



Albane de Noblet

Thérapeute adultes / parents / enfants

Formatrice petite enfance

STOP aux crises

Les 4 étapes de l'écoute qui marchent
et qui apaisent ton / tes enfant(s)

Bienvenue dans ce guide !

Tu as fait le premier pas en demandant ce guide.
Bravo ! 🙌

L'écoute véritable n'est pas quelque chose qu'on nous enseigne. On nous dit "écoute ton enfant", mais personne ne nous montre COMMENT.

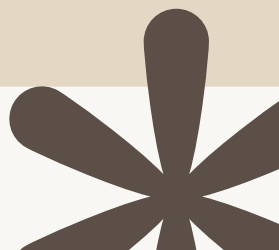
Dans ce guide, tu vas découvrir :

- ✓ Ce qu'est vraiment l'écoute
- ✓ Les 5 erreurs que TOUS les parents font
- ✓ La technique en 4 étapes
- ✓ Des exemples concrets du quotidien
- ✓ Comment aller plus loin...

Ce guide va transformer ta façon de communiquer avec tes enfants. Tu verras les crises diminuer de façon significative.

Prends le temps de le lire. Teste. Pratique.

Les résultats vont te surprendre. 🇪🇺





Albane de Noblet

Thérapeute adultes / parents / enfants

Formatrice petite enfance

Ce qu'est vraiment l'écoute



Écouter, c'est entendre ce que l'autre a à nous dire.

L'objectif ? Que la personne qui parle se sente comprise.



Attention : Cela ne veut pas dire forcément que l'on est d'accord, mais **on entend** ce qu'elle dit et **on accueille**. (Ah c'est ça qui se passe pour toi ?)

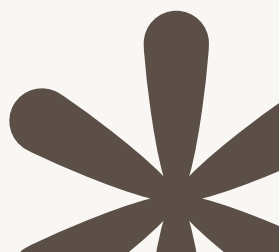
La règle d'or : "Grandes oreilles, petite bouche"
La première chose à faire : **SILENCE !** 

Ce n'est pas facile d'écouter, surtout les enfants, parce qu'on a l'impression qu'on sait mieux qu'eux, parce qu'on est plus grand...

Le but est de laisser toute la place à l'autre.



Checklist : Je prends le temps d'écouter :
oui / non / parfois





Albane de Noblet

Thérapeute adultes / parents / enfants

Formatrice petite enfance



Ce que l'écoute N'EST PAS

- ✗ Une conversation où chacun donne son avis
- ✗ Du conseil
- ✗ Apporter une solution immédiate

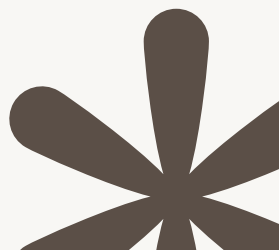
On a souvent tendance à vouloir donner notre avis ou apporter une solution, mais ce n'est pas le but de l'écoute.



À se rappeler : L'écoute, c'est accueillir sans juger



Astuce pour t'aider à écouter : sois curieux de ce que vit l'autre





Albane de Noblet

Thérapeute adultes / parents / enfants

Formatrice petite enfance

Pourquoi l'écoute est si puissante ?



Quand un enfant se sent vraiment écouté :

 Il se sent **reconnu** et **accepté** tel qu'il est.

 Son **niveau de sécurité** intérieure **augmente**

 Sa **confiance** en lui et en ses parents se renforce

 Son cerveau **s'apaise**

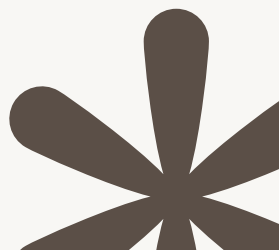
 Il trouve ses **propres solutions** en cheminant

Un enfant écouté est plus coopératif, plus confiant et plus apaisé.

Et il apprend à écouter à son tour.



Être reconnu dans ce que l'on vit est la première chose dont tout être humain a besoin et apporte un APAISEMENT IMMEDIAT !!





