

L'enfant moderne

S'outiller pour le comprendre, intervenir
et le faire briller comme un diamant.

L'enfant moderne

S'outiller pour le comprendre, intervenir
et le faire briller comme un diamant.

Lanie Archambault

Archambault, Lanie

L'enfant moderne

S'outiller pour le comprendre, intervenir et le faire briller comme un diamant.

Révision linguistique : Hélène Noël et Ginette Bédard

Conception de la couverture : Rose Gomette

Portrait de l'auteure : Julie Rondeau

Mise en page : Ginette Bédard

ISBN papier : 978-2-9819784-1-7

ISBN numérique : 978-2-9819784-2-4

Copyright © 2021 Lanie Archambault

Tous droits réservés dans tous les pays et pour toutes les langues.

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2021

Toute reproduction de ce livre sous quelque forme que ce soit sans la permission écrite de l'auteure est interdite, sauf dans le cas d'une critique littéraire. Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptations réservés.

À Kyliam et Logan...
Juste parce que !

Table des matières

Introduction.....	9
Mise en garde	19
Chapitre 1	21
Les valeurs	24
La culpabilité.....	25
La charge mentale	30
La cohésion parentale	33
Les règles	35
Chapitre 2	43
La gestion des émotions.....	43
Le retrait	48
La rétroaction	51
Les conséquences	52
Chapitre 3	61
Planification familiale	61
Les routines	66
L'autonomie.....	70
Chapitre 4	75
L'aspect sensoriel	75
Chapitre 5	89

L'hygiène de vie	89
Activité physique	93
Le sommeil.....	95
Alimentation.....	103
Les écrans	108
Chapitre 6	115
Le stress	115
À quoi sert le stress ?.....	117
Identifier notre stress	120
Les interventions	128
Chapitre 7	136
La communication	136
Les violences parentales.....	143
Chapitre 8	153
Rituels et conclusion.....	153
Le conseil de famille	161
Conclusion	164
Chapitre 9	167
Remerciements.....	179
Références	183
Références bibliographiques	187

Introduction

J'ai envie de débiter de la même manière que je conclurai.

MERCI !

Merci à vous, lecteurs, de faire de moi une auteure en lisant ce livre. Merci de croire suffisamment en moi pour prendre le temps de vous intéresser à ce que je fais.

Merci de faire de mon quotidien professionnel une aventure enrichissante à tous les points de vue.

Merci de me faire confiance et de m'aider à vous aider.

Vous êtes ma muse autant qu'une source d'apprentissage infinie.

L'enfant moderne est plus qu'un livre.

Il est mon troisième bébé. Le troisième fils que je n'aurai jamais.

Je l'ai imaginé, je l'ai conçu, je l'ai mis au monde. J'ai été excitée, j'ai été apeurée, j'ai été fatiguée, j'ai été émerveillée, j'ai été dépassée, j'ai été fascinée.

L'enfant moderne est un guide, il est éclairage, il existe aussi sous la forme féminine. Eh oui ! L'enfant moderne est aussi une formation que j'ai créée de toutes pièces. Vous trouverez les informations dans les dernières pages !

Qu'est-ce que ce livre n'est pas ?

Ce livre n'est pas un roman, bien qu'il contienne des histoires.

Ce livre n'est pas une « to-do list » pour les parents, bien qu'il contienne des conseils.

Ce livre n'est pas l'unique vérité. Je ne l'ai pas encore trouvée.

Ce livre ne vous dit pas ce que devrait être un bon parent. Le débat serait philosophique et j'admets ne pas être experte en la matière. Je suis persuadée qu'il existe autant de modèles de parents qu'il existe de modèles d'enfants. Et les interactions entre tout ce beau monde sont encore plus nombreuses. Elles sont complexes aussi. C'est justement une des raisons pour lesquelles j'ai eu envie d'écrire un livre.

Parce que la complexité des relations dans les familles vient parfois faire un peu (ou beaucoup !) d'ombre dans nos quotidiens.

Parce que, pour intervenir avec plus de facilité et d'efficacité, j'ai la croyance qu'il faut d'abord observer, comprendre, saisir, analyser.

En parlant de modernité et d'enfants, vous comprendrez que je ne peux pas faire abstraction des avancées scientifiques des dernières années. J'ai toutefois le souci de rendre les neurosciences affectives accessibles. J'illustrerai mes propos d'exemples (j'ai mis un « s », il y aura beaucoup, beaucoup d'exemples !) Ne fuyez pas !

Le ton devrait rendre la lecture agréable. Du moins, c'est ce que je souhaite. J'ai envie que vous puissiez m'imaginer vous parler. Je suis plus concise à l'écrit qu'à l'oral. Ceux qui me connaissent peuvent donc aussi me lire sans crainte !

Privilégiant les principes d'une parentalité plus consciente, positive et bienveillante, je souhaite vous apporter une vision différente de l'enfant. J'aspire à diminuer vos inquiétudes parentales, à augmenter votre compréhension de vos enfants, à vous outiller, à répondre à certaines de vos questions. Je souhaite vous fournir des pistes d'intervention concrètes, vous guider vers le plaisir et le bonheur d'être ensemble.

Au fil des différents chapitres, je sèmerai des graines de réflexion. Cet ouvrage n'est pas tout à fait à la croisée des chemins entre la croissance personnelle et le guide théorique pratique sur l'enfance. Toutefois, j'ai envie que vous vous questionniez autant que moi. OK, non, ça, ce n'est peut-être pas quelque chose de bon ! Je reformule. J'ai envie que vous vous interrogiez sur vos choix, votre interprétation des comportements de votre enfant, ses intentions, vos comportements, les valeurs que vous souhaitez réellement lui transmettre (amour, respect... mais encore !?).

Soyez critique, soyez instinctif, soyez authentique et, déjà, vous vivrez de belles victoires dans votre rôle de parent.

Je vous offre un partage de mes connaissances de maman et de professionnelle de l'enfance.

À travers les différentes histoires présentées, je tenterai de vous illustrer défis et solutions.

J'ai envie de modifier votre perception du moment présent. Qu'est-ce que vous pouvez faire maintenant ? C'est ici que ça compte. Bien sûr, vous récolterez un jour, proche ou lointain, le fruit de votre travail. Cependant, d'un autre côté, vous n'avez pas le contrôle total sur le futur et tout ce qu'il implique... encore moins sur le passé. Voici une des premières raisons qui m'amène à vous aider à vous concentrer sur l'ici et le maintenant.

Je ne pourrai pas ouvrir les portes pour vous, mais je tenterai d'offrir des clés. Libre à vous de les utiliser.

Notre destination ultime à tous ? Le bonheur, celui qui est pur et qui perdure. J'espère bien humblement vous aider à y goûter dans le contexte de votre vie de famille. Je souhaite également que vous puissiez, à votre tour, y guider vos enfants.

Dans cet ouvrage, je vous aiderai à faire briller les qualités de votre enfant si fort qu'elles viendront faire de l'ombre à ses quelques défauts. Je me donne comme défi de vous amener à comprendre, possiblement sous un angle différent, comment aider votre enfant à façonner sa personnalité et à vivre dans le plaisir.

L'enfant, comme un diamant brut, est un être exceptionnel. Tout comme cette pierre précieuse, il a besoin d'amour, de savoir-être et de savoir-faire pour évoluer vers une finalité extraordinaire. Comme l'apprenti joaillier, le parent a souvent besoin d'accompagnement pour aider son enfant à s'accomplir et à devenir l'adulte extraordinaire de demain.

En tant que professionnelle de l'enfance, c'est une mission que j'ai envie d'accomplir.

Ce livre sera divisé en trois parties principales, chacune composée de trois chapitres. J'aime le chiffre trois... et c'est mon livre, je fais donc un peu ce que je veux !

Trêve de plaisanteries, voici, sans plus tarder, un survol du contenu.

Dans la première partie, nous solidifierons les fondations. Un peu, ou plutôt exactement comme lors de la construction d'une maison, une fondation solide et bien exécutée est essentielle à la bonne poursuite de la construction. Des murs et un plancher soutenant pourront y être érigés en seconde partie. Ainsi, cette maison résistera aux intempéries et aux années qui passent. La finalité ? Le plaisir. Nous y arriverons en troisième partie. Agencement de couleurs, objets décoratifs, petites touches personnelles, tout simplement pour le plaisir de nos yeux. J'imagine que vous voyez mieux désormais la nécessité d'une fondation solide. Sans elle, le reste devient impossible.

Je suis aussi d'avis qu'il y a un ordre pour beaucoup de choses et que de suivre le processus, surtout en étant guidé, est le chemin le plus facile. Est-ce que cela veut dire que vous devez embarquer dans l'aventure à la première station, accepter chaque escapade proposée pour arriver à votre destination ultime ? Non ! Cela veut dire qu'un itinéraire « optimal » a été tracé pour vous. Mais vous avez le libre arbitre. Les chapitres sont placés dans un ordre que je considère

comme logique. Par contre, vous pouvez faire des allées et venues à votre guise.

Revenons au concret : le contenu. De manière un peu plus détaillée, voici ce que contient cet ouvrage.

Nous amorçons la première section du livre en parlant du parent. Nous aborderons des thématiques comme la culpabilité, la charge mentale, la cohésion au sein du couple et nos valeurs. Nous explorerons les bases de la gestion des émotions et de l'accompagnement lors des crises. Je vous guiderai vers le choix des conséquences à appliquer en regard des comportements des enfants tout en préservant l'estime de soi de nos petits chérubins ! Nous terminerons cette section en parlant d'organisation. Eh oui ! C'est une base plus que nécessaire pour que tout roule dans votre famille ! Qui dit organisation familiale dit routine et autonomie.

Les fondations étant plus solides, nous nous dirigerons, dans la deuxième section, vers une meilleure compréhension de l'enfant. Les besoins sensoriels, l'hygiène de vie, incluant l'alimentation, le sommeil, l'activité physique et la gestion du temps d'écran suivront. Nous terminerons cette section en abordant un sujet d'importance capitale. Il s'agit d'une thématique très contemporaine, au cœur de notre quotidien. Le mot stress vous dit quelque chose ? Le contraire m'étonnerait. Comprendre le stress, l'apprivoiser, avoir un

sentiment de contrôle... c'est principalement ce dont traitera ce dernier chapitre.

Finalement, comme lors de la construction de notre domicile, nous terminerons par le plaisir. Dans la troisième section, nous approfondirons des thématiques telles que la communication, la rivalité frère/sœur, les rituels. À l'intérieur du neuvième chapitre, je vous offrirai une petite boîte à outils qui, espérons-le, viendra bonifier votre quotidien familial.

Avant de vous laisser avec mon livre, j'ai envie de vous poser quelques questions.

Êtes-vous un parent qui, comme moi, aspire à faire vivre une vie de famille exceptionnelle à ses enfants ?

Êtes-vous un parent qui, comme moi, souhaite un avenir heureux, brillant, équilibré et remarquable pour ses enfants ?

Vous voulez vivre une vie de famille...

Moderne

Donc, tenir compte des récentes découvertes de la science en lien avec le développement des enfants appliquées à la réalité d'un parent en 2021 ?

Amusante

Vivre un quotidien plus léger, parsemé d'une multitude de moments agréables tout en vous soustrayant, dans la mesure du possible, au poids du stress familial ?

Épanouie

Avoir un sentiment de bien-être indélébile, jouir d'une grande gratitude et vous sentir en contrôle par rapport à votre niveau de bonheur ?

Sauf qu'être un parent moderne, confiant et bienveillant n'est pas si facile.

Les pages qui suivront vous rendront le tout plus accessible. Ça ne sera pas facile. Ça ne se fera pas du jour au lendemain. Des nuages viendront assombrir votre quotidien à certains moments, mais le soleil reviendra toujours et brillera plus fort... grâce à vous !

Bienvenue dans l'univers que j'ai cocréé avec vous !

Mise en garde

Ce livre ne remplace en aucun cas une évaluation ou un suivi auprès d'un professionnel. Si vous vous sentez en souffrance ou que vous vous questionnez au sujet des comportements d'un membre de votre famille, je vous invite à consulter. Des ressources se trouvent dans les dernières pages du bouquin.

Pour éviter d'alourdir la lecture, la très grande majorité des références sont placées dans la section bibliographique. Je vous invite à consulter cette dernière pour en savoir davantage sur les sources du présent ouvrage.

Chapitre 1

J'ai envie de débiter par une histoire.

Une histoire classique, d'une personne dont je tairai le nom. En fait, par souci de confidentialité, tous les noms seront modifiés ou simplement absents. Je ferai de même avec certains détails, toujours dans le but de respecter l'intimité de mes clients et d'éviter qu'une personne puisse être identifiée.

Retour à l'histoire... Cette personne pourrait être votre voisine, votre sœur, votre amie, l'enseignante de vos enfants. Madame est dans la jeune trentaine. Elle est mère d'un adorable petit garçon. Elle a entrepris un processus de changement de carrière et elle est mariée à un homme depuis quelques années. Elle termine donc ses études pour l'obtention d'un nouveau poste convoité depuis déjà plusieurs années. C'est un stress qu'elle dit bien gérer. Mais, elle dort mal la nuit. Elle s'endort après 73 changements de position, 4 « to-do list » dans sa tête, la planification du souper avec les beaux-parents le samedi qui vient et 2-3 incantations ! Bref, le sommeil ne lui vient pas aussi facilement que les épisodes de larmes qui parsèment

son quotidien ces jours-ci. Comble de malheur, après s'être endormie, elle peut se réveiller à 4 heures du matin et penser. La brassée de lavage à partir dès le réveil, la remise d'un travail de fin de session pour l'université, les achats pour renouveler la garde-robe d'été de son garçon, le rendez-vous de changement de pneus à prendre et le livre à acheter pour aider son fils à bien vivre son premier rendez-vous chez le dentiste. Voici quelques-unes des pensées en rafale qui lui viennent en tête. Comprenez, c'est une maman impliquée et une épouse dévouée.

