



## **BONUS 5 : Tableau des Déclencheurs**

**Comprendre ce qui provoque réellement les disputes répétées à la maison**

### **Introduction**

Beaucoup de parents ont l'impression de vivre les mêmes conflits encore et encore.

Ce guide permet d'identifier les véritables déclencheurs des tensions familiales afin d'agir avant que la crise n'apparaisse.

L'objectif n'est pas de juger l'enfant, mais de comprendre son fonctionnement.

### **Mode d'emploi**

1. Observez les situations conflictuelles.
2. Remplissez le tableau après chaque événement.
3. Recherchez les répétitions.
4. Identifiez les déclencheurs principaux.

### **Tableau des Déclencheurs**

Date | Situation | Réaction de l'enfant | Réaction du parent | Intensité (1 à 10) | Déclencheur probable

---

---

---

---

### **Les déclencheurs les plus fréquents**

Fatigue :

- Heure du coucher
- Fin de journée
- Réveil difficile
- Manque de sommeil



Émotions :

- Frustration
- Déception
- Sentiment d'injustice
- Échec
- Critique

Personnalité :

- Besoin d'autonomie
- Besoin de contrôle
- Besoin d'attention
- Besoin de reconnaissance
- Besoin de sécurité

Environnement :

- Bruit
- Désordre
- Écrans
- Frères et sœurs
- Pression scolaire
- Changements de programme

### Identifier les disputes récurrentes

Les trois conflits qui reviennent le plus souvent :

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Quand ?

- Matin
- Après l'école
- Repas
- Coucher
- Week-end
- Devoirs

Avec qui ?



- Maman
- Papa
- Frère
- Sœur
- Toute la famille

### Ce que j'ai découvert

Mon enfant réagit fortement lorsque :

\_\_\_\_\_

Moi, parent, je réagis fortement lorsque :

\_\_\_\_\_

Le schéma qui semble se répéter :

\_\_\_\_\_

### Transformer un déclencheur en opportunité

Déclencheur :

\_\_\_\_\_

Nouvelle stratégie :

\_\_\_\_\_

Phrase que je vais utiliser :

\_\_\_\_\_

Résultat observé :

\_\_\_\_\_

### Les 5 questions à se poser avant une dispute

1. Mon enfant est-il fatigué ?
2. Est-il en train de vivre une émotion difficile ?
3. Suis-je moi-même stressé ou irrité ?
4. Ai-je clairement expliqué mes attentes ?
5. Suis-je en train de corriger un comportement ou d'attaquer sa personnalité ?



### **Message final**

Les conflits répétés ne sont pas toujours le signe d'un enfant difficile.

Ils sont souvent le signe d'un besoin non identifié ou d'un déclencheur mal compris.

Comprendre les déclencheurs, c'est souvent résoudre la moitié du problème avant même qu'il n'apparaisse.