✓ Les 5 erreurs que TOUS les parents font



✗ **ERREUR #1 : Minimiser les émotions**

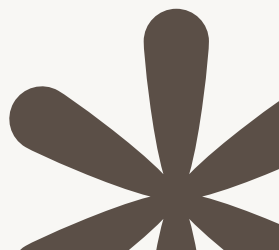
- Ce que l'on dit : "Ce n'est pas grave", "Arrête de pleurer"
- Impact : L'enfant se sent incompris
- **À faire plutôt** : "Je vois que tu es vraiment triste"

✗ **ERREUR #2 : Donner des solutions trop vite**

- Ce que l'on fait : On résout le problème à sa place
- Impact : Il ne se sent pas capable
- **À faire plutôt** : "Qu'est-ce que tu pourrais faire ?"

✗ **ERREUR #3 : Écouter en multitâche**

- Ce que l'on fait : Téléphone en main, regard ailleurs
- Impact : Message = "Tu n'es pas important"
- **À faire plutôt** : Arrêter, se mettre à son leur niveau





Albane de Noblet

Thérapeute adultes / parents / enfants

Formatrice petite enfance

✚ Les 5 erreurs que TOUS les parents font

✗ **ERREUR #4 : Couper la parole**

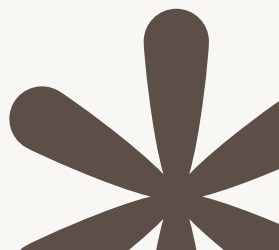
- Ce que l'on fait : On finit ses phrases, on interrompt
- Impact : Il se ferme
- **À faire plutôt** : Silence et patience

✗ **ERREUR #5 : Juger ou critiquer**

- Ce que l'on dit : "Tu exagères toujours"
- Impact : cela crée de la honte et repli sur soi
- **À faire plutôt** : "Tu as le droit d'être en colère"



Maintenant que tu sais ce qu'il NE faut PAS faire, voyons la technique qui marche...





Albane de Noblet

Thérapeute adultes / parents / enfants

Formatrice petite enfance

✓ La technique en 4 étapes



ÉTAPE 1 : PRÉSENCE TOTALE

Ce que cela signifie :

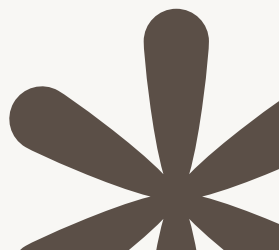
- **Arrête** ce que tu es en train de faire
- Mets toi à la **hauteur** de ton enfant
- Contact visuel **bienveillant**
- Posture **ouverte** (pas de bras croisés)
- Téléphone posé, **tâches en pause**



Et dis toi : “je vais écouter avec toute mon attention mon enfant”

Pourquoi c'est crucial : ton enfant a besoin de sentir qu'il est ta priorité en cet instant. La **présence physique ET mentale** est essentielle.

Exemple : ton fils pleure. Au lieu de dire "Qu'est-ce qui se passe ?" tout en continuant à cuisiner, pose ton couteau, mets toi à sa hauteur, regarde le et écoute le.





ÉTAPE 2 : SILENCE ACTIF

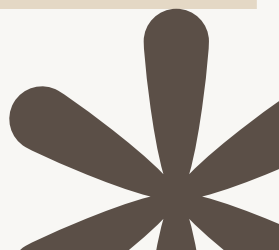
Ce que cela signifie :



- Laisse ton enfant parler **sans l'interrompre**
- Hochements de tête pour montrer que tu suis
- "Hmm", "Je t'écoute", "Continue"
- **Résiste à l'envie de couper la parole**
- Même si ça prend du temps

Pourquoi c'est crucial : L'interruption envoie le message : "Ce que tu dis n'est pas important." Le silence actif dit : "**Je suis là**, prends ton temps."