Malgré tout, elle se fait reprocher par son conjoint de ne pas être suffisamment présente. Elle fait pourtant des sacrifices pour sa famille. Elle travaille fort, étudie et gère la maisonnée. Des tâches aux courses, rien ne lui échappe. Sa maison est même souvent propre et rangée malgré le fait qu'elle vive avec une petite tornade (surnom affectueux pour son fils qui déplace de l'air !). Elle est présente tous les soirs, passe ses après-midi de fin de semaine à cuisiner pour les réceptions du samedi et pour la semaine à venir, amène le petit à ses cours de natation les lundis et l'amène au parc les autres soirs. Elle gère les crises, sèche des larmes et « contrôle » les déceptions. Elle se dit présente, voire même très présente. Elle ne comprend donc pas les réflexions de son mari qui se plaint de son manque de disponibilité. En fait-elle vraiment assez ? Peut-être qu'elle pourrait trouver d'autres activités à faire en famille ? Elle a entendu parler d'un nouveau centre sportif pour la famille, elle pourrait les inscrire ? Son

conjoint, assez actif, aimerait sans doute... mais est-ce que c'est ce qu'il veut ?

Il faut dire que son homme a le don de souligner les problèmes sans proposer de solutions. Lui, il travaille fort la semaine, a un plus gros salaire qu'elle (pour le moment !). Elle sent donc le besoin de compenser en tâches et en temps à la maison.

Je parlais d'épisodes de pleurs quelques lignes plus haut. Revenons-y. Elle pleure parfois de plus en plus souvent, sans trop savoir pourquoi. Elle se dit qu'elle n'a pas de raison. Son fils déborde de vie, est en santé, elle l'est aussi d'ailleurs. Elle a une famille aimante, elle accédera bientôt à sa carrière de rêve. Elle est en couple avec un homme travaillant, drôle et aimé de tous. Elle essuie donc les larmes qui roulent jusqu'au coin de sa bouche et continue. Elle continue jusqu'au jour où ça éclate. Elle réalise que quelque chose est brisé. Dans son couple, dans sa vie. Elle veut quitter son conjoint. Elle sent qu'ils sont ailleurs. Elle veut partir avec son garçon et se concentrer sur lui, sur sa carrière. D'un autre côté, elle se sent affreusement coupable de briser son union. Pas pour elle, mais pour son garçon. Elle se sent « poche » de ne pas avoir réussi sa vie de famille. Elle aurait aimé être de ceux qui ont connu un unique mari et qui ont vécu heureux pendant des décennies. Le choix est si difficile. Après tout, elle pourrait rester aussi. Peut-être que c'est seulement dans sa tête que les choses ont changé ? Elle admet que le quotidien est identique à hier ou au mois passé.

Avant de poursuivre, j'ai envie d'analyser avec vous différents éléments de cette histoire.

Je le ferai tout au long du chapitre, voire même tout au long du livre.

Les valeurs

D'abord, les valeurs. Celles de madame et celles de monsieur sont à la fois semblables et différentes. Jusque-là, ce n'est pas un problème en soi. Par contre, est-ce que les valeurs de chacun étaient bien définies initialement ? Est-ce qu'ils sont bien conscients de leurs propres valeurs ? Madame valorise la performance, l'éducation, la discipline, l'altruisme, l'équité. Quant à monsieur, on parle du plaisir, de l'indépendance, de la rigueur et de la passion. Ensemble, ils partagent des valeurs telles que la connexion, l'empathie, la famille, le respect, le travail. En sont-ils vraiment conscients ? Est-ce qu'une discussion sur cette thématique a été organisée dans le couple ? Il est important de le faire, ne serait-ce que pour mieux comprendre l'autre et ses réactions. Cela devrait même être primordial. Surtout lorsque nous avons des enfants à qui nous voulons léguer ces précieuses valeurs.

Je pense que l'omniprésence de nos valeurs est sous-estimée. Je crois sincèrement que nos valeurs sont partout et qu'elles guident

tout ! Nos actions sont orientées par nos valeurs, nos prises de position sont orientées par nos valeurs, nos frustrations sont expliquées par nos valeurs, notre sentiment de culpabilité est expliqué par certaines de nos valeurs, notre choix de profession a été orienté par nos valeurs, le choix de devenir parent également.

Nos valeurs deviennent donc le premier véritable pilier de notre vie de famille. Il serait important de s'y attarder concrètement.

La culpabilité

Deuxième sujet d'intérêt : la culpabilité.

Qui ici a de la facilité à se choisir ? Qui se fait du bien d'abord, avant les autres membres de sa famille ? Qui se place à l'avant-plan quotidiennement ?

Moi non plus... je n'ai pas levé la main.

Se mettre à l'avant, se choisir, se faire du bien, en tant que parent, n'est souvent pas notre priorité. L'idée de nous prioriser fait naître en nous un sentiment de culpabilité.

Culpabilité : maladie qui s'attrape à la naissance du premier enfant. Après un accouchement, on fait pipi en éternuant et on est coupable souvent ! Voilà !

La bonne nouvelle ? La culpabilité n'est pas incurable (et l'incontinence post-accouchement aussi peut s'améliorer... mais c'est un autre sujet !).

Personnellement, je vois la culpabilité comme un signal d'alarme. Je me sens coupable, il y a donc quelque chose que je dois modifier dans mon état d'esprit, dans mes réflexions ou dans mes comportements. Nous devons examiner nos choix et nos décisions. Parfois, il faut faire preuve de créativité pour trouver des solutions qui n'existent pas encore. Mais il y a toujours une chose que nous pouvons faire autrement si nous ne voulons pas vivre cette culpabilité.

Je ne vous dis pas que le choix est toujours facile et que la solution « sans culpabilité » est la plus simple, bien au contraire ! En voyant la culpabilité comme un signal d'alarme, je ne me sens plus comme une victime de cette dernière. J'en fais le choix ou pas, tout simplement. J'ai le pouvoir sur cette culpabilité. Parfois, elle me convient et c'est OK. Parfois, elle pèse trop lourd. Il est là, le signal. Je dois me mettre en action.

« La folie, c'est de faire toujours la même chose et de s'attendre à un résultat différent. » Ce n'est pas moi qui le dis (OK oui, ici c'est

moi, mais, initialement, la citation est attribuée à l'impressionnant Albert Einstein).

Je vous invite donc à appliquer ce puissant enseignement. Faites différemment et vous vous sentirez différent.

Voici un petit exercice pour débiter.

Pensez à ce qui vous fait plaisir. Pensez à ce qui vous fait du bien. Et si vous pouviez vous l'offrir plus souvent SANS vous sentir coupable ? Cela peut être un massage, un bon vin, du chocolat, la pratique d'un sport, un long câlin, des vacances, un repas au restaurant, un bon bain chaud, un roman, une marche en forêt, une visite au spa, du sexe ! Faites un choix parmi l'énumération précédente.

Imaginez-vous vivre ce moment.

Maintenant, restez dans cet état d'esprit. Appréciez le moment présent. Pour avoir l'énergie, la patience et un *mindset* de feu pour accompagner vos enfants, vous devez vous prioriser. Des interventions plus efficaces, plus assumées diminueront grandement votre culpabilité.

Il faut savoir que notre réservoir d'empathie peut être vide si nos propres besoins ne sont pas comblés. Il faut donc apprendre à se

faire du bien d'abord pour donner aux autres ce dont ils ont réellement besoin. Comment vider un vase vide dans un autre ?

J'aime beaucoup les analogies, les allégories, les comparaisons. Je vous en offrirai donc quelques-unes au fil des différents chapitres.

Voici la première.

L'idée générale provient du livre *Reconnexion : La 3^e visite au Why Café de John P. Strelecky*

Vous avez sans doute tous déjà vu du ruban adhésif pour sceller deux tuyaux de plomberie ensemble (sinon, imaginez-le !).

Même s'ils semblent s'unir parfaitement, deux tuyaux peuvent avoir besoin d'aide pour éviter de fuir. Avec le temps, des petites fissures peuvent apparaître. Si nous ne prenons pas soin de ces fissures, elles prennent de l'ampleur et peuvent devenir irréparables. L'utilisation de ruban adhésif pour solidifier le tout prend donc tout son sens ! Ce dernier permet d'éviter les dégâts.

Les fissures sont les irritations du quotidien que nous vivons avec nos proches, les enfants inclus.

Imaginons que nous avons besoin d'un scellant pour notre bonheur. Notre bonheur d'être en relation avec nos enfants, avec notre conjoint, notre conjointe, nos parents et amis. Notre bonheur d'être bien avec nous. Quelles sont nos activités « ruban adhésif » ? Quel est ce ruban qui nous permet de coller à la personne qui partage notre vie, mais qui, par sa présence et nos activités communes, ne peut pas nous « remplir » au complet ? Est-ce la danse ? La lecture ? Les cours d'équitation ? La musique ?

Bref, il faut trouver des activités qui scellent le bonheur dans nos cœurs. Notre vie sera plus douce, nos relations ne seront plus minées par l'érosion qui s'étend sur une période plus ou moins longue considérant nos petites blessures à chacun, nos défauts de fabrication. Même chose avec la vie de famille. Être parent a scellé notre destinée à un autre être humain. Que faisons-nous pour prendre soin de nous ? Quels sont les petits bonheurs que nous nous autorisons au quotidien ? Quels sont les activités ou moments de ressourcement que nous nous permettons ? Voyons-nous un voyage solo, entre amis ou en couple comme un aimant à bonheur plutôt qu'une énième raison de nous culpabiliser dans notre rôle de parent ? Bref, scelle ton bonheur et il perdurera ! Change de ruban adhésif lorsque celui utilisé initialement ne tient plus (varions nos activités pour y trouver notre compte !).

Croyez-vous que la maman de l'histoire gagnerait à trouver ses activités « scellant » ? Pour ma part, j'en suis convaincue. Elle s'est oubliée. Elle doit se donner le rôle principal de sa propre vie.

Cela amène cependant un problème pour plusieurs d'entre nous : le temps. Le temps, car nous avons une liste de choses à faire interminable. Cela introduit mon troisième sujet : la charge mentale !

La charge mentale

Pensez-vous que Mark Zuckerberg, Bill Gates et Elon Musk font le ménage dans leurs bureaux, les achats de leurs compagnies, l'embauche du personnel, organisent les fêtes dans l'entreprise, les réunions, assurent la livraison des produits, font la publicité, etc. ?

J'admets ne pas être personnellement en contact avec ces messieurs, mais je suis prête à avancer avec beaucoup de confiance que la réponse à la précédente question est : « NON ».

Qu'est-ce que la charge mentale ? La définition qui suit est un mélange de plusieurs autres que j'ai pu lire au fil des dernières années.

Charge mentale : Tâche invisible qui consiste à organiser tout ce qui se situe dans la sphère domestique. Charge génératrice de stress et source d'épuisement.

Nous avons l'impression de courir constamment et d'accomplir peu de choses tangibles. La notion de *burnout* domestique/parental est ainsi apparue. Ce dernier peut mener à l'exacerbation d'un trouble anxieux, d'une dépression... bref, des impacts négatifs nous attendent au tournant.

De 5 à 7 %, c'est le pourcentage de parents touchés par le *burnout* parental. Par contre, près d'un quart des parents jugeraient que la vie de famille est une source de stress ! Cette statistique vient du livre de Suzanne Vallières, psychologue.

Voici une série d'exemples inspirés du quotidien en lien avec la charge mentale :

- Tâches ménagères qui mènent à une autre et une autre et une autre;
- Prise de rendez-vous pour les enfants, nous-mêmes, et parfois pour la personne qui partage notre vie, le cas échéant;
- Inscription à l'école, aux activités, à la garderie, aux camps de jour ET les recherches associées à ces inscriptions;
- Réunion de garderie, rencontres dans le milieu scolaire, signatures de toutes sortes;

- Les repas (planification du menu, achats manquants, lectures sur les bienfaits des aliments ou sur les nouvelles tendances alimentaires, participation aux ateliers sur la cuisine, la DME, etc.);
- Gestion des anniversaires, de Pâques, de Noël, de toutes les autres fêtes, incluant l'achat des cadeaux ET recherches associées;
- Rotation dans les vêtements (mémoriser les grandeurs, planifier les achats et procéder à ceux-ci);
- Lecture sur le développement de l'enfant et la parentalité !

Bref, on anticipe, on planifie, on organise ET on passe à l'action. Même ce passage à l'acte est rarement équitable. Dans les grandes entreprises, les décideurs ne sont pas les exécutants. Concrètement, prenez le fondateur d'Apple, de Tesla, le premier ministre, le directeur de la santé publique... Ils prennent des décisions, font parfois partie du processus de création, au niveau des idées surtout. Ils ne sont pas ceux qui exécutent les mandats, ils ont une équipe qu'ils utilisent à bon escient autour d'eux. Ils sont d'excellents généralistes et engagent des spécialistes. Soyez cet excellent généraliste et déléguez ce qui peut l'être aux spécialistes.

Pour des pistes de solutions, je vous invite à vous rendre au chapitre 9.

Ce chapitre vous sera suggéré régulièrement en cours de lecture. C'est une section bonus qui inclut des trucs, stratégies ou métaphores supplémentaires qui rendraient la lecture un peu lourde.

Poursuivons.

La cohésion parentale

Lorsque nous avons la chance d'affronter le quotidien avec un autre adulte de notre choix, appelé ici le conjoint, nous devons impérativement former une équipe. Le partage équitable des tâches, non en nombre, mais bien selon différents critères propres à chaque famille, est primordial. Les deux parents doivent cependant être impliqués dans l'éducation des enfants et intervenir auprès d'eux selon un modèle semblable. Les interventions n'ont pas à être identiques, mais découleront idéalement des valeurs communes. Bien que cela ait sans doute beaucoup de sens pour vous, vous conviendrez que cela n'est pas si simple dans la réalité.

