

Merci

Être parent, c'est souvent naviguer entre amour profond et moments de tempête. Les crises de nos enfants peuvent nous déstabiliser, réveiller des émotions anciennes ou des réflexes que nous pensions loin derrière nous. Il arrive alors de réagir comme nous avons nous-mêmes été accompagnés, tout en sentant au fond de nous que nous aimerions faire autrement. Ces cartes ont été conçues pour vous offrir des mots et des repères dans ces moments intenses. Elles vous aident à comprendre ce qui se joue dans le cerveau de votre enfant mais aussi dans le vôtre, afin d'apaiser les tempêtes émotionnelles avec plus de conscience, de sécurité et de douceur.

**De cœur à cœur,
Isma Zakaria**



#NEURODODAH_CERVEAUMATERNEL

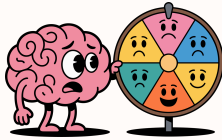
50 PHRASES QUI APAISENT LES TEMPÊTES ÉMOTIONNELLES

Quand on ne sait plus quoi dire



Réalisé par une neuropsychologue
spécialisée en périnatalité

POURQUOI CES CARTES PEUVENT VOUS AIDER ?



Les **tempêtes émotionnelles** font naturellement partie du développement de l'enfant. Pourtant, dans ces moments intenses, beaucoup de parents se sentent **démunis** et ne savent plus quoi dire pour **apaiser** la situation.

Ces cartes ont été créées pour vous offrir des **phrases simples** et soutenantes, inspirées des connaissances en **neurosciences** du développement et en **régulation émotionnelle**. Elles vous aident à répondre autrement que par la colère, l'impatience ou les reproches, en soutenant à la fois le cerveau encore immature de l'enfant et votre propre régulation de parent. En utilisant ces phrases et les petits exercices proposés, vous favorisez la **co-régulation**, renforcez le sentiment de **sécurité** de votre enfant et lui apprenez progressivement à **comprendre** et **apprivoiser** ses **émotions**.

COMMENT UTILISER CES CARTES ?

Face à une tempête émotionnelle, choisissez une carte et utilisez la phrase proposée pour aider votre enfant à mettre des mots sur ce qu'il ressent. Parlez calmement et prenez un instant pour vous poser avec lui.

L'objectif n'est pas d'arrêter immédiatement la crise, mais d'aider votre enfant à se sentir compris et en sécurité.

Vous pouvez aussi lire les cartes à un moment calme afin de vous familiariser avec les phrases et les utiliser plus naturellement lorsque les émotions débordent.

10 SITUATIONS - 50 PHRASES

1. **Colère**
2. **Frustration**
3. **Tristesse**
4. **Peur**
5. **Opposition**
6. **Bêtises**
7. **Parents fatigués**
8. **Crises émotionnelles**
9. **Jalousie**
10. **Violence**



LA COLÈRE



La **colère** est une émotion naturelle et utile. Elle apparaît lorsqu'un besoin n'est pas respecté, qu'une situation semble injuste ou qu'une frustration est trop forte. Son rôle est de signaler un problème et donner l'énergie pour réagir ou poser une limite.

Sur le plan neuro, elle correspond à l'activation de l'amygdale, qui déclenche une réponse rapide de stress. Dans ces moments, le cortex préfrontal (régulation, réflexion) devient moins disponible, ce qui favorise les réactions impulsives.

Chez l'enfant,

le cerveau étant encore en développement, cette émotion peut facilement déborder en crise. Il a alors besoin d'un adulte calme pour l'aider à mettre des mots sur ce qu'il ressent et réguler son système nerveux.

"JE VOIS QUE TU ES TRÈS EN COLÈRE.
TON CORPS EST PLEIN D'ÉNERGIE."



Et pour le cerveau ?

Nommer l'émotion aide le cerveau de l'enfant à passer de la réaction émotionnelle (amygdale) vers des zones de régulation (cortex préfrontal). Cela l'aide progressivement à se calmer.



Astuce adulte

S'accroupir à la hauteur de l'enfant, parler lentement et avec une voix douce.

Mettre des mots sur ce que vous observez :
"Je vois que tu es très en colère."

Rester proche et calme permet à son système nerveux de s'apaiser grâce à la co-régulation.



Astuce enfant

Proposer à l'enfant de serrer très fort ses poings pendant 5 secondes, comme s'il pressait un citron, puis de relâcher d'un coup.

Répéter 3 fois pour aider le corps à libérer la tension de la colère.

"TA COLÈRE EST TRÈS FORTE.



JE RESTE AVEC TOI."

Et pour le cerveau ?

La co-régulation avec un adulte rassurant envoie un signal de sécurité au cerveau de l'enfant. Cela active le cortex préfrontal et calme l'amygdale, ce qui aide à réguler l'intensité de l'émotion.



Astuce adulte

Prendre 3 grandes respirations lentes et profondes en expirant doucement.

Parler doucement pendant ce temps :

"Je suis là avec toi."

Votre calme aide l'enfant à ressentir la sécurité et à ralentir son rythme cardiaque.



Astuce enfant

Faire une respiration comme pour souffler sur une bougie, lente et contrôlée.

Inspirer par le nez, souffler doucement par la bouche.

Répéter 3 à 5 fois pour évacuer la tension et retrouver un rythme calme.

"TON CERVEAU EST EN TEMPÊTE,
ON VA ATTENDRE QUE ÇA PASSE."



Et pour le cerveau ?

Les crises reflètent souvent une surcharge émotionnelle, pas un comportement volontaire. Identifier la tempête comme normale aide l'enfant à mettre de la distance avec l'émotion et réduit la culpabilité.



Astuce adulte

Rester immobile et calme, avec une respiration lente. Éviter de parler trop ou de brusquer l'enfant. Votre calme agit comme un "**point d'ancrage**" pour lui, permettant à son cerveau de se réguler progressivement.



Astuce enfant

Proposer de secouer doucement bras et jambes pendant 20 secondes, comme si le corps "dégageait" l'énergie de la colère. On peut répéter une ou deux fois si nécessaire. Cela aide le corps à libérer la tension accumulée avant de revenir à un état plus calme.

"TA COLÈRE VEUT NOUS DIRE



QUELQUE CHOSE."

Et pour le cerveau ?

Nommer et reconnaître l'émotion active le cortex préfrontal et aide l'enfant à développer sa conscience émotionnelle.