Exemple : tu écoutes sans rien dire, juste avec des signes de tête et un regard attentif. **Sois sincèrement curieux de ce qu'il est en train de vivre.**





Albane de Noblet

Thérapeute adultes / parents / enfants

Formatrice petite enfance



ÉTAPE 3 : REFLET ÉMOTIONNEL

Ce que cela signifie :

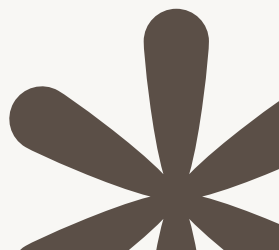


- **Reformule** ce que tu as entendu
- Nomme **l'émotion** que tu observes
- Utilise : "On dirait que tu es...", "Tu te sens...", "J'entends que..."
- **Validation sans jugement ni conseil**

Ton enfant a le droit de ressentir ce qu'il ressent

Pourquoi c'est crucial : En nommant l'émotion, tu aides ton enfant à **l'identifier** et la **réguler**. Tu lui montres qu'il **est compris** et tu **accueilles**

Exemple : "Je vois que tu es vraiment en colère parce que ton frère a pris ton jouet sans demander."





Albane de Noblet

Thérapeute adultes / parents / enfants

Formatrice petite enfance



ÉTAPE 4 : ACCOMPAGNEMENT

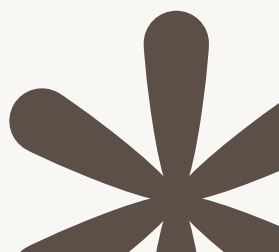
Ce que cela signifie :



- Reste **présent(e)** jusqu'à l'apaisement
- "Je suis là", "Je te comprends"
- Câlin si l'enfant le souhaite (ne force pas)
- **Pas de leçon de morale à chaud**
- Laisse le calme s'installer

Pourquoi c'est crucial : La **régulation émotionnelle** peut prendre du temps. Ta présence stable aide le système nerveux de ton enfant à **s'apaiser naturellement**.

Exemple : Tu reste assis à côté de lui en silence ou en posant une main sur son épaule. Progressivement, ses pleurs diminuent. Une fois calmé, tu peux échanger avec lui.





Albane de Noblet

Thérapeute adultes / parents / enfants

Formatrice petite enfance



À RETENIR

Ces **4 étapes** peuvent sembler simples, mais elles demandent de la **pratique**.

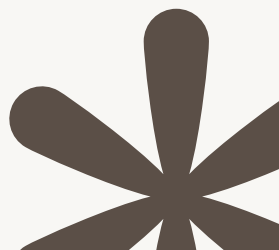
Pourquoi ?

- Nous n'avons **pas appris** à écouter ainsi
- Nous n'avons nous mêmes souvent **pas été écoutés**
- Notre **réflexe** est de **conseiller, rassurer, minimiser** voire de **critiquer** ou **contester**
- Cela demande de **ralentir** et d'être pleinement présent



Une petite auto-évaluation : Dans quel **réflexe** je me reconnais ?

La bonne nouvelle ? Chaque fois que tu pratiques, tu progresses. Et les résultats sont visibles rapidement ! 🏆





✓ Des exemples concrets du quotidien



3-5 ANS : La crise au supermarché

- Situation : Il veut des bonbons, tu lui dit non, il hurle
- Technique : Tu te mets à sa hauteur, "Je vois que tu es très en colère. Tu voulais vraiment ces bonbons. Et c'est difficile de ne pas avoir ce que l'on veut"
- Résultat : Il se calme plus vite que si tu le grondes



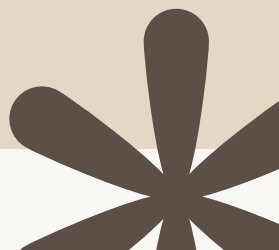
6-10 ANS : Conflit entre frères/sœurs

- Situation : Ils se disputent un jouet
- Technique : "Chacun votre tour, expliquez moi ce qui s'est passé" (Tu écoutes sans prendre parti)
- Résultat : Ils trouvent eux-mêmes une solution



11-17 ANS : L'ado qui se ferme

- Situation : "Ça va ?" → "Ouais" (ton sec)
- Technique : Au lieu d'insister, tu dis : "OK. Si tu veux parler, je suis là."
- Résultat : Il revient vers toi 30 min plus tard





Albane de Noblet

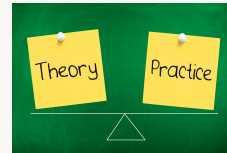
Thérapeute adultes / parents / enfants

Formatrice petite enfance



Tu as maintenant les bases de l'écoute véritable.