D'abord, vous êtes deux personnes provenant de deux familles différentes qui vous ont légué leur propre système de valeurs. Vous avez aussi un système de croyances personnelles qui découlent de votre vécu expérientiel, de votre pays d'origine, de votre religion, de vos croyances, des différents événements de votre vie. Vous avez aussi deux tempéraments, semblables ou différents, vous avez vos

blessures de vie, vos échecs, vos victoires. Tout cela et bien d'autres choses peuvent façonner l'adulte que vous êtes devenu. Vos différences peuvent vous faire briller en tant qu'individu.

Cependant, en tant que couple et surtout en tant que parents, une manière diamétralement opposée de voir les choses n'est non seulement pas bénéfique, mais peut devenir mélangeante pour un enfant. L'enfant peut sentir qu'il doit choisir son camp, qu'il doit faire équipe avec un parent contre l'autre, que la valeur des interventions de l'un est nulle, avoir peur des interventions de l'autre. Bref, vivre dans l'incertitude, l'angoisse et la négativité, ce que nous voulons éviter. En tant que parent, il n'est pas souhaitable d'être une copie l'un de l'autre. Vous pouvez et devez garder vos couleurs. L'enfant s'habituerà à vos différences. Cependant, à la lumière des informations précédentes, vous conviendrez qu'une certaine cohésion est essentielle.

Mon quatrième sujet est introduit. Le temps est venu d'instaurer plus de cohésion parentale.

Il est impératif de faire équipe, de soutenir l'autre parent devant les enfants, de l'appuyer, de lui faire confiance. Ici, nous visons l'équilibre, la cohésion, l'harmonie, l'union des forces !

Les règles

Cinquième et dernier sujet du chapitre, très concret lui aussi :
Comment établir des règles ?

Est-ce que les enfants doivent les « savoir dans leur tête » ou nous devons les afficher comme dans une classe ou une garderie ?

Combien devons-nous en choisir ?

Que se passe-t-il si l'enfant ne les respecte pas ?

Combien de fois est-ce normal de répéter ?

Ce sont tous des questionnements légitimes. Malheureusement, les réponses sont très nuancées, tout comme l'application de ces règles doit l'être d'ailleurs. En général, nous devons éviter le noir et blanc. Nous ne visons pas un clivage parfait, mais plutôt des lignes directrices qui nous permettront d'accompagner nos enfants, d'élever notre niveau de réflexion de même que le leur. Des règles claires découlant d'un système de valeurs bien défini favoriseront un développement moral sain. Eh oui ! Nous visons un développement GLOBAL positif et harmonieux pour nos enfants. Le développement cognitif et l'intelligence « cérébrale » n'ont pas à être favorisés sur le développement socioaffectif ! Alors, comment établir des règles ?

D'abord et avant tout, vous devez réfléchir sur vos valeurs familiales si ce n'est pas déjà fait. Puis, pour chacune de vos valeurs, pensez à vos attentes. Vous avez comme valeur le respect ? Qu'attendez-vous des autres ? Qu'ils soient respectueux, mais comment ? Dans leurs gestes et dans leurs paroles ? Mais encore ?

Ensuite, nous nous assurerons de respecter les cinq C. Les cinq quoi ? Lire la suite pour comprendre !

Les règles doivent effectivement être claires, concrètes, appliquées avec constance, cohérence et conséquence.

Je vous ai même rédigé quelques définitions. Les voici :

Claire : L'enfant doit pouvoir comprendre la règle pour la respecter, il n'y a pas, ou très peu, place à l'interprétation. Idéalement, les règles doivent être rédigées en termes de « comportements ». Elles doivent également être formulées de manière positive.

Concrète : Nous devons utiliser une formulation simple et précise. Nous gagnons à illustrer nos propos par des exemples. Les termes vagues n'ont pas leur place ici.

Par exemple, « agir en grand garçon » ou « se comporter comme il faut » n'est pas un exemple très concret. En revanche, s'asseoir sur le sofa « les fesses sur le coussin » est plutôt concret.

Constante : Nous devons faire preuve de constance dans l'application des règlements établis. Vous n'avez peut-être pas idée à quel point la constance peut être « payante » sur le moyen et le long terme. Mais croyez-moi ! C'est un des plus beaux investissements que vous pouvez faire. Pour assurer une constance, vous devez y croire. Pour y croire réellement, vos règles doivent impérativement découler de vos valeurs. Aussi simple que ça ! Finalement, pour vous aider, je vous propose de choisir un petit nombre de consignes. Il sera ainsi plus facile d'être constant !

Cohérente : La cohérence, donc l'absence de contradiction, doit se refléter entre les adultes qui interviennent auprès des enfants. Vous avez le DROIT de ne pas être d'accord, mais à moins d'un danger pour l'intégrité physique, sexuelle ou psychologique, il n'est pas souhaitable d'exprimer votre désaccord devant les enfants. La cohérence doit s'appliquer entre les situations elles-mêmes et ce qui est demandé à l'enfant d'une fois à l'autre.

Nous devons aussi être cohérents avec nos propres valeurs. Finalement, en tant que parents, donnons l'exemple.

On demande aux enfants de se parler avec une voix douce, mais nous crions après eux... voici un bel exemple d'incohérence. Après, les enfants vifs d'esprit et confiants dans leur attachement vous le feront remarquer. « Maman, tu nous dis d'avoir une voix douce et toi

tu cries ». Répondre « Oui, mais moi, je suis l'adulte » ou « Oui, mais je suis fatiguée, j'ai eu une grosse journée, je suis stressée, etc. » est incohérent.

Pas d'excuse, acceptez l'aide offerte (maladroitement certes, mais ils vous aident tout de même à « revenir sur le droit chemin ». Un autre bel exemple entendu : dire que les boissons gazeuses sont comme du poison et en boire devant vos enfants à chaque repas. Incohérent, n'est-ce pas ? Disons que vous perdez un peu de crédibilité.

Conséquente : Je fais preuve de conséquence lorsque mes bottines suivent mes babines ! Si j'annonce qu'après trois répétitions je ferme la télévision, après trois répétitions, la télévision doit être fermée. Si j'annonce à mon enfant qu'il n'aura pas de dessert, il n'aura pas de dessert.

Dans ma pratique, j'observe cette absence de conséquence lorsque les parents vivent de la culpabilité par rapport à des décisions qu'ils ont prises impulsivement. Eh bien, je vous annonce que vous devrez donc travailler sur votre propre gestion émotionnelle ! Vous devez être conséquents si vous voulez être pris au sérieux. Si l'enfant tend à dépasser les limites, à faire fi de vos avertissements, à utiliser l'écoute sélective lorsque vous lui parlez, vous devez vous questionner. Suis-je conséquent ?

Nous ne visons pas 100 % de réussite, mais plutôt d'être conséquents la très grande majorité du temps (80-90 % pourrait être un chiffre pertinent ici). Que faire si, occasionnellement, une décision trop impulsive est prise et que vous réalisez que maintenir votre position aura des retombées plus négatives que positives.

Petite note : il est normal de faire plus de gestion de comportements lorsque nous modifions nos méthodes. OUI au début vous gèrerez plus d'opposition, de crises, de rouspétage, de chialage... mais, bien vite, cela fera place à plus de mise en action, plus d'écoute, plus de sérieux et un leadership parental plus assumé en découlera aussi.

Mais, que faisons-nous LA fois où nos mots ont réellement dépassé nos pensées ? Devons-nous être rigides et conséquents en tous points ? Qu'en pensez-vous ? En fait, le gros bon sens prime toujours. Si une conséquence annoncée est trop sévère, car exceptionnellement vous avez eu du mal à gérer vos émotions, voici ce que je vous invite à faire : VOUS EXCUSER. Oui, oui, d'abord et avant tout, nous devons nous excuser, avouer que nos émotions ont parlé à la place de notre raison, dire que nous avons fait une erreur, admettre nos torts et mentionner ce que nous aurions dû proposer. Demander à l'enfant ce qu'il en pense. Vous verrez, vos enfants seront beaucoup plus empathiques que vous le croyez. Évidemment, cette stratégie vous rendra vulnérable, mais démontrera surtout votre authenticité et votre réel souci envers votre enfant. Vous leur démontrerez que nous pouvons et devons exprimer nos émotions et tenter de

réparer nos erreurs. Cette stratégie doit cependant être utilisée avec parcimonie pour qu'elle vous apparaisse comme étant « puissante » et pleine de sens.

Donc, comment établir des règles ? Vous suivez la recette ci-dessus ! Vous vous assurez de respecter les cinq C.

Est-ce que les enfants doivent les « savoir dans leur tête » ou devons-nous les afficher, comme dans une classe ou une garderie ? Idéalement, on affiche !

Combien devons-nous en choisir ? On commence par trois à cinq au maximum. Remplacer les règles parfaitement intégrées par de nouvelles au fur et à mesure que votre enfant se développe et que ses besoins, et les vôtres, changent.

Que se passe-t-il si l'enfant ne les respecte pas ? Lisez le chapitre 2 !

Combien de fois est-ce normal de répéter ? 1307 859 ! Donc, oui, c'est normal de répéter, beaucoup, beaucoup, beaucoup. La question devrait plutôt être : est-ce qu'il y a un moyen de moins répéter ? Alors là, la réponse est oui. Vous en trouverez plusieurs au fil des différents chapitres. Mais pour commencer, en étant constant et cohérent, vous verrez que vous limiterez plusieurs répétitions. C'est déjà un très, très bon début. Je vous invite à vous observer avec franchise

ou à demander à quelqu'un de vous observer tout en ayant l'ouverture d'esprit d'accueillir son constat. Ainsi, votre constance et votre cohérence seront évaluées avec un peu plus de distance émotionnelle et le fameux ego ne permettra pas d'embellir la vérité.

Elle est restée.

Je parle de la dame en début de chapitre. Une dépression, un trouble anxieux, une prescription plus tard, elle est venue consulter pour trouver des solutions aux débordements émotifs de son garçon, des solutions pour s'aider aussi. Les semaines passent. Elle se met de l'avant. Son niveau de bonheur remonte. Elle se priorise un peu plus au quotidien, sourit à nouveau, retrouve sa belle énergie. Son fils est comme « apaisé », dit-elle. Le quotidien est plus léger avec ses deux hommes. Sa solution « ruban adhésif » ? Pour elle, c'est l'entraînement, en groupe, sans son amoureux, sans son garçon, avec de nouvelles personnes qui deviennent tranquillement des amis.

Et toi ? Quelle est la solution « scellant » finalement ? Penses-y pour vrai !

Chapitre 2

La gestion des émotions

La gestion des émotions est sans doute le défi pour lequel mon équipe et moi sommes les plus consultées.

Vous n'êtes pas seul !

À l'école, au travail, dans nos familles, c'est malheureusement une habileté qui est peu travaillée. Pourtant, que ce soit dans nos relations familiales, amicales ou bien seulement avec nous-mêmes, nous sommes confrontés à une panoplie d'émotions quotidiennement. Certaines sont plus vives, d'autres plus subtiles, mais elles s'accumulent et créent bien des maux lorsque nous n'avons pas les mots pour les exprimer !

Ici, j'ai envie de vous raconter l'histoire de Philippe, 4 ans. Philippe est un petit bonhomme vif d'esprit, drôle. Il a un langage élaboré pour son âge, est un fin observateur et a déjà les compétences

requis pour plaider devant n'importe quel juge. Eh oui ! Il sait argumenter assez adroitement. Jusque-là, tout va bien. Vous vous doutez sûrement que les parents du jeune garçon ne sont pas venus me consulter pour vanter les aspects positifs de sa personnalité. Ils sont venus parce que Philippe fait aussi des crises. Le matin au lever parce qu'il pleut et qu'il voulait du soleil. Lors du petit déjeuner, parce qu'il veut l'assiette verte. Lors du moment de s'habiller parce qu'il veut à tout prix mettre un chandail à manches courtes, peu importe le mois de l'année. Au moment de partir à la garderie, car il déteste s'attacher dans la voiture, lors du « non » de maman, lors du « tantôt » de papa, lorsqu'il n'obtient pas ce qu'il veut, lorsqu'il est fatigué, lorsqu'il est excité, lorsqu'il ne veut pas dormir, lorsqu'il ne veut pas jouer au jeu proposé par son grand frère, lorsqu'il perd à un jeu, lorsque la visite s'en vient, lorsque la visite repart.

Bref, Philippe fait des crises, beaucoup de crises ! Les parents ont essayé d'ignorer, de sermonner, de le faire asseoir en retrait quatre minutes sur une chaise « baboune », de répondre une journée entière à toutes ses demandes (qu'ils appellent des caprices), d'appliquer des conséquences sévères, de crier, de taper les fesses.

Ne.Les.Jugez.Pas.

Ils sont épuisés, leur réservoir de patience est vide, leur coffre à outils a beau être très garni, ils n'ont plus les manuels d'instruction.

J'ai envie de faire un petit retour sur le terme caprice. Pour parler de caprice, il faut que certains mécanismes cérébraux soient fonctionnels chez l'enfant. Ce n'est pas le cas chez un bébé ou même chez les bambins. Par contre, l'âge importe peu, selon moi. C'est ailleurs que j'ai envie de vous amener. J'ai envie à vous amener à changer de lunettes. Il y a une connotation négative à l'utilisation du terme caprice. Vous serez donc d'emblée dans le mauvais état d'esprit pour intervenir. Si vous voyez un besoin non satisfait et que vous cherchez la source de cette insatisfaction, vous serez en mode « action ».

Se concentrer sur le besoin, sur l'émotion elle-même, plutôt que sur le contenu est plus efficace que d'axer sur le négatif et d'attribuer une intention malveillante à notre enfant. En étant plus empathiques, nous limitons les luttes de pouvoir. Nous nous positionnons en alliés plutôt qu'en adversaires. Chercher à connecter à l'autre, à le comprendre, à voir les choses selon sa perspective assure non seulement un meilleur état d'esprit, mais des interventions plus justes et respectueuses des besoins de chacun.

