



Pourquoi votre enfant *explose...* même quand vous faites tout bien...

Comprendre enfin ce
qui déclenche les crises
émotionnelles... pour
arrêter de culpabiliser
et agir au bon endroit.



3-12 ans



CE N'EST PAS DE VOTRE FAUTE

Si vous êtes ici c'est probablement parce que vous avez déjà essayé énormément de choses.



Respirer



Expliquer
calmement



Punir



Patienter



Faire autrement



Lire



Tester des
méthodes

Et malgré tout, les crises reviennent.
Alors petit à petit vous commencez
peut-être à vous demander :

*“Est-ce que je fais
quelque chose de mal ?”*



Mais ce que vous devez comprendre c'est que les crises émotionnelles ne viennent pas uniquement de votre façon d'éduquer !

2

Et surtout, ce n'est pas parce que votre enfant explose que vous êtes une mauvaise maman !

LE VRAI PROBLÈME



Le problème c'est qu'on vous a appris à agir uniquement sur le comportement.

Alors on essaye :

- d'expliquer
- de raisonner
- de punir
- de calmer rapidement...

Mais certains enfants, à certains moments, ne sont plus réellement capables de faire autrement. Et plus on insiste, plus la crise peut s'intensifier.

Et quand un enfant est débordement :

- il n'écoute plus correctement
- il ne peut plus se calmer seul
- il réagit automatiquement



Ce n'est pas de la manipulation !

Ce n'est pas "contre vous" !

Et surtout, ce que vous voyez à l'extérieur
n'est peut-être pas le vrai problème.

CE QUE VOUS VOYEZ...

N'EST PAS TOUJOURS VOLONTAIRE

Quand un enfant déborde émotionnellement il peut avoir des réactions qui semblent excessives.



Il crie.



Il s'oppose.



Il fuit.



Il se ferme complètement.

Et souvent, plus vous essayez de le raisonner plus la situation empire.

Pourquoi ?

Parce qu'à certains moments ce n'est plus seulement une question de comportement, il se passe quelque chose de plus profond...



MINI DIAGNOSTIC

EST-CE QUE VOUS RECONNAISSEZ VOTRE ENFANT ?

- peut explorer en une seconde
- est très sensible émotionnellement
- pleure facilement à la moindre remarque
- se met en colère quand vous dites non
- refuse de faire de nouvelles choses seul
- refuse d'aller dormir chez un copain
- peut crier très facilement
- se referme complètement quand il est contrarié
- n'arrive plus à écouter quand il est en crise
- fait souvent le "petit chef" avec les autres enfants
- s'agite énormément quand il y a beaucoup de monde
- ne supporte pas certaines matières, étiquettes ou chaussettes
- passe très vite du calme à la crise
- semble avoir besoin de tout contrôler
- vite certaines situations qui le mettent en difficulté

1 à 3

cases cochées

Votre enfant peut parfois vivre des débordements émotionnels ponctuels.

4 à 7

cases cochées

Votre enfant semble souvent en surcharge émotionnelle.

8 cases

cochées ou plus

Votre enfant fonctionne peut-être régulièrement dans un état de tension intérieure important.

POURQUOI LES MÉTHODES CLASSIQUES ÉCHOUENT

Le problème c'est que la plupart des conseils agissent uniquement sur le comportement.

Mais quand le corps est déjà submergé...



Les **explications**
ne suffisent plus.



Les **menaces**
non plus.



Les **récompenses**
non plus.

Pourquoi ?

Parce qu'on essaie de calmer un cerveau débordé avec de la logique alors même qu'il n'a plus accès correctement à la régulation émotionnelle ou au raisonnement.

C'est exactement pour ça que certaines méthodes "classiques" semblent fonctionner **mais échouent sur le long terme.**



TESTEZ UN MOUVEMENT D'APAISEMENT

Faites ce mouvement simple

Assise, croisez vos bras sur votre poitrine.
Puis effectuez lentement un mouvement
gauche-droite pendant quelques secondes.



Pendant le mouvement...
observez simplement :



vosre respiration



vosre niveau
de tension



vosre sensation
intérieure



vosre état
émotionnel

**Vous venez d'expérimenter en quelques secondes que le corps
influence directement l'état émotionnel.**



Parfois, un mouvement très simple peut
déjà aider le cerveau à s'apaiser.

Et chez votre enfant c'est exactement
la même chose !

Le mouvement est une des clés. !



UNE FAÇON SIMPLE D'AIDER VOTRE ENFANT À EXPRIMER CE QU'IL VIT

Quand un enfant déborde émotionnellement, il ne sait pas toujours expliquer ce qu'il ressent.
Alors il crie, il pleure, il s'oppose.

Votre enfant à besoin de

- ♥ mettre des mots sur ses émotions,
- ♥ comprendre ce qui se passe en lui,
- ♥ trouver une solution avec vous.