Cela lui apprend à identifier et à comprendre ses sentiments plutôt que de se laisser submerger.



Astuce adulte

S'accroupir à sa hauteur, parler doucement et poser la question :

"Qu'est-ce qui t'a énervé ?"

Écouter sans interrompre ni juger, pour encourager l'expression verbale et la réflexion.



Astuce enfant

Proposer à l'enfant de prendre une feuille et de "donner une forme" à sa colère. L'objectif n'est pas de faire joli, mais d'extérioriser ce qu'il ressent dans le corps. L'adulte peut accompagner en nommant :
"Montre-moi ta colère sur la feuille".

Une fois terminé, l'enfant peut observer, froisser ou garder le dessin comme trace de ce qu'il a réussi à évacuer.

"ON VA LAISSER TON CORPS SE



CALMER."

Et pour le cerveau ?

Prendre un temps calme permet au système nerveux parasympathique de reprendre le relais, réduisant la tension corporelle et le rythme cardiaque, et préparant le cerveau à retrouver le calme.



Astuce adulte

Proposer un câlin à l'enfant, en restant calme et en parlant doucement :

"Je suis là, tout va bien."

Le contact physique rassurant active le système nerveux parasympathique, aide à ralentir le cœur, à relâcher les tensions et à favoriser le retour au calme.



Astuce enfant

Suggérer à l'enfant de faire une activité que qu'il aime (lire, dessiner ou jouer aux Lego) pour aider son corps à se calmer et penser à autre chose.

LA FRUSTRATION



La **frustration** apparaît quand un enfant ne peut pas obtenir ce qu'il veut ou atteindre un objectif. C'est une émotion normale et utile : elle apprend la patience, la persévérance et la résolution de problèmes.

Sur le plan neuro, elle active l'amygdale (zone émotionnelle) mais, lorsqu'elle est accompagnée, elle permet au cortex préfrontal de se développer en apprenant à réguler ses émotions et à trouver des solutions.

Chez l'enfant,

la frustration peut donc se traduire par de l'agitation ou des pleurs, mais elle joue un rôle clé dans l'apprentissage du contrôle de soi et de la gestion des émotions.

"C'EST DIFFICILE QUAND ON NE
PEUT PAS FAIRE CE QU'ON VEUT."



Et pour le cerveau ?

Valider ce que ressent l'enfant réduit la réaction de menace dans le cerveau. Lorsqu'il se sent compris, l'amygdale s'apaise et le cortex préfrontal peut mieux l'aider à gérer sa frustration



Astuce adulte

Se mettre à la hauteur de l'enfant, le regarder dans les yeux et parler calmement :

"Je vois que c'est difficile pour toi."

Cette présence attentive aide l'enfant à se sentir compris et diminue l'intensité de la frustration.



Astuce enfant

Encourager l'enfant à mettre des mots sur ce qu'il ressent en disant :

"Je suis frustré parce que ..."

Nommer l'émotion aide son cerveau à mieux comprendre ce qui se passe à l'intérieur et facilite le retour au calme.

"TON CERVEAU N' AIME PAS QUAND ÇA CHANGE."



Et pour le cerveau ?

Les changements d'activité peuvent être difficiles pour le cerveau de l'enfant. Son cerveau encore immature a besoin de temps pour passer d'une activité à une autre. Ces transitions peuvent activer le système d'alerte, ce qui provoque souvent de la frustration ou de la résistance.



Astuce adulte

Prévenir calmement l'enfant avant le changement :
"Dans quelques minutes, on va arrêter de jouer pour aller se laver les mains."

Comme les enfants ont encore peu de notion du temps, utiliser un minuteur, un sablier ou une alarme rend la transition plus concrète et aide à réduire la frustration.



Astuce enfant

Proposer à l'enfant de devenir le responsable du minuteur : sa mission est de prévenir quand l'alarme sonne. Cela l'implique dans la transition et rend le changement d'activité plus facile à accepter.

"ON PEUT TROUVER UNE AUTRE SOLUTION."



Et pour le cerveau ?

Chercher une alternative aide l'enfant à développer sa flexibilité cognitive. Cela stimule le cortex préfrontal, la zone du cerveau impliquée dans la réflexion, la prise de décision et la résolution de problèmes.



Astuce adulte

Proposer deux options simples et adaptées :
"Tu préfères finir ce puzzle ou lire un livre ?"
Donner un choix guidé aide l'enfant à se sentir impliqué tout en évitant la surcharge de décisions.



Astuce enfant

Inviter l'enfant à choisir entre les deux solutions proposées, puis valoriser son choix :
"Bonne idée, tu as trouvé une solution."
Se sentir écouté et capable de décider renforce le sentiment de contrôle et de fierté, ce qui aide le cerveau à sortir plus facilement de la frustration.

"JE COMPRENDS QUE TU VOULAIS



VRAIMENT ÇA."

Et pour le cerveau ?

Se sentir compris crée un sentiment de sécurité émotionnelle. Cette validation apaise l'amygdale et aide le cerveau de l'enfant à sortir progressivement de l'état de frustration.



Astuce adulte

Reformuler calmement ce que l'enfant voulait :
"Tu voulais continuer à jouer" ou
"Tu voulais ce jouet."

Mettre des mots sur son désir lui montre que vous avez compris son besoin.



Astuce enfant

Inviter l'enfant à dire ce qu'il voulait vraiment :
"Je voulais encore jouer."

Mettre des mots sur son envie aide son cerveau à organiser sa pensée et à diminuer la frustration.

"AH OUI, IL EST SUPER CE JOUET.



QU'EST-CE QUE TU FERAIS AVEC ?"

Et pour le cerveau ?

Imaginer posséder l'objet active les zones de projection et d'imagination du cerveau. Pour l'enfant, le simple fait de se représenter l'utilisation du jouet peut déjà apaiser la frustration, car son cerveau vit en partie l'expérience dans son imagination.



Astuce adulte

Accueillir l'envie de l'enfant et l'inviter à imaginer :
"Qu'est-ce que tu ferais avec ? Où on pourrait le mettre dans la maison ?"

On peut aussi prendre le jouet en photo pour le montrer à l'autre parent plus tard. Cela permet de reconnaître son désir sans dire un "non" franc.