L'accueil des émotions est d'ailleurs la première stratégie à appliquer lorsque notre enfant pleure, crie, s'excite, est stressé ou a peur. Bref, accueillir l'émotion de l'autre dès qu'elle survient ou même lorsque nous la voyons venir de loin !

Vous constatez que nous ne parlons pas de « retrait » d'abord, d'arrêt d'agir ou de conséquence. Nous devons réellement nous

concentrer sur l'accueil des émotions en premier lieu. Nous devons les refléter pour les amener à un certain niveau de conscience.

Pourquoi ?

Parce que refléter les émotions de l'enfant lui permettra non seulement de les intégrer et éventuellement de les identifier lui-même, mais également de se sentir compris, ce qui est apaisant et ce qui limitera l'apparition des manifestations d'anxiété ou des comportements d'opposition. Dans le même sens, des attitudes parentales prévisibles, des consignes concises formulées avec clarté, une cohérence dans nos interventions ainsi que beaucoup de constance permettront de renforcer le sentiment de sécurité de l'enfant et, à moyen terme, de limiter l'opposition, les crises et le stress.

« Soit je gagne, soit j'apprends », Nelson Mandela.

Cette première étape de gestion des émotions vise à apaiser l'état d'alerte dans le cerveau. Si elle n'est pas offerte, le cerveau émotionnel ne reçoit pas ce dont il a besoin pour construire les connexions neuronales lui permettant l'autorégulation émotionnelle dans le néocortex, donc lui permettant de se calmer seul plus tard dans la vie.

Point positif : la plasticité cérébrale. Nous avons plus de chances d'impact, plus ils sont jeunes. Le cerveau remodèle ses connexions

neuronales en fonction de ses expériences et de l'environnement dans lequel il évolue.

Je reprends ici les termes de Mélanie Bilodeau, psychoéducatrice québécoise reconnue pour son expertise en périnatalité et petite enfance. Dans son récent ouvrage, *Soyez l'expert de votre bébé*, elle distingue les conséquences de l'accompagnement émotionnel faible vs l'accompagnement émotionnel soutenu.

Le premier, accompagnement émotionnel faible, amène l'enfant à être exposé de manière prolongée, sans aide, à une émotion. Cela active le système d'alerte de son cerveau. Si ces situations surviennent de manière anecdotique, il n'y aura pas de conséquence négative. En revanche, si cela est récurrent, l'enfant risque de devenir sur-réactif, de faire plus de crises et de se laisser emporter plus facilement par une « tempête émotionnelle ». À moyen terme, il peut développer une faible capacité d'autorégulation. À long terme, on observe une présence plus accrue des facteurs de risque menant à la dépression ou au développement d'un trouble anxieux, par exemple.

Au contraire, l'accompagnement émotionnel soutenu se produit lorsqu'un adulte significatif offre du réconfort à l'enfant qui manifeste une émotion forte, que cette émotion soit du registre du stress, de la colère, de la peur, de la tristesse, ou autre. Ainsi, les conséquences suivantes risquent d'apparaître : apaisement de l'état d'alerte dans le cerveau à court terme, retour au calme accéléré,

retour du sourire plus rapide. À moyen et long terme, nous observons un développement au niveau des connexions neuronales qui favorisent une saine gestion des émotions et du stress. À vous de choisir quel type d'accompagnement vous souhaitez offrir ! De mon côté, j'ai très peu hésité lorsque j'ai compris ce principe, et la deuxième option l'a emporté haut la main.

Le retrait

Un mot sur le retrait : le retrait permet un retour au calme. Il n'est PAS une punition. Vous devrez peut-être déprogrammer votre cerveau ici. L'objectif, lorsque nous demandons à un enfant de se retirer, n'est pas une humiliation (à genoux dans le coin face au mur les bras en croix !). J'utiliserai un parallèle avec votre vécu d'adulte. Vous êtes dans la cuisine avec votre conjoint, vous avez un désaccord, le ton monte, les échanges sont secs. Votre conjoint vous demande d'aller vous asseoir dans les marches jusqu'à ce que vous soyez de bonne humeur, soit 34 minutes, car vous avez 34 ans. Est-ce qu'au bout de 34 minutes vous aurez envie d'aller faire un câlin à votre conjoint et aurez retrouvé votre sourire ? Je vous laisse répondre dans votre tête !

Alors, voici, les règles d'or du retrait de l'enfant diamant ! Oui, ça fait beaucoup de pierres précieuses ici !

1. Lieu rassurant et agréable permettant un retour au calme. Le lieu peut donc changer d'une fois à l'autre (dans la chambre des parents, devant une fenêtre, sur le pouf au salon). La chambre de l'enfant peut être utilisée, à condition que le retrait soit perçu comme ayant une visée positive et non négative. Pour les enfants qui ont des défis de sommeil et qui font des associations négatives en lien avec le dodo et la chambre, cet espace serait donc à éviter.
2. Pour un grand nombre d'enfants, le retrait doit être accompagné. Le parent doit donc se montrer présent et disponible pour aider son enfant à se calmer. Si l'enfant refuse notre présence, nous devons lui démontrer que son bien-être nous tient à cœur et lui dire que nous serons de retour pour l'aider dans un nombre prédéfini de minutes (une, deux, cinq, dix... variables selon les caractéristiques et les besoins de l'enfant).
3. Pendant le retrait, l'enfant peut s'occuper à quelque chose d'agréable (regarder un livre, manipuler un objet qui le détend, écouter une vidéo de pleine conscience, etc.).
4. L'attitude du parent doit se situer quelque part vers la fermeté bienveillante. Le parent est donc empathique, clair, concis, constant, conséquent.
5. La durée du retrait dépend des besoins de l'enfant, de la charge émotionnelle et non pas de son âge. Bye bye la règle du

cinq ans cinq minutes. Faisons encore un bref parallèle avec notre vécu d'adulte... parfois, nous avons besoin de plus de temps pour un retour au calme. D'autres fois, cela se fait très rapidement !

Les retraits non accompagnés, les punitions, les menaces et les réflexions sont souvent peu productifs. Ils ont peu d'effets et n'encouragent pas les apprentissages. Cela fâche finalement plus souvent le parent que l'enfant lui-même.

Je crois avoir satisfait votre curiosité avec la démarche d'accompagnement lors des crises ou des débordements émotifs comme je me plais à les appeler.

En tant qu'adultes, lorsque nous mobilisons les ressources de notre cerveau pour comprendre une situation, nous activons des zones liées à la résolution de problème, à la logique et à la mémoire. Bref, nous allons au-delà de l'activation des zones associées à nos émotions, ce qui peut être bénéfique pour nous. Cela nous permet de faire preuve de plus d'autocontrôle. Une meilleure gestion des émotions est primordiale pour parvenir à guider efficacement notre enfant vers un retour au calme. Concrètement, pendant qu'on s'attarde à comprendre ce qui a pu faire exploser notre enfant, nous ne crions pas et nous évitons de réagir impulsivement.

La rétroaction

Maintenant que nous maîtrisons mieux les étapes de gestion d'un débordement émotif, il faut s'attarder à la rétroaction. Car OUI, nous devons revenir sur les diverses situations vécues. Éviter d'en reparler n'outillera pas nos enfants. Peut-être qu'ils seront mal à l'aise, peut-être revivront-ils de manière moins intense, espérons-le, l'émotion initiale. Par contre, nous serons présents pour les accompagner. Le contraire, ne pas en parler, consisterait à faire de l'évitement. Nous le verrons plus loin dans le livre, mais l'évitement n'est que très rarement le meilleur chemin à emprunter. En règle générale, éviter un problème le repousse, le cristallise, voire même le fait grossir !

C'est le temps de tourner les pages jusqu'au neuvième chapitre ! Vous y trouverez les cinq étapes que je propose pour faire une rétroaction efficace !

Plus tôt, je vous parlais de déprogrammer votre cerveau par rapport au retrait. La plupart d'entre nous avons eu des modèles parentaux, ou du moins avons été témoins, d'adultes voulant « mettre à leur main » les enfants. Punitions, chantage affectif, comparaison, et le fameux « Nous on a fait ça, pis t'es pas mort » ou « Dans notre temps, une tape derrière la tête remplaçait les esprits ». Les temps ont changé Roger (ça rimait... ça pourrait être n'importe quel prénom, je ne veux pas offusquer les Roger !). Si vous lisez ce livre, c'est que vous voulez un peu plus que maintenir votre enfant en vie. Nous voulons

leur donner le meilleur de nous-mêmes et aussi leur donner ce que nous n'avons pas. Nous voulons devenir une version 2.0 des parents que nous sommes pour que nos enfants, eux incarnent le parent 3.0. Parce que, OUI dans 20-30 ans, les choses auront encore changé, nous aurons encore plus de connaissances et nous pourrons faire mieux !

Les conséquences

Lorsque nous abordons la thématique des conséquences, je fais encore énormément d'éducation en clinique. Plusieurs parents émettent des punitions et me demandent « OK, mais quelle punition je lui donne, il m'a dit qu'il voulait que je meure ». Il doit « payer » pour ce comportement. Je sais bien que je perds de la crédibilité lorsque j'informe certains parents que nous n'imposerons pas de punitions. Nous sommes conditionnés par nos expériences de vie. Il est difficile de se défaire de nos habitudes. Il est aussi contre-intuitif pour certains parents de faire autrement, car après tout, les punitions ont fonctionné sur eux. Ils sont des adultes responsables et obéissent aux lois. Grâce aux punitions ? Vraiment ? Je sème une graine de réflexion ici !

Je vais vous illustrer le tout par un exemple.

Un papa me disait que lorsque son garçon ne terminait pas son assiette, il devait aller « en conséquence ». Il est à genou dans le coin jusqu'à ce qu'il décide de manger. Le père, bien intentionné, veut développer la gratitude de son enfant, souhaite que son fils explore une grande variété de mets, qu'il mange à sa faim et se développe bien sur le plan physique.

Je suis d'accord avec les belles qualités que monsieur souhaite amener son fils à développer, c'est le moyen utilisé qui me pose problème. Je pense qu'il y a d'autres manières de développer la gratitude, l'ouverture d'esprit, la curiosité alimentaire et de favoriser un développement physique optimal.

Dans cet exemple précis, il n'y a aucun, mais aucun lien avec la situation et la « conséquence ». Le mot « conséquence » est d'ailleurs mal utilisé ici. Une conséquence devrait être une suite logique. Une punition, quant à elle, fait subir. Elle fait souvent subir de l'humiliation, de la honte, de la tristesse, de la colère, de la culpabilité. Elle valorise la soumission plutôt que la compréhension. Personnellement, je souhaite que mes garçons deviennent des adultes réfléchis et non soumis.

Un enfant peut refuser de manger le contenu de son assiette pour plusieurs raisons. Le climat peut être négatif à table et cela peut lui couper l'appétit. Il peut avoir accumulé une charge émotionnelle dans sa journée et avoir moins faim. Son appétit peut simplement être plus

léger ce soir-là. Eh oui ! Comme nous, la faim de l'enfant peut varier d'une journée ou d'un repas à l'autre. L'enfant pourrait avoir un inconfort physique (mal au ventre). Il pourrait aussi ne pas apprécier ce qui est servi. La texture peut le rebuter. La portion était peut-être trop grosse. Peut-être qu'il n'a simplement pas trop envie de manger ce repas, qu'il est pressé de retourner jouer, etc.

Bref, le but ici est de comprendre qu'une multitude de raisons peuvent expliquer le fait qu'un enfant ne mange pas toute son assiette.

La conséquence naturelle sera peut-être positive. L'enfant se sentira respecté dans son choix de ne pas terminer son assiette. Il développera une confiance en lui et ses capacités d'affirmation de soi seront favorisées. Si aucune autre alternative ne lui est proposée, l'enfant pourrait aussi avoir faim plus tard dans la soirée. Voilà une autre conséquence naturelle au fait de ne pas manger au moment du repas.

Imposer des conséquences naturelles ou logiques permettra à l'enfant d'apprendre réellement et de faire de meilleurs choix éventuellement. Il apprendra à réfléchir, à s'affirmer, à négocier, à discuter, à faire des compromis. Il augmentera ses habiletés sociales, son développement cognitif sera favorisé et son développement affectif préservé, possiblement même amélioré.

Toutefois, certains comportements nécessitent un « arrêt d'agir ». Ils ne peuvent pas être ignorés dans l'attente d'une conséquence naturelle. Le parent doit intervenir davantage, l'enfant doit être orienté. Je pense ici aux gestes de violence verbale ou physique. Les conséquences logiques et naturelles seront bien entendu présentes. Par contre, une conséquence éducative sera possiblement ajoutée.

Un enfant qui fait une crise vit déjà une énorme conséquence naturelle. Imaginez-vous une fois où vous avez eu une chicane, où vous avez été hors de vous-même. L'état interne est une conséquence en soi, l'arrêt du plaisir, du jeu en cours, du lien chaleureux parent-enfant, la perte de temps, etc. sont toutes des conséquences logiques qui devraient être suffisantes dans bien des cas si elles sont couplées à un geste de réparation (excuses, câlin, réparation/remplacement d'un objet, etc.). Les apprentissages seront d'autant plus puissants si le parent agit avec constance et cohérence.

Par exemple, c'est l'heure de dormir, l'enfant fait une crise pour ne pas mettre son pyjama. Naturellement, son état émotionnel est désagréable. Logiquement, les parents se retireront peut-être quelques minutes et il devra possiblement enfiler seul son pyjama. Toujours logiquement, selon la durée de l'opposition, il est possible que la routine du soir ne puisse pas se dérouler complètement. Certaines étapes devront être écourtées. L'enfant fait donc face à des conséquences, sans que nous ayons besoin d'ajouter quoi que ce

soit. Évidemment, si le parent répond aux quatre volontés de l'enfant, qu'il annonce que le massage ne pourra pas se faire, mais qu'il le fait quand même, nous ne parlons plus de conséquence, mais d'incohérence ! L'enfant n'apprend alors que très peu de choses.

