



LES PHRASES *qui apaisent*

— DANS LA RELATION —

avec les enfants



Des mots
pour **calmer**,
comprendre
et **renforcer**
le lien



DES PHRASES SIMPLES, BIENVEILLANTES ET EFFICACES
POUR ACCOMPAGNER VOS ENFANTS... ET VOUS APAISER AUSSI.

PARENTS
*d'Excellence**

Les 25 phrases qui apaisent

Que dire quand votre enfant refuse, répond mal, se met en colère ou se ferme ?

Introduction

Face à un enfant qui crie, s'oppose ou se ferme, les parents réagissent souvent sous l'effet de l'émotion. Les phrases de ce guide ont pour objectif de :

- Désamorcer les conflits ;
- Préserver la relation ;
- Favoriser le dialogue ;
- Aider l'enfant à exprimer ce qu'il ressent ;
- Renforcer la coopération.

Lorsque l'enfant refuse d'obéir

Au lieu de crier, hausser le ton, il est préférable d'utiliser l'une des phrases ci-dessous.

1. Aide-moi à comprendre ce qui te dérange dans cette demande.

2. Je vois que tu n'es pas d'accord, parlons-en calmement.

3. Nous allons trouver une solution qui respecte tout le monde.

4. Je sais que ce n'est pas ce que tu voulais, mais nous pouvons traverser cela ensemble.

5. Tu as le droit d'être frustré, mais nous devons quand même avancer.

Lorsque l'enfant est en colère

6. Je vois que tu es très en colère en ce moment.
7. Respire un instant, je suis là pour t'écouter.
8. Tes émotions sont importantes pour moi.
9. Nous parlerons de la situation lorsque nous serons plus calmes.
10. Tu peux être en colère sans être méchant.

Lorsque l'enfant répond mal

11. Je veux comprendre ce que tu ressens, mais pas de cette façon.
12. Recommence avec respect et je t'écouterai.
13. Je crois qu'il y a quelque chose derrière cette réaction.
14. Tu peux exprimer ton désaccord sans blesser.
15. Ce que tu ressens compte, la manière de le dire compte aussi.

Lorsque l'enfant se ferme ou refuse de parler

16. Je respecte ton besoin de calme.
17. Je suis disponible lorsque tu seras prêt à parler.

18. Tu n'es pas obligé de tout dire maintenant.

19. Même lorsque tu te tais, je reste à tes côtés.

20. Je préfère attendre que te forcer à parler.

Lorsque l'enfant a commis une erreur

21. L'erreur ne définit pas qui tu es.

22. Regardons ensemble ce que nous pouvons apprendre de cette situation.

23. Je crois toujours en toi malgré cette erreur.

24. Ce qui compte maintenant, c'est ce que tu choisis de faire ensuite.

25. Nous allons trouver une solution ensemble.

Les 5 phrases qu'un enfant n'oublie jamais

- Je t'aime même lorsque je ne suis pas d'accord avec toi.
- Je suis fier de tes efforts.
- Tu peux toujours venir me parler.
- Ton avis compte pour moi.
- Rien ne changera le fait que tu es mon enfant.

Être ferme et se focaliser sur l'essentiel en tenant compte la personnalité de son enfant

La fermeté en parentalité est souvent mal comprise. Beaucoup de parents confondent :

- Fermeté et autoritarisme ;
- Fermeté et sévérité ;
- Fermeté et dureté.

Pourtant, la véritable fermeté est tout autre chose. La fermeté consiste à : **maintenir calmement un cadre clair, des règles cohérentes et des limites respectées, tout en préservant la relation avec l'enfant.**

« Je t'aime trop pour te laisser faire tout ce que tu veux. »

La fermeté n'est ni agressive ni humiliante, elle est stable.

La différence entre fermeté et autoritarisme

Autoritarisme	Fermeté
Inspire la peur	Inspire le respect
Crie souvent	Parle calmement
Humilie	Éduque
Implique l'obéissance aveugle	Développe la responsabilité
Contrôle	Guide

LA FORMULE IDÉALE

Bienveillance + Fermeté = Autorité saine

Sans bienveillance : → dureté Sans fermeté : → laxisme Ensemble : → équilibre

Comment manifester la fermeté avec un enfant ?

1. Dire ce que l'on pense et faire ce que l'on dit

✗ « Si tu continues, tu seras puni. »

(Puis aucune conséquence). L'enfant apprend : "Papa ou maman ne va pas jusqu'au bout."

✓ « Si le jouet est lancé encore une fois, il sera rangé pour aujourd'hui. »

Puis appliquer calmement la conséquence.

2. Rester calme

La puissance de la fermeté ne vient pas du volume de la voix. Elle vient de la cohérence. Un parent qui crie beaucoup paraît souvent moins ferme qu'un parent qui parle peu mais agit.

3. Éviter les négociations permanentes

Tous les sujets ne sont pas négociables. Par exemple : Le port de la ceinture, la sécurité, le respect, et l'heure du coucher. Le parent peut écouter l'enfant sans abandonner sa responsabilité.

4. Donner des choix limités

C'est particulièrement efficace avec les profils Dominants.

✗ « Va prendre ta douche. »

✓ « Préfères-tu prendre ta douche maintenant ou dans dix minutes ? »

L'enfant conserve un sentiment de contrôle.

5. Corriger le comportement, pas la personne

✗ « Tu es insupportable. »

✓ « Ce comportement n'est pas acceptable. »

L'estime de soi est préservée.

6. Accepter les émotions sans céder aux comportements

Un enfant a le droit d'être fâché, d'être frustré ou d'être déçu. Mais il n'a pas le droit de frapper, d'insulter ou de casser.

✓ "Je comprends que tu sois en colère. En revanche, je ne te laisserai pas frapper."

La fermeté selon le profil DISC

Enfant D (Dominant)

- Être clair, direct, et cohérent.
- Éviter les longues explications.

Enfant I (Influent)

- Être chaleureux, encourageant, et constant.
- Éviter les humiliations.

Enfant S (Stable)

- Être rassurant, patient, et prévisible.
- Éviter les changements brusques.

Enfant C (Conforme)

- Être logique, cohérent, et explicatif.
- Éviter les règles arbitraires.

« Je reste calme, je reste aimant, mais je maintiens la limite. »

C'est probablement la meilleure définition de la fermeté parentale. Un parent ferme n'est pas celui qui fait peur. Un parent ferme est celui dont les enfants savent que les règles sont claires, cohérentes et appliquées avec respect.

Mon message aux parents

Un enfant n'a pas toujours besoin d'un parent qui possède toutes les réponses. Il a surtout besoin d'un parent qui sait écouter, comprendre et rester présent lorsque les émotions deviennent difficiles. Les mots ont le pouvoir de blesser, mais ils ont aussi le pouvoir de guérir.

Chaque phrase prononcée avec respect, fermeté et bienveillance contribue à construire une relation de confiance qui accompagnera votre enfant toute sa vie. Les enfants n'écoutent pas seulement ce que nous disons. **Ils retiennent surtout ce qu'ils ressentent lorsqu'ils sont avec nous.**

Et par dessus tout, mettez toujours Dieu au centre de l'accompagnement de vos enfants. On peut faire des choses, mais nous resterons toujours limités en tant que humain, et il y a la collaboration avec Dieu le créateur et propriétaire de nos enfants qui aide à vivre une meilleure parentalité.