Astuce enfant

Inviter l'enfant à expliquer ou imaginer comment il jouerait avec ce jouet. Parler de ce qu'il ferait aide son cerveau à vivre ce moment dans son imagination et réduit l'intensité de la frustration.

LA TRISTESSE



La **tristesse** apparaît quand un enfant ressent une perte ou une déception.

Sur le plan neuro, la tristesse active l'amygdale (zone émotionnelle) et peut provoquer larmes, lourdeur ou ralentissement.

Elle permet également au cortex préfrontal de se développer et d'apprendre à réagir de manière adaptée lorsqu'elle est accompagnée et non refoulée, .

Chez l'enfant,

la tristesse peut se traduire par des pleurs, un manque d'énergie ou du repli, mais elle joue un rôle clé dans le développement de l'empathie, de la résilience et de la régulation émotionnelle.

"JE VOIS QUE TU ES TRISTE."



Et pour le cerveau ?

Nommer la tristesse aide le cerveau de l'enfant à mettre des mots sur ses sensations et à organiser ses souvenirs émotionnels. Cela favorise la compréhension de ses sentiments et la capacité à y répondre de façon adaptée.



Astuce adulte

Normaliser la tristesse en disant calmement :
"Je comprends que tu sois triste, ça m'arrive aussi parfois. Ça veut dire que cette chose était importante pour toi, et je suis là avec toi."

Cette approche valide l'émotion, montre que c'est normal et sécurise l'enfant en lui rappelant qu'il n'est pas seul.



Astuce enfant

Inviter l'enfant à poser une main sur son cœur, respirer lentement et sentir ses battements. Cette action aide à se reconnecter à son corps et à calmer la tristesse, tout en lui apprenant à reconnaître ses sensations internes.

"LES ÉMOTIONS PASSENT COMME



LES NUAGES."

Et pour le cerveau ?

Apprendre que les émotions sont temporaires aide l'enfant à ne pas se laisser submerger. Cette représentation mentale active des circuits de réflexion et de projection, permettant au cerveau de comprendre que les sentiments évoluent et finissent par s'apaiser.



Astuce adulte

Montrer à l'enfant avec la main un nuage qui se déplace ou passer devant lui pour illustrer le mouvement. Dire doucement :
"Regarde, la tristesse passe comme ce nuage."
Cette métaphore rend la notion abstraite concrète et visuelle.



Astuce enfant

Selon l'âge, l'enfant peut fermer les yeux et imaginer l'émotion comme un nuage qui passe, ou la dessiner sur une feuille pour la voir s'éloigner. Ces deux méthodes aident le cerveau à relâcher la tension et à retrouver le calme.

"TU PEUX PLEURER SI TON CORPS



EN A BESOIN."

Et pour le cerveau ?

Pleurer permet au cerveau et au corps de libérer la tension émotionnelle accumulée, de réguler le stress et de renforcer le sentiment de sécurité lorsqu'un adulte est présent. C'est un mécanisme naturel de régulation émotionnelle chez l'enfant.



Astuce adulte

Accepter les pleurs sans les interrompre, rester proche et rassurant, dire par exemple :

"Je suis là avec toi, c'est normal de pleurer."

Cette présence sécurise l'enfant et l'aide à traverser l'émotion.



Astuce enfant

Encourager l'enfant à respirer doucement entre les pleurs, en inspirant par le nez et en expirant par la bouche. Cette respiration aide à apaiser le corps et le cerveau, et rend la traversée de la tristesse plus douce.

"TA TRISTESSE EST NORMALE,
TU AS LE DROIT DE LA RESSENTIR."



Et pour le cerveau ?

Valider l'émotion renforce l'attachement sécurisant et envoie au cerveau de l'enfant un signal de sécurité, ce qui permet de mieux gérer et traverser la tristesse.



Astuce adulte

Parler doucement et calmement :

"Je comprends que tu sois triste, c'est normal de ressentir ça. Je suis là avec toi."

Cette approche normalise l'émotion sans la juger et rassure l'enfant.



Astuce enfant

Proposer à l'enfant de prendre un objet réconfortant, comme son doudou, ou de faire un câlin avec un parent. Cela lui permet de se sentir sécurisé et soutenu, et aide son cerveau à traverser la tristesse plus facilement.

"JE COMPRENDS QUE TU SOIS TRISTE.
QU'EST-CE QUI TE REND TRISTE ?"



Et pour le cerveau ?

Parler de la cause de la tristesse aide le cerveau de l'enfant à identifier et organiser ses émotions, à faire le lien entre ce qu'il ressent et ce qui l'a déclenché, ce qui favorise la régulation émotionnelle et la réflexion.



Astuce adulte

S'asseoir à la hauteur de l'enfant et demander :
"Qu'est-ce qui te rend triste ?"

Quand il répond, ne pas minimiser sa raison avec des phrases comme :

"Ce n'est rien" ou "Tu ne vas pas être triste pour ça", car cela crée un sentiment de jugement. Proposer ensuite un câlin si l'enfant le souhaite pour combiner écoute et sécurité.



Astuce enfant

Encourager l'enfant à dire ou montrer ce qui le rend triste, ou à se blottir contre un parent pour se sentir soutenu pendant qu'il exprime ses émotions.

LA PEUR



La **peur** est une émotion naturelle qui apparaît face à un danger réel ou perçu. Elle a un rôle essentiel : alerter le corps et le cerveau, préparer à se protéger et à réagir rapidement.

Sur le plan neuro, la peur active l'amygdale, responsable de la vigilance et de l'alerte, et stimule le système nerveux autonome pour préparer le corps à fuir ou se défendre.

Chez l'enfant,

le cerveau étant encore immature, la peur peut se manifester de manière intense ou disproportionnée, par des cris, des pleurs, des tremblements ou des blocages. L'enfant peut avoir du mal à identifier ou réguler cette émotion seul.

"ON VA REGARDER SI LE DANGER EST RÉEL."



Et pour le cerveau ?

Cette approche stimule le cortex préfrontal, la zone du cerveau responsable du raisonnement et de la réflexion. En distinguant ce qui est vraiment dangereux de ce qui ne l'est pas, l'enfant apprend à réguler sa peur et à ne pas se laisser submerger par une alerte automatique.



Astuce adulte

Analyser calmement la situation avec l'enfant : pointer ce qui peut être dangereux et ce qui ne l'est pas, parler lentement et rassurer. Cela apprend à l'enfant à évaluer le risque plutôt que de réagir uniquement à la peur.



