon à améliorer la prochaine édition !

Et rendez-vous sur www.droledemaman.com pour d'autres astuces ludiques vers une éducation (encore plus) bienveillante !

ANNEXES

« QUI AIME BIEN CHÂTIE BIEN » ?... AH BON, VRAIMENT ?? !!

Quelques citations pour celles qui hésiteraient à abandonner la punition, les menaces et le chantage (et c'est pas pour te faire culpabiliser, hein ?)

La punition rend agressif, violent et peureux

« Lorsqu'on punit un enfant, on le prive toujours de la satisfaction d'un de ses besoins. Or, lorsque les enfants ne satisfont pas leurs besoins (et les adultes aussi d'ailleurs), ils se sentent frustrés et l'agressivité constitue une réaction courante à la frustration. » Thomas Gordon

« Si les parents se font obéir par la violence, voici ce qu'ils enseignent à leurs enfants : "emploie la force physique et la violence pour obtenir ce que tu veux des autres. Emploie la violence envers ceux que tu aimes." "100 % des enfants souvent punis physiquement par leurs parents ont attaqué gravement leur frère ou leur sœur selon une étude américaine". » (Thomas Gordon)

« Qu'elles soient administrées pas la police, par les enseignants ou les parents, les punitions produisent toujours les mêmes effets : fuite, contre-attaque, apathie » (Skinner, 1987)

La punition bloque l'apprentissage et le développement du cerveau

« Dès qu'on stresse l'enfant par des paroles humiliantes ou qu'on le punit corporellement, il sécrète des molécules de stress qui détruisent ses neurones dans des structures cérébrales particulièrement importantes pour lui. » Catherine Guéguen pédiatre à l'Institut Franco-britannique de Levallois-Perret

« La violence éducative ordinaire bloque la production de la molécule cérébrale qu'est l'ocytocine, ou molécule de l'amour, qui apaise, détend et rend empathique. Elle empêche aussi d'apprendre à réfléchir et à mémoriser. Elle freine le développement de l'hippocampe, qui occupe une place centrale dans le fonctionnement de la mémoire » Joan Luby, professeur de psychiatrie dans le Missouri

« Nous avons trop souvent ignoré les effets nuisibles, les graves limites et le caractère destructeur du pouvoir. Nous nous sommes leurrés sur son efficacité. Il étouffe les différences d'opinions créatives, éteint la confiance, l'intimité et l'amour. Le pouvoir piège le contrôleur et enchaîne ses victimes » (Thomas Gordon)

« Quand on songe à la longue et triste histoire de l'humanité, on trouve plus de crimes hideux perpétrés au nom de l'obéissance que de crimes commis au nom de la révolte » (Snow)

Et une dernière, qui fait un peu froid dans le dos quand même :

« Les détenus violents ont tous reçu un grand nombre de raclées et d'autres formes de châtements corporels de la part de leurs parents » (Gilmartin)

TABLE DES MATIERES

INTRODUCTION	3
POURQUOI CE LIVRE ?	6
PRÉFACE : QUELQUES PRINCIPES POUR COMMENCER	7
Créer le monde qui nous convient	7
Laisser tomber la culpabilité (et les reproches)	7
Des idées à mettre en pratique.....	9
Une dernière chose (à ne jamais oublier)	10
PREMIÈRE PARTIE Prévenir et déjouer les crises	11
Prévenir les crises.....	12
Sortir du rapport de FORCE	12
Premiers signes de colère, quoi faire pour lui ?.....	13
Premier signe de colère, que faire pour toi ?.....	17
Déjouer les crises.....	23
La synchronisation.....	23
Dissocier l'enfant de sa colère	23
Questionner la colère.....	24
DEUXIEME PARTIE Établir de bonnes relations avec ses enfants	25
ÉTAPE 1 : Tes enfants perçoivent-ils ton amour ?	26
La perception du monde	26
Le Langage non verbal et d'autres indices à récolter	29
ÉTAPE 2 : Les phrases qui provoquent la colère	33
Les étiquettes et surnoms	33
Les généralisations	34
Quant on dit « non »	34
Alors, comment dire non, sans dire « non » ?	35

Ne pas dire « mais »	36
La négation, une suggestion déguisée	36
ÉTAPE 3 : Les besoins de l'enfant	38
Les caprices n'existent pas	38
Les besoins de l'enfant	38
TROISIÈME PARTIE S'occuper de soi pour savoir gérer ses Émotions	49
AVOIR UNE VISION CLAIRE DE TON OBJECTIF	50
RESPONSABILITÉ ?	51
APPRENDRE à RESPECTER SES BESOINS	54
MON PASSE INFLUENCE MON PRESENT	59
L'enfant, notre miroir	59
Réparer son passé	60
ME DONNER DE NOUVELLES POSSIBILITES	61
L'EFT pour gérer ses émotions au quotidien.....	61
CONCLUSION	64
ANNEXES « Qui aime bien châtie bien » ?... Ah bon, vraiment ?? !!	65

REMERCIEMENTS

Katherine Roumanoff et Renata Lahalle pour la couverture, Annie Houle pour la relecture et correction du manuscrit et.... ma fille Jane pour l'inspiration ;-)

Le soin le plus précieux a été apporté à ce guide et aux informations qu'il contient. Toutefois, son auteur ne pourrait être tenu pour responsable en cas d'éléments erronés ou incomplets. La responsabilité de l'auteur ne pourra pas être engagée en cas de résultats ou d'absence de résultats liés à l'utilisation des informations fournies dans ce document.