Mensonges, tricheries, refus d'une tâche ou d'une action, mauvais coups, les conséquences naturelles et logiques devraient suffire dans ces situations et les apprentissages seront beaucoup plus riches. L'enfant fera de véritables liens entre le comportement et sa conséquence. Dans le futur, ces liens lui permettront de se rappeler l'impact de ses choix et il sera naturellement porté à modifier ses comportements.

Quant aux punitions, elles ne sont pas logiques pour l'enfant, donc plus difficiles à assimiler. Les liens ne se font pas nécessairement et elles dépendent souvent de l'état émotif et de l'énergie du parent.

Petite illustration ici. Un enfant a oublié de ranger son jouet. Plutôt que de voir son temps de jeu avec son parent diminuer (car celui-ci est occupé à ranger) ou bien de constater qu'il perd l'accès aux jouets qui traînent sur le sol pendant le reste de la journée, le parent annonce que l'enfant n'aura pas de télévision dans la soirée, car il s'est laissé traîner.

L'enfant argumente. Le parent dit « Deux soirs pas de télé ». L'enfant hurle, le parent crie « Pas de télévision de la semaine ». L'enfant quitte la pièce en criant « Je m'en fous ! ». Le parent suit son enfant, un échange verbal chargé de ressentiment, de rancune s'ensuit. Tout le monde est perdant ! Le lendemain, le parent reviendra possiblement sur la conséquence (oups ! -1 point pour le parent). Ou bien il sera constant et conséquent, mais devra possiblement faire face à plusieurs conflits avec son enfant au fil des jours. Les deux éléments (punition et comportement) n'étant pas liés, l'enfant ne repensera probablement plus à ceci dans quelques semaines ou même quelques jours parfois et adoptera le même comportement. Sa collaboration n'aura été en aucun cas favorisée et les apprentissages auront été peu nombreux. Quelle est donc la véritable valeur ajoutée d'imposer une punition ?

Donc, lors de l'apparition de ces comportements, si vous savez déjà comment les gérer, vous aurez un meilleur leadership éducatif. En effet, vous serez plus convaincant si vous êtes vous-même convaincu.

Comprenez qu'il est inutile de menacer vos enfants avec ces dites conséquences, certaines apparaîtront d'elles-mêmes. Mais en étant constant, conséquent, clair et cohérent, vous aurez assurément plus de succès dans vos interventions !

Cela nous amène au dernier point. Il est beaucoup plus efficace de souligner le positif que le négatif dans l'éducation de nos enfants. Il serait donc idéal de souligner à nos enfants qui jouent ensemble à quel point ils semblent heureux. « Vous avez un beau sourire, vous semblez avoir du plaisir ! » plutôt que de les séparer dès qu'ils s'obstinent. Dans le même sens, il sera beaucoup plus efficace de souligner que notre enfant ait pensé à ranger sa boîte à lunch au retour de l'école plutôt que de mettre l'accent sur son incompetence lorsqu'il ne le fait pas.

« Arroser les fleurs... pas les mauvaises herbes ! » - Fletcher Peacock

D'ailleurs, je pense qu'il est pertinent de souligner un avantage collatéral de l'accompagnement émotionnel ici. Le développement de la confiance en soi.

Pourquoi croyez-vous ? Bon, je sais que vous ne pouvez pas me répondre, mais vous serez fier de vous si vous trouvez la réponse par vous-même. Je tente, à mon tour, de développer votre estime de vous-même ici !

Eh oui !

Vous l'accompagnez, il a confiance en vous, vous lui permettez d'être, vous validez qu'il a raison de vivre des émotions à la place de

l'invalider ou de minimiser ce qu'il vit. Tranquillement, il apprendra à identifier ses émotions lui-même. Il aura raison de plus en plus souvent. Il gagnera en confiance au fil des semaines.

L'estime de soi des enfants est en construction. Comme une œuvre d'art inachevée, elle est fragile et a besoin d'amour. Rappelons-nous que nous sommes l'artiste joaillier qui lui permettra de briller.

Petit exercice maintenant pour appuyer mes propos.

Si je vous dis : « Ne vous imaginez pas à la plage, avec le bruit des vagues et des oiseaux. N'imaginez surtout pas le soleil qui réchauffe votre peau, la beauté des eaux turquoise et cristallines. » À quoi pensez-vous ? Certainement pas à un glacier (si oui, vous êtes... spécial... disons !)

Votre cerveau crée automatiquement une image. Dans le même sens, lorsqu'on vous dit « Tu vas tomber ! », à quoi pensez-vous ? Qu'imaginez-vous ? Votre cerveau crée une image de vous en train de tomber. Un autre effet de « Tu vas tomber ! » est de faire comprendre que la personne qui vous le dit n'a aucune confiance en vous. Or, la confiance est essentielle pour assurer la réussite et éviter de tomber. Pour compléter le « Tu vas tomber ! » (et souvent après une chute), on entend aussi « Je te l'avais dit ! » ou pire « Tu l'as bien mérité ! », « Tu ne m'écoutes pas ! » ou encore « Tu es maladroit ! ».

Lorsqu'on entend ce type de phrases, c'est notre estime de soi qui en prend un coup. On gagne une double peine : douleur physique et émotionnelle. À cela s'ajoute l'étiquette « maladroit » qui colle à la peau et nourrit des croyances limitantes : « Je suis maladroit(e), mes parents me l'ont toujours dit ».

Rappelez-vous, si notre *mindset* de parent teinte nos interventions, le *mindset* de notre enfant teinte ses comportements. Que s'est-il passé avec Philippe ? Je parle bien du petit garçon de 4 ans en début de chapitre qui faisait des crises, beaucoup de crises !

Du temps, de l'accompagnement, un changement d'état d'esprit des parents, une meilleure compréhension de leur part et ce fut le jour et la nuit. Comprenons ici que l'intensité, la durée et la fréquence des crises ont connu une belle diminution. Est-ce que Philippe est toujours plus émotif que la moyenne des enfants ? Oui ! Est-ce que ses crises prennent autant de place dans la famille, que ce soit en termes de temps dans une journée ou d'espace dans la tête des parents ? La réponse est non ! Philippe est devenu plus confiant. Sa confiance en lui a augmenté au même rythme que ses crises ont diminué.

Et vous, souhaitez-vous être un allié dans le développement de votre enfant ou un adversaire qu'il doit combattre, au même titre que ses émotions ?

Chapitre 3

Planification familiale

Si vous avez une tâche à accomplir rapidement, confiez-la à une personne occupée ! J'ai entendu cette citation l'automne dernier à la radio, l'auteur m'est inconnu, mais elle a résonné assez fort en moi. Pensez à une personne que vous connaissez qui est un modèle d'efficacité pour vous. Pensez à une autre personne qui vous apparaît, elle aussi, comme étant ultra efficace. Qu'ont-elles en commun ? Elles sont organisées ! Comment parvenir à réaliser de l'épargne ? En faisant un budget... et en s'y tenant ! Comment parvenir à escalader l'Everest ? En faisant un plan d'entraînement et en exécutant chacune des étapes. Bref, on planifie et on exécute !

La planification est malheureusement une clé trop souvent oubliée. En fait, nous le savons tous. Par contre, cela est souvent vu comme une montagne. Je vous encourage à laisser vos barrières mentales ouvertes et à me faire confiance. Ici, il faut réellement se mettre en action pour voir des résultats apparaître.

Je vous raconte l'histoire de Thomas, 6 ans. Thomas vit avec ses deux parents. Il a un jeune frère d'un peu plus d'un an. Maman est éducatrice, papa travaille dans le domaine informatique pour une PME de leur région.

Maman est aussi gestionnaire à la maison. Elle se qualifie elle-même de « Germaine ». Pour les non-familiers à l'expression, elle gère et mène la maisonnée. Elle porte également le fardeau de la charge mentale, elle a donc l'horaire de tous en tête et accompagne les enfants aux différents rendez-vous. C'est aussi elle qui doit gérer les crises, la plupart du temps. Maman se décrit aussi comme étant organisée et exigeante en lien avec la propreté de la maison. Elle se plaît dans une cuisine propre. Elle repasse souvent derrière son fils et son mari lorsqu'ils ont accompli des tâches. Ceux-ci abandonnent. Elle sollicite peu leur participation, préférant que les choses soient « bien faites ». Elle formule tout de même quelques demandes, mais ne se sent pas entendue. Elle se dit souvent découragée, cela transparaît dans le ton de sa voix, dans son attitude.

Thomas lui n'a pas de tâches formelles à réaliser dans la maison. Maman le trouve trop jeune pour déléguer quoi que ce soit en lien avec le ménage, même dans sa chambre... il n'y arriverait pas. Les couvertures seraient croches; le rideau, mal placé. Bref, maman préfère s'occuper de tout cela.

Thomas apprend très vite, il est particulièrement intelligent. C'est un jeune garçon vif d'esprit, au sens de l'humour aiguisé, sensible, très sensible. Un rien le fait éclater de rire ou de colère. Hors contexte, Thomas peut réciter son horaire. Mais dans le quotidien, Thomas a besoin de rappels fréquents, comme beaucoup d'autres, pour ne pas dire la plupart des enfants. Il procrastine quand vient le temps de faire des devoirs, refuse de ranger ses blocs Lego, argumente pour étirer le moment du dodo et ne parvient pas à s'apaiser seul. Il demande la présence d'un adulte pour jouer, sans quoi il dit s'ennuyer. Il demande constamment ce qu'il peut faire, affirmant qu'il n'y a rien à faire dans leur maison.

Comment j'ai aidé cette famille ? Voyez la suite, un peu plus loin...

D'abord, j'ai des questions pour vous.

Pourquoi combattre contre l'idée de mettre en place une routine visuelle ? Que perdez-vous à le faire ? Quelques minutes... OK ? Un visuel moins attrayant derrière la porte de chambre de votre enfant ou dans l'armoire de la salle de bains ? Mais encore ?

Oui, vous êtes organisés. Vous réussissez à tout faire entrer dans une semaine. Mais, vous êtes exténués, vous n'avez que très peu de temps pour vous et vous éprouvez du ressentiment pour votre conjoint/conjointe à certains moments.

Si vous ne changez rien, qu'est-ce qui va changer ?

La qualité de votre vie est égale à la qualité de vos journées.

Le voyage annuel en famille, votre journée spéciale d'anniversaire, la sortie de l'année à la ronde, la fin de semaine au chalet, une escapade en amoureux au spa ou à l'hôtel. Ce n'est pas ce qui vous rendra profondément heureux.

À court terme, vous vivrez du bonheur, du bien-être, un sentiment de légèreté et d'évasion. Mais c'est vraiment le quotidien qui sera responsable de votre gratitude profonde et de votre niveau de bonheur d'une manière plus générale, plus pérenne.

Vous devez impérativement changer des choses. Par où commencer ?

Un exercice s'impose !

Nous commencerons en identifiant votre « journée parfaite ». Je ne parle pas ici d'une journée de rêve avec vos amis, votre conjoint et votre famille dans une destination exotique, mais plutôt d'une journée régulière optimisée selon ce qui vous fait vibrer. Ce qui vous plaît réellement.

Lorsque vous pensez à votre journée idéale, à quoi ressemble-t-elle ? À quelle heure est votre réveil ? Que faites-vous ? Un déjeuner en famille ou un déjeuner seul à lire un peu dans le silence avec un café brûlant ? À quel moment est-ce que vous faites de l'exercice, une méditation, prenez une marche, faites une petite sieste, etc. ? À quelle heure travaillez-vous ? Jouez-vous d'un instrument de musique ? Faites-vous des dessins, de la peinture, du yoga, un sudoku ? Prenez-vous du temps pour parler à votre meilleur ami, votre mère, votre sœur ? À quoi ressemble votre routine de la soirée ? Téléserie, lecture, câlin avec chéri(e) ou vous vous couchez tôt ? Avez-vous du temps pour vous-même ? Une période de jeu de société en famille est-elle organisée ? Bref, pour chaque heure de la journée, indiquez ce que vous feriez si vous aviez un pouvoir décisionnel suprême sur votre horaire.

Faites une pause de lecture et allez rêver un peu. Il y a quelques lignes, j'avais écrit qu'il fallait vraiment se mettre en action. Aurez-vous ce courage ?

J'espère vraiment que vous aurez pris le temps de rêver un peu.

Si oui, vous êtes prêts à vous rendre au chapitre 9 pour trois astuces permettant une gestion familiale plus efficace.

Poursuivons maintenant avec un peu de théorie sur les fameuses routines !

Les routines

Les enfants ont très peu de notions de temps. Le temps qui passe n'est pas concret pour eux. La routine, imagée ou écrite de surcroît, l'est. Simplement pour être tous sur la même longueur d'onde quant aux attentes et aux étapes à accomplir pour les différentes périodes de la journée, vous gagneriez à instaurer toute forme de routine.

La mise en place d'une routine permet aussi de structurer l'environnement. Un environnement prévisible limite les sources de stress et les réactions comportementales qui découlent du stress sont, par le fait même, elles aussi limitées. Les réactions d'opposition, de recherche d'attention négative, de crise peuvent régulièrement être expliquées comme étant des manifestations observables du stress chez un enfant.

La routine est, d'abord et avant tout, sécurisante pour un enfant et la sécurité est un besoin de base pour eux, au même titre que de manger ou boire. Le jeune enfant a aussi besoin d'organiser sa pensée, il commence à voir des choses dans sa tête sans qu'elles ne soient devant ses yeux. Donc les routines, comme les images mentales, sont source de sécurité. Ces images mentales sont d'ailleurs en grande partie responsables des crises pour l'assiette verte, la cuillère rouge ou la toast coupée en triangles qui occasionne une crise, car elle n'est pas coupée en carrés ! Ici, plusieurs parents ont peur que leurs enfants deviennent capricieux, n'apprennent pas la résilience,

etc. Une. Chose. À. La. Fois. À se battre sur tous les fronts, vous allez perdre la majorité de vos batailles.