Astuce enfant

Inviter l'enfant à observer autour de lui : regarder, écouter et toucher si nécessaire, pour constater que le danger n'est pas réel. Cette démarche donne du contrôle et réduit l'intensité de la peur.

"ON PEUT ÊTRE COURAGEUX ENSEMBLE."



Et pour le cerveau ?

Encourager l'action face à la peur stimule le sentiment de compétence et active le cortex préfrontal, permettant à l'enfant d'organiser ses pensées, évaluer le risque et se sentir capable. Le soutien d'un adulte renforce la confiance et réduit l'anxiété.



Astuce adulte

Avec l'enfant, nommer ensemble 5 situations dans lesquelles chacun a été courageux. Cela renforce le sentiment de compétence, montre que le courage existe à différents moments, et aide l'enfant à se projeter et se sentir capable.



Astuce enfant

Lui demander de dire ou dessiner des situations où il s'est senti courageux, pour mettre en lumière ses réussites.

Cela l'aide à prendre conscience de ses propres forces et à renforcer son sentiment de compétence.

"TON CORPS ESSAIE DE TE PROTÉGER."



Et pour le cerveau ?

La peur est une réaction normale de survie : elle prépare le corps à fuir, se défendre ou rester vigilant. Comprendre cette fonction aide l'enfant à ne pas se sentir dépassé par ses émotions et lui montre que ressentir la peur ne fait pas de lui quelqu'un de faible ou de pas courageux.



Astuce adulte

Rassurer calmement l'enfant :
"Je suis là avec toi, ton corps essaie juste de te protéger."

La voix douce et la proximité aident le cerveau à se calmer et à réduire l'inquiétude.



Astuce enfant

Proposer à l'enfant de respirer trois fois profondément, en inspirant par le nez et expirant par la bouche, pour apaiser le corps et sentir qu'il peut reprendre le contrôle.

"TON CŒUR BAT VITE PARCE QUE
TON CORPS A PEUR."



Et pour le cerveau ?

Comprendre ce que ressent son corps aide l'enfant à réduire l'inquiétude. Nommer les sensations active des circuits de conscience corporelle et permet au cerveau de distinguer les signaux réels de danger de la réaction automatique de peur.



Astuce adulte

Nommer les sensations que l'enfant ressent :
"Je vois que ton cœur bat vite, tes mains sont un peu froides."

Cette mise en mots aide l'enfant à comprendre et à accepter ses réactions sans peur.



Astuce enfant

Inviter l'enfant à mettre la main sur son cœur et sentir les battements, pour se reconnecter à son corps et comprendre ce qui se passe, ce qui aide à calmer l'anxiété générée par la peur.

"JE COMPRENDS QUE TU AIES PEUR,
MAIS JE SUIS LÀ AVEC TOI."



Et pour le cerveau ?

La présence rassurante d'un adulte réduit l'activation de l'amygdale, diminue le stress et aide l'enfant à sentir qu'il est en sécurité même face à la peur.



Astuce adulte

Ne pas forcer l'enfant à se rapprocher de ce qui lui fait peur. Rester à l'écart avec lui si nécessaire, calme et rassurant, et ne pas le disputer. La sécurité et la patience permettent au cerveau de se réguler et de traverser la peur progressivement.



Astuce enfant

Inviter l'enfant à regarder le parent et sentir sa présence. Quand le pic de peur redescend, proposer de nommer un détail de ce qui lui fait peur (la couleur, la taille, le bruit...). Cela l'aide à mettre des mots sur la peur et à reprendre du contrôle.



L'OPPOSITION



L'opposition est une réaction normale afin de tester les limites, affirmer son autonomie ou exprimer un besoin. Elle joue un rôle important dans le développement de la confiance en soi et de l'indépendance.

Sur le plan neuro, refuser ou dire "non" active les zones émotionnelles et motrices du cerveau, et peut déclencher des réactions intenses si l'enfant se sent incompris ou pressé.

Chez l'enfant,

l'opposition peut se traduire par des gestes, des cris ou un refus verbal. Ce comportement n'est pas un caprice : il signale que l'enfant cherche à être entendu, à exprimer ses préférences ou à exercer un contrôle sur son environnement, ce qui est essentiel pour son développement émotionnel et cognitif.

"JE VOIS QUE TU NE VEUX PAS
FAIRE ÇA."



Et pour le cerveau ?

Reconnaître l'opposition de l'enfant réduit l'activation de l'amygdale et diminue le risque d'escalade émotionnelle. Cela permet au cerveau de se sentir entendu et sécurisé, et ouvre la voie à la communication plutôt qu'à la confrontation.



Astuce adulte

Se mettre à la hauteur de l'enfant, le regarder dans les yeux et rester calme. Demander doucement : "Peux-tu me dire pourquoi tu ne veux pas le faire ?"

Éviter de le forcer ou de le gronder, pour que le cerveau de l'enfant reste réceptif et prêt à échanger.



Astuce enfant

Proposer à l'enfant de mettre un timer, en le laissant décider quand il commencera la tâche, mais en précisant qu'elle doit être faite avant que le timer sonne. Cela lui donne un sentiment de contrôle tout en respectant la limite nécessaire.

"JE VOIS QUE TU AS ENVIE DE



DÉCIDER."

Et pour le cerveau ?

Le besoin de décider fait partie du développement de l'enfant. Proposer des choix stimule le cortex préfrontal, impliqué dans la prise de décision, et renforce le sentiment d'autonomie et de compétence.



Astuce adulte

Proposer 2 options acceptables :

"Tu préfères mettre tes chaussures maintenant ou dans 1 minute ?"

Cela cadre la situation tout en laissant à l'enfant une marge de choix.



Astuce enfant

Inviter l'enfant à choisir une option et expliquer son choix. Mettre des mots sur sa décision renforce son sentiment de contrôle et diminue l'opposition.

"ON VA TROUVER UNE SOLUTION ENSEMBLE."



Et pour le cerveau ?

Chercher une solution de manière ludique active les circuits de coopération et de créativité. Le jeu permet de diminuer la tension émotionnelle et aide le cerveau à passer plus facilement en mode réflexion.