Il faut maintenant pratiquer



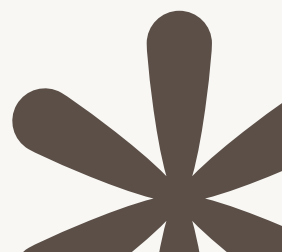
Pourquoi la pratique est essentielle ?

1. Le cerveau fonctionne par habitudes

- Nos réactions actuelles (rassurer, conseiller, minimiser) sont des **automatismes** neuronaux formés depuis des années.
- L'écoute véritable est un **nouveau chemin** à créer dans notre cerveau : au début, c'est difficile, mais la répétition rend la nouvelle habitude naturelle.

2. ⚡ Sous stress, les anciens réflexes reviennent

- Quand tu es **calme**, tu applies la méthode.
- Mais **sous stress** (fatigue, cris, retard...), c'est ton cerveau reptilien qui reprend le dessus.





Albane de Noblet

Thérapeute adultes / parents / enfants

Formatrice petite enfance

3. 🦵 **Les erreurs font partie de l'apprentissage**

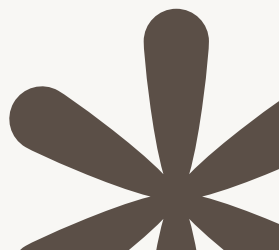
- Tu vas oublier des étapes, interrompre, donner des conseils trop vite... **et c'est normal.**
- Chaque "erreur" est une opportunité d'apprentissage.
- Ce n'est pas la perfection qui compte, mais la **progression** : chaque essai crée un nouveau chemin neuronal.

4. 🌱 **Tu es pionnière !**

- L'écoute authentique ne s'apprend **ni à l'école ni dans la famille.**
- Tu es parmi les premières générations à l'apprendre consciemment.
- C'est normal que ce soit difficile : comme la natation ou la conduite, **cela s'apprend en faisant.**



La clé, c'est la répétition, pas la perfection.





Albane de Noblet

Thérapeute adultes / parents / enfants

Formatrice petite enfance



Merci d'avoir lu ce guide jusqu'au bout.

L'écoute véritable va transformer ton quotidien avec tes enfants.

Commence dès aujourd'hui.

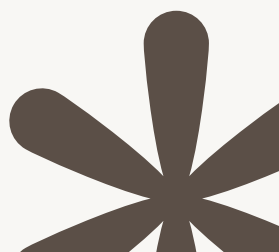


Observe ce qui se passe.

Pratiquer l'écoute au début peut soulever beaucoup de **questions** : pourquoi là ça marche et là ça ne marche pas? Pourquoi dès fois j'y arrive et pourquoi dès fois je n'y arrive pas.... **Note toutes tes questions**

Et si tu veux aller plus loin, être accompagné(e), pratiquer ensemble...

Je te propose de te retrouver dans **l'atelier** que j'organise





Albane de Noblet

Thérapeute adultes / parents / enfants

Formatrice petite enfance

ATELIER "ÉCOUTE VÉRITABLE" -

Ce que tu vas y vivre :

Partie 1 : Approfondissement théorique sur l'écoute

- Les **bénéfices** de l'écoute
- Les **techniques**
- Les **pièges** à éviter

Partie 2 : Mise en pratique

- **Exercices** concrets sur **VOS situations**
- Gérer les **situations complexes** (crises intenses, ados mutiques...)
- Jeux de rôle pour intégrer la technique
- Feedback personnalisé

Partie 3 : Échanges et questions

- **Vos défis** spécifiques
- **Partage** d'expériences entre mamans

Informations pratiques :

Date : Mardi 13 janvier 2026 de 12H à 14H

Format : En visio

Durée : 2 heures Tarif : 22 euros

Les inscriptions ouvriront bientôt mais tu peux déjà réserver ta place

COMMENT RÉSERVER ?

Réponds simplement à ce message avec : "JE RÉSERVE"
Je t'enverrai toutes les infos et le lien de paiement.

OCTOBRE 2025