Certaines choses doivent être travaillées avant d'autres dans le développement d'un enfant. De manière générale, nous devons faire ces choix pour qu'ils soient alignés avec le développement de l'enfant, donc avec ses réelles capacités. Eh oui ! Avant de penser à développer une compétence, la capacité préalable doit être présente. Je n'ai jamais vu un adulte s'acharner sur un bébé de trois mois pour qu'il parle ou qu'il marche. Tous s'entendent pour dire que, peu importe le nombre de répétitions, il est impossible pour un si jeune enfant de développer ces compétences. Il n'a pas les capacités ou les préalables développementaux requis. Sans le savoir, nous demandons parfois à nos enfants d'agir ou de cesser certains comportements en les remplaçant par d'autres qui sont toutefois hors de portée en étant au-delà de leur capacité. Il ne faut pas confondre le défi déstabilisant, qui entraîne un état de déséquilibre passager permettant un nouvel apprentissage, et le défi « monstre » qui est insurmontable, infranchissable, irréaliste selon les acquis actuels.

Les avantages de la routine :

- Diminue l'anxiété
- Augmente l'autonomie (les routines sont souvent utilisées dans les moments de soins)

- Dans un contexte de garderie ou lorsque nous avons plus d'un enfant à la maison, peut favoriser le développement d'habiletés sociales, comme attendre son tour au lavabo ou pour recevoir son assiette, etc.

- Permet à l'enfant de s'affirmer : choisir quel pyjama, choisir quel vêtement il met en premier, choisir le livre qu'il veut lire, etc. (Les choix offrent une réponse à un besoin de contrôle.)

- Aide l'enfant à s'endormir. Étant sécurisante, la routine apaise l'enfant qui peut se laisser aller au sommeil plus facilement, car pour dormir, il est préférable d'être calme et de se sentir en sécurité.

- Permet à l'enfant de prédire la suite des événements et de se situer dans le temps. (Favorise la prévisibilité, donc diminue l'anxiété.)

- Peut favoriser le développement du vocabulaire chez l'enfant, car nous parlons avec lui, décrivons ce que nous sommes en train de faire ou ce que nous ferons, nous utilisons des mots comme « avant », « après » et développons le vocabulaire lié au concept de temps.

- Diminue les conflits dans les moments de routine (l'heure du bain, de l'habillage ou du dodo).

Idéalement, nous devons impliquer l'enfant, annoncer à quoi sert la routine et identifier le moment où certaines tâches devront être réalisées, tout comme leur durée. Le caractère imprévisible de certaines demandes surprend parfois l'enfant qui, en guise de réponse, se braque, s'oppose, s'obstine. Devant un stress, l'énergie de son corps est mobilisée pour la fuite ou le combat ! Nous le verrons au chapitre 6.

Comme j'aime bien le faire, établissons un parallèle avec notre vie d'adulte. Imaginez-vous un vendredi soir, feu de foyer, avec votre douce moitié, verre de vin en main, télésérie palpitante, couverture douce : le BONHEUR; et là, votre mère entre dans la cuisine, allume les lumières et crie « C'est l'heure ! » : Vaisselle, balai et brossage de dents. Comment vous sentez-vous ? Voilà ! Fin de la démonstration.

Lorsque nous réfléchissons aux routines à organiser, je remarque que deux d'entre elles sont très populaires. Il s'agit de la routine du matin et de celle du dodo.

Mais qu'en est-il de la routine du retour de l'école ? Je vous entends pourtant répéter de ranger les manteaux, les sacs, la boîte à lunch, de ne pas ouvrir la télé tout de suite et argumenter pour que votre enfant fasse ses devoirs ! Puis, juste avant une sortie, qu'est-ce qui est organisé pour éviter les 12 737 répétitions, prévenir les oublis et limiter l'excitation ? Ah ! et au moment de se mettre à table, quels sont les mécanismes prévus pour que le souper, du moment de

mettre la table au moment de la desservir, se déroule sans crise de larmes et sans course autour de la table ?

Je vous invite donc à prendre crayon, feuilles ou clavier pour préparer votre première (ou énième) routine !

Idéalement, cette routine contiendra trois à cinq étapes, sera formulée en termes d'actions positives, concrètes et observables. Les enfants collaboreront à sa création et des mécanismes de références aux temps (horloge, *Gro clock*, minuterie, chronomètre, sablier, alarme, etc.) seront eux aussi planifiés.

Ainsi, lorsque le temps d'intervenir sera venu, vous pourrez tout simplement diriger et accompagner vos enfants dans la réalisation des étapes de leurs routines, étapes pour lesquelles ils auront possiblement eu leur mot à dire. Nous nous assurons donc d'un plus grand engagement de leur part !

L'autonomie

Tout le poids du monde sur nos épaules !

C'est exactement l'impression que nous avons en tant que parent.

Nous nous réjouissons lorsque nos enfants jouent seuls. Par contre, bien souvent, sans trop le réaliser, nous avons organisé ce jeu libre/autonome. Nous nous retrouvons à le gérer, à intervenir, à décider du moment où il se termine et finalement, nous rangeons le matériel utilisé... Même chose pour les devoirs. Plusieurs parents affirment que c'est une période difficile malgré l'autonomie de leurs enfants.

Par autonomie, maman comprend qu'elle doit décider du meilleur moment pour faire les devoirs, l'ordre des matières à travailler, le matériel à sortir, la meilleure posture à adopter, la pièce dans laquelle cela doit être fait, le nombre de minutes idéal, etc. Après, cette même maman s'exaspère lorsque l'enfant ne s'active pas à la tâche. Ce n'est pas si simple que cela peut paraître de passer d'un état à l'autre (passivité vs activité). Dans l'exemple cité, l'enfant a très peu d'autonomie, maman organise tout. Lorsqu'elle-même, le matériel et l'espace sont prêts, l'enfant doit passer de la passivité à l'activité autonome, soit travailler, penser, agir et faire par lui-même.

Il est important de garder en tête que chaque fois que nous laissons l'enfant s'organiser, contrôler, accomplir une tâche, il apprend. Il apprend non seulement à effectuer la tâche elle-même, mais aussi tout ce qui lui est préalable et surtout, il apprend que ses parents lui font confiance.

La confiance des parents envers l'enfant se transforme peu à peu en confiance en lui. C'est la base de l'estime de soi, du sentiment de compétence. Le contraire mine l'autonomie de l'enfant et sa motivation à être autonome « À quoi cela servirait... maman le refera de toute façon ». Les tâches enseignent non seulement l'autonomie et la fierté, font vivre des réussites, mais elles enseignent aussi le sens de l'effort, la persévérance... qui, eux aussi, sont des apprentissages puissants et pertinents.

Lorsque nous voulons qu'un enfant accomplisse une nouvelle tâche, nous devons l'accompagner. L'accompagnement peut être variable. Nous pouvons aider l'enfant à accomplir les étapes de sa routine imaginée en les réalisant avec lui. Cela peut aussi être de décortiquer une tâche en plusieurs actions. Ranger ta chambre devient : mettre les toutous le long du mur sur ton lit, placer les jouets qui recouvrent le sol dans un bac, mettre tous les vêtements dans les tiroirs). Nous pourrions aussi modéliser la tâche : la faire nous-mêmes sous le regard observateur de notre progéniture. L'autonomie passe par un « faire ensemble », un « faire avec ». Un peu comme la corégulation émotionnelle du module précédent, nous devons accompagner nos enfants et les guider vers cette autonomie.

Au-delà des tâches, lorsque nous parlons d'autonomie ou de responsabilisation, il y a aussi la capacité de l'enfant à jouer seul, à régler ses conflits sans le soutien de l'adulte, à faire des choix, à planifier

ses actions ainsi que ses activités et, éventuellement, à s'autoréguler.

Tout est toujours dans tout ! Les différentes compétences des enfants sont interreliées. Loin des robots qui peuvent fonctionner en circuit fermé, les aspects affectifs, moteurs, sociaux, cognitifs, langagiers et sensoriels du développement de nos enfants s'activent simultanément. L'accompagnement de l'adulte est donc aussi complexe qu'essentiel !

À vous de jouer !

Notre cher Thomas ?

Nous lui avons fait confiance. Maman lui a confié quelques tâches et s'est retenue (fort, fort, fort !) pour ne pas refaire les choses en cachette. Elle n'a pas tout de suite accepté de mettre en place une routine visuelle. Elle n'y croyait pas. Pas pour son fils. Pour les enfants de son groupe en garderie, cela allait de soi. Par contre, à la maison, elle ne voulait pas gérer ça. C'est seulement lorsqu'elle a accepté de mettre les choses par écrit, d'augmenter la prévisibilité pour son fils en utilisant un calendrier, d'accompagner ses émotions plutôt que de tenter de les éviter qu'elle a vu une nouvelle dynamique s'installer.

Plus sûre d'elle, elle a continué de cheminer. Son fils a gagné en confiance, elle était convaincue d'être sur le droit chemin et a même donné des petites tâches au bébé (mettre les jouets dans un bac en terminant de jouer, par exemple). La délégation lui demande toujours un effort, mais elle vit de belles réussites au quotidien, elle est plus positive, moins défaitiste et continue de progresser à son rythme. Gageons que son cœur s'allégera au même rythme que ses journées !

Alors, par quoi commencez-vous ? Un tableau de tâches ? La routine du matin ? Celle des devoirs ou du souper ?

Chapitre 4

« Un diamant avec quelques défauts est préférable à une pierre qui n'en a pas. » - Proverbe indien.

L'aspect sensoriel

Maintenant que les fondations sont solides, on monte à l'étage supérieur, on façonne notre précieux caillou, il commence à prendre forme. Vous avez encore de nombreuses années devant vous pour finaliser le travail avant de constater les résultats de l'œuvre. Ne vous imposez pas trop de pression. TOUT ne se joue pas avant six ans. Soyez sans crainte. Vous avez encore du temps. Bien sûr, les premières années du développement d'un enfant sont d'une importance capitale, mais nous pouvons et devons accompagner nos enfants bien au-delà.

Dans ce chapitre, nous aborderons beaucoup l'aspect sensoriel. À mon avis, cela est trop souvent négligé et beaucoup de comportements sont perçus à tort comme étant des caprices.

J'ai envie de vous aider à mieux comprendre votre enfant dans sa complexité globale. L'aspect sensoriel de son développement est, à mon avis (et cet avis est partagé avec beaucoup de professionnels, soyez sans crainte !), essentiel à considérer.

De quel enfant je parle exactement ?

Je parle de l'enfant qui réagit au plat servi pour souper comme si vous l'obligiez à manger un gâteau de sable. Je parle aussi de l'enfant qui a autant de plaisir à enfiler son nouveau chandail que s'il devait valser avec un cactus. Je parle de l'enfant qui se débat telle une chenille devenant papillon au moment du brossage des dents ou du lavage des cheveux. Je parle de l'enfant qui se sauve de sa classe, de celui qui crie à la place de parler, de celui qui fredonne sans cesse, de celui qui fait des crises, de celui qui est juste « intense ». Je parle aussi de l'enfant qui, au contraire, semble avoir besoin d'un survoltage pour fonctionner le matin. D'ailleurs, les parents de cet enfant se demandent à quel âge il est socialement acceptable de boire du café !

Je parle de l'enfant qui passe plus de temps dans la lune qu'à accomplir les différentes étapes de sa routine. Je parle de l'enfant qui se lance au sol pour le plaisir de tomber. Je parle de l'enfant qui

comprend : « Cours tout nu en criant » lorsque nous lui suggérons plutôt d’aller mettre son pyjama. Je parle de l’enfant qui a de la difficulté à s’endormir le soir.

Je parle de beaucoup, beaucoup d’enfants !

Avant d’entrer dans la théorie, débutons par un petit récit.

Les parents de Tommy, 7 ans, viennent me consulter, car leur fils est agressif, disent-ils. Il frappe régulièrement ses parents, les membres de la famille et les amis. Il n’écoute pas les consignes, refuse de se coucher le soir, s’endort trop tard, autour de 21 h 30, et il est très actif. Témérité, agilité, persévérance sont des qualités qui le représentent bien.

Par contre, le quotidien est aussi épuisant qu’essoufflant. Les parents ne savent plus quelles interventions mettre en place, ayant essayé plusieurs stratégies lues dans différents bouquins (rappelez-vous que le livre *L’enfant moderne* n’était pas disponible à cette époque). Bref, ils sont au bout du rouleau, redoutant toutes les fins de journée et les fins de semaine. Ils redoutent les commentaires négatifs des éducatrices et de l’enseignante, qui auront passé la journée avec leur cher Tommy. Ils redoutent le moment de quitter le service de garde, car Tommy doit accepter de s’attacher dans son banc d’appoint et c’est un véritable combat depuis toujours. Ils redoutent et redoutent !

Qu'avons-nous établi ? Vous le devinerez, la suite viendra plus tard !

Juste avant la théorie (promis, après je vous explique quelques notions sur l'aspect sensoriel du développement de votre enfant), j'ai envie d'utiliser une courte analogie.

Disons que je mets un moteur de Ferrari sur une trottinette (OK, je ne connais pas les voitures, mais ça sonne puissant comme moteur). Ça.Ne.Fonctionnera.Pas. Ce n'est juste pas compatible. Je risque d'avoir plein de réparations à faire, tout le temps ! Quand mon super bolide ne sera pas en réparation, je vais m'inquiéter, je ne l'utiliserai pas à son plein potentiel, principalement parce que je ne comprendrai pas comment l'utiliser.