Astuce adulte

Commencer par incarner le jeu : chanter, faire une voix drôle, transformer la tâche en défi ou en mini-jeu. L'enfant entre plus facilement dans la coopération en imitant plutôt qu'en recevant une consigne.



Astuce enfant

Inviter l'enfant à proposer une solution sous forme de jeu (faire la tâche en courant, en chantant, en défi...). Cela l'aide à s'impliquer sans rester bloqué sur la frustration et à coopérer plus facilement.

"TU PEUX ÊTRE FÂCHÉ ET
RESPECTER LA RÈGLE."



Et pour le cerveau ?

Différencier l'émotion du comportement aide l'enfant à comprendre qu'il peut ressentir sans agir impulsivement. Cela développe le contrôle inhibiteur, une fonction clé du cortex préfrontal, essentielle pour gérer ses réactions.



Astuce adulte

Rappeler la limite calmement :

"Tu as le droit d'être en colère, mais la règle reste la même."

Garder une posture calme et ferme aide l'enfant à intégrer le cadre sans se sentir rejeté.



Astuce enfant

Inviter l'enfant à marquer une pause avant d'agir, en prenant un moment pour se calmer (souffler doucement ou rester immobile quelques secondes). Cette pause aide son cerveau à reprendre le contrôle sur l'impulsion.

"JE SUIS LÀ POUR T'AIDER."



Et pour le cerveau ?

La présence sécurisante réduit le stress et aide l'enfant à passer plus facilement à l'action. Être accompagné au début active les circuits d'apprentissage, puis favorise l'autonomie progressive.



Astuce adulte

S'approcher et aider l'enfant à commencer la tâche avec lui (faire le premier geste ensemble), puis le laisser continuer seul.

On peut aussi proposer un petit défi :

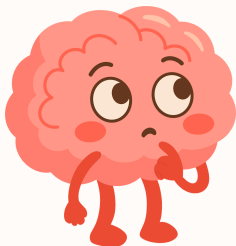
"Tu penses pouvoir finir avant que le minuteur sonne ?"



Astuce enfant

Accepter l'aide pour commencer l'action, puis continuer seul. Le défi du minuteur peut l'aider à rester motivé et engagé jusqu'au bout.

LES BÊTISES



Les **“bêtises”** sont en réalité des expérimentations. Avec un cerveau encore immature, il explore son environnement, teste des actions et observe les réactions ainsi que les conséquences. C'est ainsi qu'il apprend les règles, les limites et le fonctionnement du monde.

Sur le plan neuro, ces expériences renforcent les connexions cérébrales et participent au développement du contrôle de soi et de la compréhension des conséquences. La réaction de l'adulte est essentielle : une réponse calme et explicative favorise l'apprentissage.

Chez l'enfant,

ces “bêtises” sont surtout des opportunités de développement, lorsqu'elles sont accompagnées avec un cadre clair et sécurisant.

"ON VA RÉPARER ENSEMBLE."



Et pour le cerveau ?

Se concentrer sur la réparation plutôt que sur la faute active les circuits d'apprentissage et de responsabilité. Cela évite la honte, qui bloque le cerveau, et aide l'enfant à comprendre, corriger et progresser.



Astuce adulte

Expliquer calmement ce qui s'est passé et orienter vers une solution :

"Le verre est tombé, on va nettoyer ensemble."

Garder un ton neutre aide l'enfant à rester disponible pour apprendre.



Astuce enfant

Inviter l'enfant à participer concrètement à réparer ou ranger (essuyer, remettre en place...).

Agir lui permet de comprendre les conséquences, de développer son sens des responsabilités et de ressentir un sentiment de fierté.

"TOUT LE MONDE FAIT DES ERREURS."



Et pour le cerveau ?

Accepter l'erreur comme normale réduit la honte et le stress social, et active les circuits d'apprentissage du cortex préfrontal, permettant à l'enfant de réfléchir et s'améliorer sans blocage émotionnel.



Astuce adulte

Partager un exemple personnel d'erreur et ce que vous avez appris :

"Moi aussi j'ai fait une erreur aujourd'hui, j'ai appris que..."

Cela montre à l'enfant que faire des erreurs est normal et permet d'apprendre.



Astuce enfant

Inviter l'enfant à dire ce qu'il fera différemment la prochaine fois. Cette mise en mots favorise la prise de conscience, la réflexion et le sentiment de compétence.

"TON CERVEAU APPREND ENCORE."



Et pour le cerveau ?

Rappeler que le cerveau est en train d'apprendre encourage une vision évolutive. Cela stimule les circuits du cortex préfrontal, impliqués dans la réflexion, l'apprentissage et l'amélioration progressive.



Astuce adulte

Expliquer calmement la règle ou le geste attendu, en montrant si besoin :

"On marche dans la maison" ou

"On pose doucement."

Cela aide l'enfant à comprendre concrètement ce qui est attendu.



Astuce enfant

Inviter l'enfant à reformuler la règle avec ses mots. Mettre en mots lui permet de mieux intégrer et retenir le comportement attendu.

"REGARDONS COMMENT FAIRE



AUTREMENT."

Et pour le cerveau ?

Chercher une autre manière de faire développe la flexibilité cognitive et la créativité. Le cerveau apprend à sortir d'un schéma automatique et à trouver de nouvelles solutions.



Astuce adulte

Proposer une alternative simple et concrète :
"On peut faire comme ça à la place."

Montrer si besoin aide l'enfant à comprendre et passer à l'action plus facilement.



Astuce enfant

Inviter l'enfant à essayer la nouvelle manière proposée. S'il le souhaite, il peut aussi proposer sa propre solution. Cela lui permet de développer sa capacité d'adaptation, sa créativité et son sentiment de contrôle

"TU VAS APPRENDRE POUR LA PROCHAINE FOIS."



Et pour le cerveau ?

Se projeter vers "la prochaine fois" active les circuits d'apprentissage et de projection. L'enfant comprend qu'il peut évoluer, ce qui renforce le sentiment de compétence sans passer par la culpabilité.



Astuce adulte

Accompagner calmement sans punir et demander :

"Qu'est-ce que tu pourrais faire la prochaine fois pour éviter ça ?"

Cela aide l'enfant à réfléchir plutôt qu'à se sentir fautif.



Astuce enfant

Inviter l'enfant à écrire ce qu'il fera différemment la prochaine fois. S'il est trop petit, le dire avec lui à voix haute. Cela l'aide à ancrer l'apprentissage et se projeter positivement.