Cette méthode OSBD vient de la CNV (Communication Non Violente), une approche bienveillante et efficace pour créer du lien avec son enfant.

O

OBSERVER

Je dis ce que je vois

Avant de parler des émotions... on commence simplement par observer la situation.

- Sans critiquer.
- Sans juger.
- Sans accuser.
- On décrit juste ce qu'il se passe.

Exemples de phrases:

- "Je vois que tu cries très fort."
- "Je vois que tu as jeté ton jouet."
- "Je vois que tu pleures."
- "Je vois que tu t'énervés."
- "Je vois que ton corps est très agité."

S

SENTIMENT

Je nomme ce que je ressens

Quand un enfant comprend ce qu'il ressent... ses émotions deviennent souvent moins envahientes.

Vous pouvez l'aider à choisir une émotion.

Exemples de phrases:

- "Tu te sens en colère ?"
- "Tu sembles triste."
- "Est-ce que tu es inquiet ?"
- "Tu as l'air frustré."
- "Tu te sens dépassé ?"

B

BESOIN

Je comprends ce dont j'ai besoin

Derrière chaque émotion il y a un besoin. Quand ce besoin est compris l'enfant peut retrouver plus facilement son calme.

Exemples de phrases:

- "Je pense que ton corps a besoin de retrouver du calme."
- "Tu aurais besoin qu'on t'aide ?"
- "Tu as besoin d'un câlin ou d'être seul un moment ?"

Les 6 besoins primaires des enfants



Sécurité



Amour / lien



Repos



Autonomie



Mouvement /
décharge



écoute

D

DEMANDE

Je propose une solution

Une fois que l'émotion et le besoin sont identifiés... on peut aider l'enfant à trouver une solution simple et concrète.

Exemples de phrases:

- "On va respirer ensemble."
- "Tu veux un câlin ou un moment calme ?"
- "On va faire un mouvement pour aider en corps."
- "Tu veux me montrer ce qui t'a dérangé ?"
- "On peut chercher une solution ensemble."

ET MAINTENANT ?



**La bonne nouvelle c'est que certains enfants ne sont pas "difficiles".
Ils fonctionnent simplement différemment.**

**En réalité ce ne sont pas les réactions de
l'enfant qu'il faut regarder en premier
mais ce qui déclenche ces réactions.**

**Comprendre ça change souvent la
façon d'accompagner son enfant et
surtout ça permet d'arrêter de
culpabiliser.**

**Si vous souhaitez aller plus loin, vous
pouvez vous inscrire à mon prochain
webinaire dans lequel vous
découvrirez notamment pourquoi
certaines crises reviennent malgré
tous vos efforts... et comment
stopper les crises émotionnelles de
votre enfant (3-12 ans) sans crier,
sans punir, sans culpabiliser...
pour retrouver le calme à la maison
en seulement 90 jours.**

Inscrivez-vous ici :

**[https://www.methodefastoche.com
/webinaire-gratuit-go](https://www.methodefastoche.com/webinaire-gratuit-go)**



**"L'amour ne suffit pas toujours... mais la
compréhension change absolument tout."**



VOS AUDIOS D'APAISEMENT

DEUX GUIDES POUR AIDER VOTRE ENFANT À RETROUVER LE CALME



Ces audios ont été spécialement créés pour accompagner votre enfant dans la gestion de ses émotions et l'aider à retrouver **calme et sécurité intérieure**.

Deux versions adaptées à chaque âge :



AUDIO 1 – 3 À 6 ANS

Le petit nuage qui retrouve son calme

Un voyage tout doux pour aider votre enfant à se détendre, à accueillir ses émotions et à retrouver son calme intérieur.

À UTILISER :

- ♥ Après une crise
- ♥ Avant le coucher
- ♥ Pendant un moment calme
- ♥ Après l'école
- ♥ Lors des périodes de surcharge émotionnelle



AUDIO 2 – 7 À 12 ANS

Retrouver le calme dans son corps

Un apprentissage pour aider votre enfant à comprendre ses émotions, à relâcher les tensions et à retrouver son équilibre intérieur.

À UTILISER :

- ♥ Quand il sent que "ça monte"
- ♥ Avant de dormir
- ♥ Après une journée difficile
- ♥ Avant une situation stressante
- ♥ Après un conflit

IMPORTANT



- Ces audios ne doivent pas être utilisés comme une punition ou une obligation.
- Le meilleur moment est souvent : après une émotion forte, avant le coucher ou pendant un moment calme et sécurisant.

Le lien se crée dans la douceur, pas dans la contrainte.



UN PEU DE PATIENCE...

Les premiers effets peuvent parfois être visibles rapidement... mais c'est surtout la répétition qui aide le cerveau et le corps à apprendre progressivement à revenir au calme.

Chaque écoute est une graine de calme plantée en lui.