C'est un peu la même chose avec certains enfants. Ils semblent avoir trop de « gaz », ils sont décrits comme étant « juste trop » par leur entourage. Ils doivent apprendre à s'autoréguler s'ils ne veulent pas que les gens autour d'eux pensent qu'ils sont « brisés » ou « défectueux ». Ils doivent comprendre qu'ils ne sont pas des trottinettes, ils sont une catégorie à part et leur moteur de Ferrari peut très bien fonctionner, il suffit de l'appivoiser !

Les hypersensibilités ou les hyposensibilités sensorielles peuvent avoir un impact considérable sur l'exploration d'un nouvel environnement, sur l'entrée en relation avec les pairs et sur les habitudes de

vie (sommeil, alimentation, changement de saison, sorties ou activités de loisir et d'hygiène). L'impact peut également être majeur sur la gestion des émotions.

L'enfant peut alors choisir d'éviter, de se figer ou de s'opposer s'il doit poursuivre une activité qu'il juge inconfortable. Cela peut engendrer des réactions comportementales ou émotionnelles qui semblent exagérées, surtout lorsque les capacités d'autorégulation sont faibles en raison de l'âge, notamment. Les parents se retrouvent à jouer le rôle de régulateur d'humeur et de bien-être, ce qui peut exacerber l'anxiété lorsqu'ils ne sont pas présents. L'enfant tend alors à devenir de plus en plus dépendant d'eux. Il apprend parfois à se contenir à l'extérieur de la famille, mais explose ou cherche son « détonateur » au sein de son milieu familial.

Les lignes qui suivent vous éclaireront sans doute un peu.

Nos sens envoient constamment de l'information à notre cerveau. Celui-ci la reçoit, l'organise, l'interprète et s'assure que notre corps adapte sa réponse. Nous devrions donc être en mesure de produire des comportements et des gestes adaptés aux signaux reçus par le cerveau.

C'est ce qu'on appelle l'intégration sensorielle. Réception des signaux, interprétation et ajustement de notre interaction à notre environnement.

Lorsque je parle des sens, je fais effectivement référence aux cinq sens (toucher, goût, odorat, ouïe, la vision). Cependant, j'ajoute aussi la proprioception et le système vestibulaire.

Le premier, la proprioception, nous permet de bien nous situer dans l'espace, d'être conscients de notre corps. Il permet donc de bien planifier nos mouvements.

Le second, le système vestibulaire, est également en lien avec le positionnement du corps, mais plutôt lorsque celui-ci se déplace. La vitesse, la gravité, l'équilibre et le tonus musculaire sont impliqués ici.

Les difficultés d'intégration sensorielle peuvent donc être à l'origine des difficultés de modulation sensorielle. Les sens et le cerveau reçoivent ou interprètent l'information de manière erronée ou y accordent trop ou trop peu d'importance.

Il s'agit en quelque sorte d'une mauvaise perception qui amènera la personne à adopter des comportements que les autres autour d'elle qualifieront de plus ou moins bien adaptés aux attentes.

En début de vie, lorsque nous sommes bébés ou très jeunes, le cerveau traite tous les stimuli avec la même importance. C'est la raison pour laquelle les bébés semblent parfois hypervigilants. Ils ne savent pas encore sur quels bruits, quelles images ou quelles textures

porter leur attention. Le fait d'être constamment sollicité sans pouvoir hiérarchiser l'importance de ces stimuli place parfois l'enfant en état de surcharge. C'est trop !

Un peu comme si vous étiez dans un festival durant les chaleurs de l'été. Il y a trop de gens, trop de bruits et trop d'odeurs (un mélange d'haleine de bière, de sueur, de hot-dog et de parfum). Il y a aussi trop de mouvements autour de vous, certains dansent, sautent, se promènent ou font tout ça à la fois. Il y a aussi trop de crème solaire sur votre corps qui frôle le corps en sueur des autres... À un moment, il est possible que vous ne puissiez plus tolérer de vous trouver dans ce lieu. Cette image extrême est ni plus ni moins le quotidien de certains enfants !

Il est normal de conserver certains inconforts sensoriels tout au long de la vie. Nous pouvons être irrités par certains bruits (les ongles sur un tableau de classe, par exemple). Nous pouvons aussi ne pas apprécier certaines textures de vêtements, avoir le mal des transports ou détester le goût ou la texture des huîtres et du fromage crotté !

Les ergothérapeutes considèrent normalement qu'il y a une difficulté de modulation sensorielle lorsque la réaction est trop fréquente ou trop intense. Il faut donc un certain impact dans la vie quotidienne pour que nous parlions d'une réelle difficulté.

Il y a deux formes sous lesquelles se manifestent les difficultés de modulation sensorielle : les hypersensibilités et les hyposensibilités. Hypersensibilité, ou hyperréactivité, c'est d'être « trop », trop sensible. L'enfant hyporéactif ou hyposensible a, quant à lui, besoin de « plus », plus de stimuli pour y réagir.

L'enfant qui a un profil de type « hypersensibilité » présentera souvent des réactions plus fortes. Il perçoit les informations provenant de ses sens comme étant agressantes. En se faisant ainsi agresser constamment, l'enfant pourrait adopter des réactions qui semblent exagérées pour les personnes qui l'accompagnent. Il devient en état de « surcharge » et doit s'en libérer. Il crie, s'oppose, s'agite, fait des crises, se sauve, tape. Bref, il réagit possiblement en agressant parce qu'il a lui-même été agressé sensoriellement.

Au contraire, l'enfant dit « hyposensible » sera soit moins énergique, trop calme, ou, au contraire, en recherche de sensations pour se sentir vivre. Les stimuli doivent donc être plus nombreux, plus fréquents, plus intenses et durer plus longtemps.

Un même enfant peut avoir les deux profils, selon les sens. Un, deux ou plusieurs systèmes sensoriels peuvent aussi être affectés. Complexe, direz-vous ? Vous avez raison !

L'argument béton des parents ici ? Mais moi aussi, j'étais comme ça !

Le parallèle est intéressant. Surtout s'il vous amène à être empathique envers votre enfant. Par contre, au-delà de la compréhension empathique dont vous faites preuve, je ne vois pas en quoi cet argument devrait me convaincre de ne pas vous diriger vers un ergothérapeute pour l'évaluation du profil sensoriel de votre enfant. L'objectif n'est pas de médicaliser un comportement, de diagnostiquer à outrance, mais de comprendre. Toujours, toujours comprendre.

Mieux l'enfant est compris, mieux nous pouvons l'accompagner et l'aider à se comprendre.

Dans le même sens, plus les « déclencheurs » des comportements sont identifiés avec précision, plus il est facile d'intervenir avec justesse et d'obtenir les résultats escomptés.

Selon l'activité à réaliser et le moment de la journée, le niveau d'éveil de l'enfant (et de l'adulte aussi !) varie. Vous avez sans doute réalisé que vous êtes plus énergique à un moment ou à un autre de la journée, que certaines tâches doivent s'accomplir à un moment précis pour que les résultats soient optimaux. Eh bien ! ce mode de fonctionnement n'est pas arrivé dans nos vies avec notre permis de conduire ou notre droit de vote ! Les enfants aussi ont des prédispositions personnelles.

Outre les facteurs personnels, certaines activités en soi nécessitent un niveau d'attention plus important. En effet, participer à la

partie finale d'un tournoi de soccer ne demande pas le même niveau d'éveil, donc de vigilance, que d'écouter une télésérie sur Netflix.

Plusieurs facteurs influencent ce niveau d'éveil. D'abord, il y a les facteurs physiologiques, comme la faim ou la fatigue. Puis, il y a les facteurs environnementaux, soit l'information recueillie par nos sens selon l'endroit où nous nous trouvons. Le niveau de bruit et de mouvement autour de nous peut en être des exemples. Dans un centre d'amusement, les enfants n'ont pas (ou ne devraient pas avoir...) le même niveau d'éveil, de vigilance et d'activité que lorsqu'ils sont à l'heure du conte de la bibliothèque de votre municipalité ! Le moment de la journée peut, quant à lui, venir influencer tant sur les facteurs physiologiques que le niveau d'activité de l'enfant. En effet, juste avant le dodo, nous nous attendons que le niveau d'activité des enfants diminue, ce qui n'est malheureusement pas toujours le cas !

Le niveau d'éveil optimal peut être décrit comme étant un état d'alerte inconscient qui maximise la réussite et le bon déroulement d'une tâche.

Cet état de vigilance peut être très variable en raison des préférences de chacun, du profil sensoriel et des différents facteurs énumérés plus haut (environnement, physiologie, et moment de la journée).

Idéalement, la vigilance s'adapte naturellement. Elle augmente lorsqu'il y a plus de stimuli dans l'environnement, diminue lorsque ceux-ci sont réduits et revient rapidement dans la zone optimale au rythme des changements d'activité.

Pour les hypersensibles de ce monde, le cumul des expériences sensorielles de la journée viendra modifier cet état d'éveil et l'enfant sera « trop ». Trop éveillé pour les tâches en cours. Il peut donc être difficile pour cet enfant d'être calme au moment de la lecture de l'histoire du soir, du repas en famille, etc.

Pour les hyposensibles de type apathique, ils seront trop calmes, se mettront peu en action, sembleront distraits, passifs, manqueront d'initiative. Quant aux hyposensibles en recherche de stimulation, ils bougeront beaucoup, seront perçus comme étant dérangeants, toucheront les autres, seront plus brusques, plus bruyants. Ils seront, eux aussi « trop ».

Si vous croyez que les défis dépistés méritent d'être examinés, je vous rappelle de consulter un ergothérapeute.

Puisque les profils sont variés et qu'une évaluation est préalable à la mise en place d'interventions (on se rappelle du fameux mieux comprendre pour mieux intervenir), je ne peux pas dresser une liste exhaustive des adaptations sensorielles nécessaires pour un enfant

en crise qui n'aime pas les gros bruits ou qui tolère mal les jeans et les coutures de chaussettes dans ses pieds !

Par contre, à titre d'exemple, pour vous inspirer, je propose tout de même quelques stratégies.

Imaginons que la jeune Rose, 8 ans, est facilement irritée par les odeurs et déconcentrée par les stimuli visuels au moment de faire ses devoirs.

Nous pourrions choisir sa chambre ou une pièce fermée pour faire ses devoirs et y diffuser une huile essentielle de son choix. Nous éviterons la salle à manger ou la cuisine, surtout si elle fait ses devoirs simultanément à la préparation du repas. Nous éviterons la télévision ainsi que la présence d'une autre personne ou d'un animal de compagnie dans la même pièce qu'elle. La pièce sera rangée et idéalement épurée. Les rideaux de la fenêtre seront tirés pour éviter que les mouvements de l'extérieur puissent la déranger. La luminosité sera ajustée selon les préférences de Rose. Une routine visuelle sera exposée sur la table de travail de même qu'un repère visuel (comme un chronomètre ou un sablier). Ses besoins liés à l'alimentation, au mouvement et à l'hydratation seront comblés préalablement à la période de devoirs.

Ainsi, nous optimisons les chances de succès pour Rose. Je ne parle pas de réussite académique, mais plutôt de réaliser une période de devoirs qui respecte ses particularités sensorielles.

Alors, de votre côté, qu'allez-vous adapter ?

Dans le chapitre 9, vous trouverez quelques questions vous permettant d'examiner l'aspect sensoriel selon les moments de la journée ou les défis que vous avez déjà rencontrés avec vos enfants.

Finalement, revenons à l'histoire de Tommy.

D'abord, nous avons mis en place plusieurs routines avec pictogrammes à la maison. Nous avons également travaillé la constance et la cohérence dans les interventions des parents pour ne plus valser entre le laisser-aller et la rigidité. Nous avons instauré des moments de « défoulement » stratégiques dans la journée (sauter sur le lit avant le dodo n'est peut-être pas optimal, mais organiser des épreuves de type *ninja warrior* au retour de l'école permet une période de repas plus douce.) Nous avons aussi instauré un « moment zen » avant le dodo pour permettre de préparer le corps au sommeil (bain avec éclairage faible et musique douce, massage et histoire dans le noir). Nous avons augmenté les connaissances de Tommy par rapport à ses émotions et nous l'avons encouragé à les exprimer. Puis une collaboration a été instaurée en ergothérapie.

Après l'étape préalable de l'évaluation, l'ergothérapeute a travaillé directement auprès du jeune garçon. Elle a fourni une multitude de stratégies aux parents et à l'éducatrice (des techniques de massage et brossage, notamment). Tommy est toujours actif, téméraire, énergique, agile et persévérant. Les parents doivent toujours s'impliquer et être à l'affût de ses besoins sensoriels et émotifs. Cependant, en le décodant mieux, en le comprenant davantage, en retirant l'étiquette de l'enfant agressif, le quotidien est beaucoup plus agréable et la participation de Tommy aux différentes routines est grandement améliorée.

Moi, je suis du type hypersensible, tant sur le plan émotionnel que sensoriel. Je tolère avec difficulté certaines textures sur ma peau (huile, crème solaire, terre, sable, etc.), je n'aime pas me démêler les cheveux. Par chance, je dirige une entreprise dans le domaine de la psychoéducation et non du paysagement ! Faisons briller nos forces !

Et vous ? Expliquez-vous mieux certains comportements de vos enfants ? Les vôtres ?

Chapitre 5

L'hygiène de vie

Il y a des distinctions majeures entre l'enfant de 1980 et celui de 2021. Nous porterons surtout notre attention sur l'une d'entre elles à l'intérieur du présent chapitre, soit le rythme de vie.

Nous baignons dans le rythme de vie effréné, la performance, l'excellence, l'exposition aux écrans, la vitesse d'évolution des produits, l'abondance de produits alimentaires transformés, le nombre d'activités sportives et culturelles disponibles, la surabondance d'informations à laquelle nous sommes tous exposés, l'innovation technologique, les applications électroniques qui évoluent et se diversifient, le nombre grandissant de restaurants, cafés, bars, l'obsolescence programmée, bref : le trop. Nous pouvons réellement parler du tourbillon du quotidien.