LES PARENTS FATIGUÉS



La **fatigue** ou la **surcharge parentale** a un impact direct sur le sentiment de sécurité et la régulation émotionnelle de l'enfant. Lorsque le parent est épuisé, stressé ou irrité, l'enfant perçoit ces signaux et peut réagir par de l'anxiété, de l'opposition ou des crises, même sans changement dans son environnement.

Sur le plan neuro, un adulte dépassé active chez l'enfant des circuits de vigilance et de stress, et limite sa capacité à se co-réguler et à rester calme.

Chez l'enfant,

le développement du cortex préfrontal et la gestion des émotions de l'enfant sont favorisés par un parent reposé et présent.

"JE SENS QUE JE M'ÉNERVE."



Et pour le cerveau ?

Nommer son émotion aide à prendre conscience de ce qui se passe à l'intérieur. Cela active les circuits de régulation et permet de ralentir la réaction impulsive, plutôt que de réagir sous le coup de la colère.



Astuce adulte

Prendre un temps de pause et faire 3 respirations lentes et profondes, en inspirant par le nez et en expirant doucement.

Dire à voix haute :

"Je me calme."

Montrer ce processus aide à revenir à un état plus apaisé.



Astuce enfant

Inviter l'enfant à observer le parent respirer et à faire pareil. Le cerveau de l'enfant apprend beaucoup par imitation, et reproduire ce calme l'aide à se réguler à son tour.

"JE VAIS PRENDRE UN MOMENT
POUR ME CALMER."



Et pour le cerveau ?

La régulation du parent sert de modèle direct pour l'enfant. En voyant l'adulte faire une pause, le cerveau de l'enfant apprend qu'il est possible de se retirer pour se calmer, ce qui réduit son stress et favorise l'imitation de comportements apaisés



Astuce adulte

S'autoriser à s'éloigner quelques instants si nécessaire, en prévenant l'enfant :

"Je vais me calmer et je reviens."

Prendre ce temps permet de retrouver un état calme avant de revenir vers l'enfant.



Astuce enfant

Inviter l'enfant à faire un dessin d'une personne calme (ou d'un moment calme), qu'il pourra lui offrir ensuite. Cela l'aide à se recentrer, patienter et intégrer l'idée du retour au calme.

"JE T'AI ME MÊME QUAND C'EST DIFFICILE."



Et pour le cerveau ?

Rappeler à l'enfant qu'il est aimé même dans les moments difficiles renforce le sentiment de sécurité d'attachement. Cela apaise le stress et permet au cerveau de rester disponible pour se réguler, même en pleine émotion.



Astuce adulte

Dire calmement :

*"Tu vois, là c'est difficile pour
maman/papa, mais ça va passer et je
t'aime quand même."*

Cela montre à l'enfant que les émotions passent et que le lien reste stable et sécurisant malgré les moments difficiles.



Astuce enfant

Inviter l'enfant à se rapprocher ou accepter un contact (câlin, main...). Ce lien physique l'aide à se sentir en sécurité et à apaiser son émotion.

"JE VAIS TE MONTRER ENCORE



UNE FOIS."

Et pour le cerveau ?

Le cerveau de l'enfant a besoin de répétitions pour intégrer une consigne. Réexpliquer sans s'énerver évite la surcharge émotionnelle et permet au cerveau de rester disponible pour apprendre.



Astuce adulte

Répéter la consigne calmement en montrant concrètement le geste attendu (plutôt que redire plusieurs fois). Se rapprocher de l'enfant aide son cerveau à mieux capter l'information.



Astuce enfant

Inviter l'enfant à refaire l'action avec le parent, puis seul. Passer par le geste l'aide à mieux comprendre et intégrer la consigne.

"J'AI BESOIN DE TON AIDE."



Et pour le cerveau ?

Impliquer l'enfant active les circuits de coopération et d'appartenance. Se sentir utile renforce la motivation et favorise l'engagement, surtout quand le parent exprime clairement son besoin.



Astuce adulte

Exprimer simplement son état :

"Je suis fatigué(e), j'ai besoin de ton aide."

Donner une mission claire et concrète (mettre la table, ranger un objet...). Cela responsabilise l'enfant et facilite la coopération.



Astuce enfant

Inviter l'enfant à aider dans une petite tâche adaptée. Se sentir utile lui permet de coopérer plus facilement et de développer son sentiment de compétence et de fierté.

LES CRISES ÉMOTIONNELLES



Les **crises émotionnelles** surviennent lorsque l'émotion devient trop intense pour être régulée. Le cerveau est encore immature, en particulier le cortex préfrontal, qui permet de contrôler les impulsions, réfléchir et se calmer. À l'inverse, les zones émotionnelles sont très actives, ce qui explique des réactions rapides et débordantes.

Sur le plan neuro, lors d'une crise, le cerveau de l'enfant est comme "déconnecté" de la réflexion : il ne peut plus écouter, raisonner ou obéir.

Chez l'enfant,

il l'exprime en criant, pleurant, se roulant au sol ou en s'opposant fortement. Ce n'est pas un choix ni un caprice, mais une incapacité temporaire à se réguler seul.

"TON CERVEAU EST TRÈS PLEIN."



Et pour le cerveau ?

Les crises sont souvent liées à une surcharge sensorielle et émotionnelle. Le cerveau de l'enfant reçoit trop d'informations d'un coup et n'arrive plus à les traiter, ce qui entraîne une perte de contrôle temporaire.



Astuce adulte

Réduire les stimulations autour de l'enfant : baisser le bruit, la lumière, limiter les paroles, et se rapprocher calmement. Un environnement plus calme aide le cerveau à se réguler plus rapidement.



Astuce enfant

Inviter l'enfant à prendre un moment de pause, en respirant lentement ou en se mettant dans un endroit calme.

Cette pause aide son cerveau à se reposer et à retrouver un état plus apaisé.

"ON VA ATTENDRE QUE TON



CORPS SE CALME."

Et pour le cerveau ?

En pleine crise, le cerveau de l'enfant est submergé par l'émotion et ne peut plus raisonner ni écouter. Attendre le retour au calme permet au cerveau de retrouver progressivement ses capacités de régulation.



Astuce adulte

Rester calme et présent, sans chercher à raisonner ou expliquer. Parler peu, avec une voix douce, et montrer que vous êtes là aide le cerveau de l'enfant à se sentir en sécurité et à redescendre.



