



Albane de Noblet

Thérapeute adultes / parents / enfants

Formatrice petite enfance

5 clés pour apaiser les tensions et renforcer le lien avec ton enfant

Mini guide gratuit

Être parent est une aventure incroyable... et en même temps un vrai défi !

Pourquoi ? Parce qu'on ne nous a jamais appris à être parent.

- 👉 Pourquoi mon enfant pleure ?
- 👉 Pourquoi fait-il des crises ?
- 👉 Pourquoi ne veut-il pas écouter ?

Ces questions, **tous les parents se les posent**. Et c'est normal de se sentir parfois perdu(e), de ne pas savoir comment réagir ou de douter.

Non, tu n'es pas une mauvaise mère ou un mauvais père.

Tu n'as tout simplement pas reçu les clés.

On nous fait croire que "ça vient tout seul" une fois qu'on devient parent... mais **ce n'est pas vrai**.

Etre parent, cela s'apprend

Alors aujourd'hui, je vais te donner 5 clés simples pour mieux comprendre ton enfant et savoir comment réagir dans les moments difficiles.





Albane de Noblet

Thérapeute adultes / parents / enfants

Formatrice petite enfance

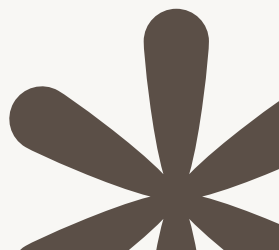
🌱 Clé n°1 – Voir ton enfant autrement

Ton enfant n'est pas là pour “embêter”.
Il arrive au monde avec une **immense curiosité** : il veut découvrir le monde qui l'entoure et construire des relations.

☞ Et il a besoin d'apprendre en se sentant **aimé et reconnu**.

☞ Même quand il se dispute avec un autre enfant, son frère, sa sœur, quand il crie ou semble “te chercher”, rappelle toi ceci :

Il reste un être profondément bon qui veut une chose : aimer et être aimé.





🌱 Clé n°2 - Comprendre ses comportements



Derrière un comportement inadapté (taper, crier, insulter, refuser les règles...), il y a presque toujours un **besoin non satisfait** : besoin de sécurité, d'attention, d'autonomie... et besoins physiologiques (manger, boire, dormir, éliminer)



Astuce : dans ces moments là, demande-toi :

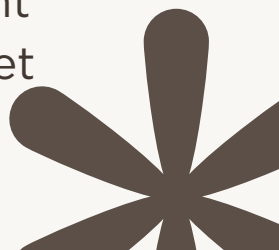
“Qu'est-ce que mon enfant essaie de me dire autrement ?”

A t'il un besoin non satisfait? a t'il besoin d'attention, de câlins, a t'il faim, sommeil?

Et si tu peux le faire, **réponds à son besoin**. Lorsque nos besoins sont comblés, on va bien! Pense à toi, si par exemple tu n'as pas assez dormi (besoin physiologique), si tu t'es disputé avec ton conjoint, tu seras moins disponible, moins patient(e), plus tendu(e).



Rituel positif : instaure un “temps spécial” de 10 minutes par jour où ton enfant choisit l'activité (dessin, jeu, lecture). Ce moment d'attention nourrit le besoin de sécurité et d'attention des enfants.





🌱 Clé n°3 – Accueillir et valider ses émotions



Valider une émotion est très important : “je vois que tu es triste, en colère...” C’est **la première étape** pour apaiser l’enfant.
“je vois que tu es triste et je comprends”

Attention ! Valider une émotion ne veut pas dire accepter tous les comportements.

👉 Exemple : “Je vois que tu es en colère, et tu as le droit d’être en colère. Mais tu n’as pas le droit de taper, car ça fait mal.”

Rappelle toi que ton enfant avant 5/6 ans n’a pas encore la maturité pour contrôler complètement ses gestes. Et en l’encourageant, tu lui montres que tu crois en ses capacités de progresser. Donc n’hésite pas à lui dire “**Tu vas y arriver, j’ai confiance en toi**”

💡 **Rituel positif** : crée une “boîte à émotions” → chaque soir, ton enfant peut dessiner ou choisir une image qui représente son émotion du jour et la mettre dans la boîte. Cela lui apprend à reconnaître ce qu’il ressent.





🌱 **Clé n°4 – Observer avant de réagir**

Parfois, il est difficile d'accueillir la colère de ton enfant.



- Parce que tu es fatigué(e) et que tes besoins à toi ne sont pas comblés.
- Parce que cela réveille ta propre histoire d'enfant.

👉 Apprends à repérer les signes de ton stress (respiration rapide, cœur qui bat fort, tension musculaire).

💡 **Astuce** : pose une main sur ton ventre pour ressentir ta respiration.

👉 Si la colère monte, éloigne toi quelques instants, respire, pense à quelque chose qui te fais du bien (un lieu, un objet, une personne...) puis reviens quand tu es calmé(e).

Souviens toi : ce n'est pas de ta faute si certaines situations réactivent ton passé.

💡 **Rituel positif** : choisis un petit geste "pause" (main sur le ventre, inspirer profondément 3 fois). Utilise-le chaque fois que tu sens ton stress monter → cela devient un modèle que ton enfant pourra imiter.





Albane de Noblet

Thérapeute adultes / parents / enfants

Formatrice petite enfance

Clé n°5 – Célébrer les petits moments positifs



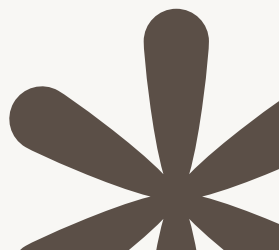
La relation parent-enfant ne se construit pas seulement dans les “crises”, mais aussi dans le quotidien positif.

 **Astuce** : chaque soir, partagez ensemble un souvenir agréable de la journée.

Ex : “quel a été ton moment préféré aujourd’hui?” -

Dans la voiture : “dis moi quelque chose qui t’a fait sourire aujourd’hui?”

 **Ces petits rituels renforcent la complicité et créent de beaux souvenirs.**





Albane de Noblet

Thérapeute adultes / parents / enfants

Formatrice petite enfance

🌸 Conclusion

Tu n'as pas besoin d'être un parent parfait.

Tu as seulement besoin d'être un parent en chemin. 🌿

Commence dès aujourd'hui à tester une phrase ou un rituel et observe la différence.

Un petit pas suffit pour transformer la relation avec ton enfant.



✉ Et si tu veux aller plus loin...

J'accompagne les parents à retrouver plus de sérénité et de confiance dans leur quotidien.

👉 Je propose des accompagnements personnalisés adaptés à ton histoire et à ta famille.

👉 Écris-moi en message privé ou par mail, je serai ravie d'en parler avec toi.