Astuce enfant

Inviter l'enfant à se blottir contre le parent ou à prendre son doudou s'il en a besoin. Ce contact physique ou cet objet réconfortant aide son corps à retrouver un sentiment de sécurité et à apaiser plus rapidement la tempête émotionnelle.

"ON PARLERA QUAND TON
CERVEAU SERA CALME."



Et pour le cerveau ?

Après une crise, le cerveau a besoin de temps pour redescendre en activation émotionnelle. Le cortex préfrontal, responsable du raisonnement et du langage, redevient progressivement disponible, permettant ensuite de comprendre et d'échanger calmement.



Astuce adulte

Reporter la discussion sans entrer dans le conflit :

"On en reparle après."

Rester calme et disponible plus tard permet de préserver le lien et d'éviter l'escalade émotionnelle.



Astuce enfant

Inviter l'enfant à boire un verre d'eau.
Ce geste simple aide le corps à se réguler et à revenir progressivement au calme.

"JE COMPRENDS QUE TU SOIS
TRISTE / EN COLÈRE / FRUSTRÉ."



Et pour le cerveau ?

La validation de l'émotion diminue la sensation de menace et favorise le retour au calme.

L'enfant se sent compris, ce qui soutient la sécurité émotionnelle et la régulation interne.



Astuce adulte

Nommer et accueillir l'émotion sans chercher à corriger ou minimiser :

"Je comprends que tu sois comme ça."

Rester présent, calme, et laisser de la place à ce que l'enfant ressent aide à désamorcer l'intensité émotionnelle.



Astuce enfant

Inviter l'enfant à exprimer ce qu'il ressent et à raconter ce qu'il s'est passé, sans minimiser ses émotions ni la situation.

"JE VOIS QUE C'EST TROP POUR TOI 

EN CE MOMENT."

Et pour le cerveau ?

Quand l'émotion dépasse les capacités de régulation de l'enfant, son cerveau entre en surcharge.

Nommer cette difficulté sans jugement aide à diminuer l'intensité émotionnelle et à soutenir progressivement le retour de la régulation interne.



Astuce adulte

Rester calme et contenir la situation, puis proposer une petite diversion douce pour aider le cerveau à sortir de la surcharge émotionnelle : montrer un objet, changer d'environnement ou proposer un jeu qu'il aime bien. L'objectif n'est pas de nier l'émotion, mais d'aider son attention à se recentrer progressivement pour faciliter l'apaisement.



Astuce enfant

Inviter l'enfant à faire un petit décompte avec le parent (5, 4, 3, 2, 1) avant de découvrir l'objet ou le jeu proposé. Ce petit rituel capte son attention, l'aide à se recentrer progressivement, puis facilite le passage vers une activité plus apaisante.

LA JALOUSIE



La **jalousie** et le **refus de prêter** apparaissent chez l'enfant lorsqu'il perçoit une menace sur ce qui lui appartient ou sur sa place auprès de l'adulte. C'est une émotion normale liée au développement du sentiment de propriété et de sécurité affective. Sur le plan neuro, cela active fortement les circuits de protection et de vigilance : le cerveau de l'enfant réagit comme s'il devait préserver ce qui est à lui.

Chez l'enfant,

cela se manifeste souvent par des phrases comme "c'est à moi", de la tension corporelle, du retrait ou des réactions fortes lorsqu'on lui demande de prêter. Avec l'accompagnement de l'adulte, il apprend progressivement à sécuriser son attachement tout en développant le partage et la confiance.

"TU AURAS VOULU QUE CE SOIT
POUR TOI."



Et pour le cerveau ?

Mettre des mots sur le désir aide le cerveau à mieux comprendre l'émotion en cours. Cela apaise l'amygdale, qui est la zone qui réagit aux frustrations et aux menaces émotionnelles, et permet progressivement de diminuer l'intensité de la réaction.



Astuce adulte

Reformuler calmement ce que l'enfant ressent sans jugement :

"Tu aurais voulu que ce soit pour toi."

Cette reconnaissance aide l'enfant à se sentir compris, ce qui diminue le besoin de s'opposer.



Astuce enfant

Inviter l'enfant à dire ou montrer ce qu'il aurait voulu avoir ou faire. Mettre des mots sur son désir l'aide à clarifier son émotion et à se sentir entendu, même si la réponse reste "non".

"C'EST DIFFICILE DE PARTAGER QUAND
C'EST IMPORTANT POUR TOI."



Et pour le cerveau ?

Quand un objet a de la valeur pour l'enfant, son cerveau peut le percevoir comme quelque chose à protéger. La validation émotionnelle apaise l'amygdale, qui réagit à cette sensation de menace, et diminue la tension liée au partage.



Astuce adulte

Rester calme et empathique :
"Je comprends, c'est important pour toi."
Rassurer aussi que l'objet reste à lui et qu'il va le récupérer après. Cela aide le cerveau à se sentir en sécurité et rend le partage plus accessible.



Astuce enfant

Inviter l'enfant à marquer une petite pause avant de prêter, en respirant doucement ou en attendant quelques secondes. Cela l'aide à se sentir prêt et à diminuer la tension liée au partage.



"JE JOUE AVEC LUI/ELLE MAINTENANT,
ET APRÈS CE SERA TON TOUR."

Et pour le cerveau ?

Attendre son tour mobilise le cortex préfrontal, impliqué dans la patience et le contrôle des impulsions. Être rassuré sur le fait que son tour arrive aide à diminuer la jalousie et l'insécurité.



Astuce adulte

Donner une limite claire et stable :

"Je termine avec lui/elle, puis je viens avec toi."

Maintenir cette promesse aide l'enfant à se sentir sécurisé et à faire confiance à l'attente.



Astuce enfant

Inviter l'enfant à attendre avec un repère concret (compter, observer, petit minuteur...). Cela l'aide à mieux gérer l'attente et à apaiser la frustration liée à la jalousie.

"TU TROUVES QU'IL A DE LA
CHANCE D'AVOIR ÇA."



Et pour le cerveau ?

La comparaison active des circuits émotionnels liés à la frustration et à l'injustice perçue. Mettre des mots dessus aide à apaiser l'amygdale et à développer la flexibilité cognitive, en élargissant le point de vue de l'enfant.



Astuce adulte

Accueillir sans minimiser :

"Oui, tu aurais aimé avoir ça."

Puis ouvrir la réflexion :

"Et toi, qu'est-ce que tu as que lui n'a pas ?"

Cela aide l'enfant à changer de perspective sans nier son ressenti.



Astuce enfant

Inviter l'enfant à nommer ce qu'il a lui aussi (objets, moments, capacités...). Cela lui permet de prendre conscience de ses propres "chances" et de diminuer le sentiment de manque.

"JE SUIS AVEC TOI JUSTE APRÈS,



JE NE T'OUBLIE PAS."

Et pour le cerveau ?

Rappeler à l'enfant qu'il est vu et important renforce le sentiment de sécurité d'attachement. Cela diminue l'insécurité affective et aide le cerveau à rester apaisé même quand l'attention du parent est momentanément ailleurs.



Astuce adulte

Donner une marque d'attention brève mais réelle (regard, mot, contact) :

"Je suis avec toi après."

Cela sécurise l'enfant sans interrompre l'activité en cours.



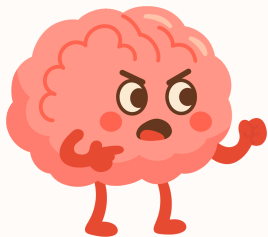
Astuce enfant

Inviter l'enfant à nommer ce qu'il a ressenti pendant que le parent était occupé :

"J'étais triste / jaloux / en colère."

Mettre des mots à l'aide à se sentir compris et à apaiser son émotion.

LA VIOLENCE



La **violence** (crier, frapper, pousser) apparaît souvent lorsque l'enfant est débordé émotionnellement et ne sait pas encore réguler ce qu'il ressent.

Sur le plan neuro, le cortex préfrontal, qui permet de se contrôler et de réfléchir, est encore immature, alors que les circuits émotionnels comme l'amygdale s'activent très vite face à la frustration ou la peur.

Chez l'enfant,

cette violence n'est pas forcément une intention de faire mal, mais plutôt une décharge émotionnelle ou, chez les plus jeunes, parfois simplement une façon d'entrer en contact avec l'autre, faute d'autres moyens disponibles. Elle traduit souvent un besoin non exprimé : être compris, se sentir en sécurité ou retrouver du contrôle.

"JE NE PEUX PAS TE LAISSER



FAIRE MAL."

Et pour le cerveau ?

La limite claire et calme active les circuits de régulation du cerveau (cortex préfrontal) et aide à freiner l'impulsivité portée par l'amygdale. Elle donne un cadre sécurisant qui permet à l'enfant de rester en lien tout en inhibant le geste agressif. Répétée, elle construit l'autorégulation.



Astuce adulte

Bloquer le geste doucement mais fermement, sans brusquerie. Se mettre à hauteur de l'enfant et dire la phrase avec un ton stable. Rester calme et constant, sans s'énerver.

Ajouter si possible :

"Je vois que tu es en colère, mais je ne te laisse pas taper."



Astuce enfant

Retirer ses mains ou accepter l'arrêt du geste avec aide. S'éloigner si besoin. Puis rediriger l'énergie vers une alternative : respirer, taper dans un coussin, ou serrer/desserrer les mains.

"TON CORPS EST TRÈS EN COLÈRE."



Et pour le cerveau ?

Mettre des mots sur l'émotion aide le cerveau à passer d'un état réactif à un état plus régulé.

Le langage active le cortex préfrontal et diminue l'intensité de l'activation de l'amygdale. L'enfant commence à différencier sensation corporelle et action.



Astuce adulte

Rester proche, stable et non menaçant. Parler lentement, avec un ton bas et sécurisant.

Observer sans juger, en accompagnant la montée émotionnelle plutôt qu'en la stoppant brutalement.



Astuce enfant

Prendre conscience de son corps en colère. Respirer lentement avec aide de l'adulte, ou trouver une action de retour au calme (s'asseoir, poser les mains, boire un verre d'eau).

"QUAND TU ES EN COLÈRE,



TU PEUX DIRE STOP."

Et pour le cerveau ?

Le fait d'associer une émotion intense à un mot simple active les circuits du langage et du cortex préfrontal. Cela transforme l'impulsion en communication, et remplace progressivement le passage à l'acte par une stratégie verbale de contrôle.



Astuce adulte

Introduire et répéter le mot ou le signe "stop" en situation calme puis en situation émotionnelle.

Le modéliser régulièrement : le dire soi-même, montrer le geste, et renforcer positivement son usage.



Astuce enfant

Apprendre à dire ou montrer "stop" au moment où la tension monte. S'entraîner d'abord en jeu, puis en situation réelle avec aide de l'adulte pour remplacer le geste impulsif par un signal clair.

"LES MAINS NE SONT PAS FAITES



POUR TAPER."

Et pour le cerveau ?

L'enfant apprend une règle sociale de base en reliant le geste à sa fonction. Le cerveau construit progressivement des associations stables entre interaction sociale et comportements adaptés, favorisant l'inhibition des gestes inappropriés et l'apprentissage par répétition.



Astuce adulte

Montrer calmement le bon geste attendu dans l'interaction (toucher doux, caresser, faire signe). Corriger sans réprimander : guider la main de l'enfant si besoin et verbaliser simplement "doucement".



Astuce enfant

Reproduire un geste alternatif adapté pour entrer en contact : faire une caresse, toucher doucement le bras, ou serrer un coussin pour canaliser le besoin de contact sans geste brusque.

"ON VA TROUVER UNE AUTRE FAÇON



QUE DE TAPER."

Et pour le cerveau ?

La co-régulation soutient l'activation du système parasympathique et diminue la charge émotionnelle. Le fait de chercher une alternative engage la flexibilité cognitive et les fonctions exécutives (cortex préfrontal), favorisant la résolution de problème plutôt que l'impulsivité.



Astuce adulte

Rester calme et accompagner la réflexion :
"Qu'est-ce qu'on peut faire d'autre ?"
Proposer 2-3 options simples sans imposer,
pour guider la recherche de stratégie.



Astuce enfant

Participer à la recherche d'une alternative avec l'adulte : choisir un geste acceptable (taper dans un coussin, serrer fort un objet, faire un câlin à un doudou). Apprendre à remplacer l'impulsion par une solution choisie ensemble.