Par chance, les neurosciences affectives, qui nous permettent de mieux comprendre le cerveau, existent et permettent de nous aider à composer avec tout cela !

Certains diront qu'il s'agit d'un choix de mode de vie. Ils ont raison. Mais puisque la plupart de mes clients ne vivent pas reclus dans une contrée lointaine en se nourrissant de chasse, de pêche et d'agriculture, tout en faisant l'école à la maison à leurs enfants qui sont élevés pieds nus par un village entier, il est pertinent de se pencher sur la question du rythme de vie.

Le rythme de vie soutenu se rapproche davantage de la norme que de l'exception. Est-ce possible de limiter certains effets néfastes de notre mode de vie ? Oui ! Nous le ferons en parlant principalement de l'hygiène de vie.

Juste avant, fidèle à ce qui a été proposé jusqu'à présent dans ce bouquin, je vous présente une petite histoire.

Les parents de Léonard, 4 ans, appellent pour recevoir des services de psychoéducation en lien avec les crises de leur garçon. Ils parlent aussi de défis relativement à l'endormissement qui sont présents depuis quelques mois, ce qui les a surpris au départ, car Léonard aurait toujours été un « bon dormeur ». Léonard ne va plus à la garderie depuis quelques mois, pandémie oblige. Léonard a une petite sœur de huit mois. Maman est retournée travailler. Papa a pris

le congé parental pour s'occuper des enfants. Le retour à la garderie est incertain. Léonard fait des crises à divers moments de la journée, sauf lorsqu'il est devant la télévision, son iPad, ou l'iPhone de ses parents. Les parents admettent qu'il y passe beaucoup de temps, ce qui facilite grandement le quotidien. Nos questionnaires et premières rencontres nous amènent à soulever différents constats.

D'abord, il y a très peu de routines à la maison. Que ce soit l'heure des repas, les moments de sieste, le dodo du soir, les sorties extérieures, tout est un peu aléatoire avec comme seule constance un refus de manger ce qui est servi à l'heure du souper, une crise au moment du bain et un endormissement plutôt tardif (entre 22 h et 23 h). Léonard préfère grandement ses émissions aux jeux extérieurs et les parents capitulent. Il passerait autour de huit heures par jour accompagné de ses « gardiens » électroniques. Le petit partage ses repas, ou plutôt ses nombreuses collations, avec eux.

Je vous invite à ne pas porter de jugement ici. L'état de santé mentale des parents est loin d'être optimal. Ils amorcent, parallèlement à notre suivi, des démarches individuelles pour s'aider à ce niveau aussi. Ils sont venus chercher de l'aide et c'est tout à leur honneur ! Vous conviendrez toutefois que des changements majeurs doivent survenir (temps d'écran, sommeil, alimentation, activité physique, interventions des parents !). Est-ce possible d'y parvenir ? Y arriveront-ils ? À suivre !

L'hygiène de vie se définit par l'ensemble des mesures à prendre pour préserver et favoriser la santé.

Lorsqu'elle est optimisée, l'hygiène de vie peut permettre un fonctionnement global amélioré sur le plan attentionnel, sensoriel, socioaffectif et comportemental. Elle permet également d'atténuer les méfaits du stress. Ça devient intéressant, hein ?

La première intervention à préconiser serait donc de s'assurer d'une alimentation de qualité en quantité suffisante, d'un sommeil réparateur, lui aussi suffisant, d'activités physiques et de moments de détente adaptés aux besoins de chacun, incluant un temps d'écran (limité), s'il fait plaisir.

De plus, toutes les composantes de l'hygiène de vie sont en interaction entre elles. Le sommeil a un effet sur l'alimentation comme l'alimentation provoque un effet sur le sommeil. Le temps d'écran peut lui aussi entraîner un effet sur le sommeil. L'activité physique crée un effet sur l'alimentation, etc.

Alimentation, sommeil, activité physique, exposition aux écrans. Eh oui ! C'est ici qu'on en parle !

Activité physique

Un petit tour dans le cerveau s'impose. Après tout, il est dans le haut de la liste des organes les plus importants du corps. Des échanges chimiques s'y déroulent constamment et sont influencés par une multitude de facteurs. L'activité physique en fait partie. Votre sentiment de bien-être peut donc dépendre, à un certain niveau, de votre dépense énergétique.

L'activité physique entraînerait la formation de nouveaux vaisseaux sanguins et de nouveaux neurones dans le cerveau. Elle serait également associée au développement, au maintien et à la modification du système nerveux.

L'activité physique permet aussi de réguler la réponse du corps au stress. Elle favoriserait l'apprentissage et les capacités attentionnelles en activant des parties du cerveau qui sont nécessaires lors d'activités cognitives où la concentration est de mise. Plusieurs études font un lien entre l'activité physique et une meilleure concentration pour les enfants.

Certains enseignants utilisent des périodes plus actives entre les périodes d'activités plus mentales pour réactiver les fonctions cognitives nécessaires au maintien de l'attention sur une tâche. Ils constatent que les enfants deviennent plus disponibles et moins agités lorsqu'ils ont pris le temps de bouger préalablement.

Par la sécrétion de certains neurotransmetteurs, l'activité physique permettrait aussi de diminuer certains comportements pouvant être liés à la dépression ou l'anxiété, par exemple.

Le constat est simple et les preuves sont nombreuses. L'activité physique est bénéfique à bien des égards. Peu importe votre mode de vie, vos intérêts ou ceux de vos enfants, je vous invite à bouger. Visez au moins une heure par jour.

J'ai envie de souligner que les limites que vous vous imposez ne dépendent que de vous. « Je n'ai pas le temps » devrait généralement être remplacé par « Je ne prends pas le temps ».

Vous décrivez votre enfant comme étant un intellectuel, un amoureux de la lecture, des documentaires et de la robotique ? Est-ce qu'une personne adorant les sushis doit détester la pizza ? Non ! Il est possible de développer et de varier ses intérêts. Certains sports se pratiquent en équipe, d'autres individuellement. Certains sports demandent beaucoup d'agilité, d'autres sont accessibles pour une majorité d'entre nous.

Maintenant, comment juger si la dépense énergétique de notre enfant est trop grande ? Comment juger si elle n'est pas suffisante ?

En l'observant !

Vous êtes aux premières loges pour comprendre ses besoins. Bien que l'activité physique puisse augmenter notre niveau d'énergie et qu'elle comporte clairement plusieurs bienfaits, un enfant qui aurait un horaire de premier ministre pour réussir à se rendre à toutes ses activités serait aussi à risque. Il risquerait de vivre un stress de performance, de développer différentes blessures, de ne pas avoir le temps de se « poser », de vivre tout le stress relié à cet horaire chargé et aux déplacements à la course, de ne pas pouvoir s'alimenter convenablement par manque de temps, etc.

Je ne dresserai pas une liste exhaustive d'activités physiques ici. Faisons tous nos propres choix. Une ou deux activités organisées peuvent être pertinentes; par contre, sachez que le fait de bouger au quotidien aura sans doute plus d'impact. Je vous invite donc à faire preuve de créativité pour trouver des moments ou des occasions de bouger. Marche en famille, retour de l'école à vélo, trampoline, lutte au salon (eh oui !), jeux dans les modules au parc, nage dans la piscine, construction d'un fort l'hiver, cours d'escrime, entraînement avec maman, spectacle de danse au salon, parcours de ninja dans la cour arrière, kayak, etc. Le mot d'ordre : plaisir !

Le sommeil

« Mamannnnnn, papaaaaaa, est-ce que je peux avoir un verre d'eau ? Une deuxième histoire, une chanson, un massage, des

minouches, un spectacle de trapézistes ? J'ai oublié de te dire quelque chose. J'ai peuuuuur... reste avec moi ! Hihhi ! Hahaha ! » Tictictictic (bruit de pas sur le plancher), porte qui grince, rire bruyant, ça vous dit quelque chose ?

Coucher un enfant n'est pas nécessairement de tout repos !

Les siestes impossibles, les levers hâtifs « Allô maman ! Le soleil est réveillé ! », l'absence d'autonomie lors de l'endormissement, les rappels innombrables, les cauchemars ou terreurs nocturnes, l'insomnie, le somnambulisme, l'apnée du sommeil, etc. De nombreux défis sont associés à cette période de la journée pendant laquelle nous sommes très peu disponibles.

Dans cette section du cinquième module, nous verrons comment accompagner nos enfants en limitant les cernes, en retrouvant une certaine intimité, si tel est notre besoin, et à nous départir de la culpabilité associée aux mœurs et coutumes nord-américaines.

D'abord, la culpabilité. Retour au chapitre 1 ! Vous dormez avec vos enfants toute la nuit, vous vous endormez avec eux, vous les laissez rejoindre le lit conjugal familial en milieu de nuit, vous achetez la paix. Ouin... pis ?

Si vous n'en pouvez plus parce que vous voulez vous remettre au centre de vos priorités entre 20 h et 7 h, c'est OK. Vous pouvez travailler l'autonomie en lien avec le sommeil de vos enfants.

Si vous sentez une pression de votre famille, de vos amis ou de la société, ce n'est pas OK ! Vous avez le droit d'aimer le contact de leur petite peau sur la vôtre pendant le dodo. Cette période ne dure pas pour toujours et vous faites bien d'en profiter si elle fait plaisir à tous. Plusieurs peuples dans le monde, que ce soit pour des raisons d'espace ou simplement de croyances, dorment avec leurs enfants pendant plusieurs années. Est-ce qu'ils développent des troubles ? Généralement, non ! Si ce n'est pas le parent qui force la note, s'ils sont outillés dans leur gestion des émotions, si nous n'encourageons pas l'évitement avec nos choix et si nous adoptons des pratiques sécuritaires de cododo avec nos bébés, il n'y a pas de problème.

Maintenant, comme nous le faisons depuis le début du bouquin, avant d'entrer dans les suggestions d'intervention, voici un peu de théorie.

Le sommeil fait du bien et, malgré ce que pensent nos enfants, il est très utile ! Ahhh ! si jeunesse savait !

À quoi ça sert de dormir ?

Le sommeil aide notamment à :

- la stimulation hormonale (l'hormone de croissance est favorisée);
- la maturation cérébrale (le cerveau a besoin de beaucoup, beaucoup de dodos avant d'atteindre sa maturité d'adulte !);
- la reconstruction cellulaire;
- le développement immunitaire;
- l'apprentissage et la mémorisation (traiter, trier, stocker);
- le rendement scolaire (un lien peut être établi avec la quantité et la qualité du sommeil);
- l'accroissement de la vigilance;
- l'amélioration de l'humeur, donc des comportements qui y sont souvent intimement liés !

Un nombre insuffisant d'heures de sommeil ou la mauvaise qualité de ce dernier peut favoriser l'apparition de différents symptômes associés à tort à :

- un TDAH (capacités attentionnelles);
- une dépression;
- de l'agressivité;
- de la désobéissance ou la confrontation;
- des troubles alimentaires ou l'obésité;
- des difficultés académiques;
- du stress ou de l'anxiété.

Comprenez bien que le manque de sommeil ne cause pas le TDAH, la dépression, les TOCS, l'anxiété ou un trouble alimentaire. Mais (un grand, mais), certains signes correspondant à la symptomatologie de ces divers troubles peuvent apparaître. Eh oui ! la concentration peut être bien limitée après une (ou des) mauvaise(s) nuit(s).

Le besoin en sommeil varie selon l'âge, les étapes développementales et les besoins individuels. Nous connaissons tous de « petits » dormeurs ou de « grands » dormeurs. Ce n'est pas un mythe.

Il faut toutefois regarder l'ensemble du développement de l'enfant pour être capable de bien identifier ses besoins de sommeil. Un

enfant à fleur de peau, souvent excité, trop apathique... Bref, tous les comportements de nos enfants devraient nous amener à nous questionner sur son sommeil.

Avant d'utiliser une stratégie quelconque, nous devons optimiser tout ce qui entoure le sommeil. Sinon, nos efforts risquent d'être vains. Ici, je parle de l'alimentation, des routines, de l'activité physique, de notre relation, du temps d'écran, etc.

Nancy Doyon, dans son livre *SOS Dodo*, survole quelques raisons qui expliquent les difficultés de sommeil de nos enfants :

- trop de temps devant les écrans;
- trop fatigués (le petit train du sommeil est déjà passé);
- l'enfant traîne une charge émotive;
- parce qu'il s'oppose;
- parce qu'il est intelligent et plus persévérant que ses parents;
- parce qu'il ne comprend pas ce qu'il doit faire;
- alimentation (faim, intolérance, etc.);

- peur ou stress;
- anxiété de séparation.

De 9 heures à 12 heures. C'est la moyenne d'heures de sommeil dont vos enfants ont besoin la nuit, en tenant pour acquis que vos enfants ont de 2 à 12 ans environ.

Pour les plus jeunes, nous devons généralement ajouter un temps de repos en début d'après-midi.

Les fameuses siestes sont nécessaires chez la plupart des enfants jusqu'à l'entrée à l'école.

Je sais qu'en parlant de sommeil, je touche un point sensible pour plusieurs lecteurs. Par contre, puisqu'il ne s'agit pas d'un livre sur les dodos, je ne ferai pas état des solutions d'une manière très complète, ni même très concrète.

Toutefois, je guiderai plusieurs réflexions. Je souhaite surtout vous amener à comprendre avant d'intervenir.

Je vous invite à voir les difficultés de sommeil comme la pointe d'un iceberg. Qu'est-ce qui s'y cache ? Quelles sont vos attentes ? Quels sont les besoins de vos enfants en la matière ? Dans la liste des causes énumérées plus haut, lesquelles pourraient s'appliquer ?

Quelles sont vos valeurs et quels liens pouvez-vous établir avec les dodos ? Les stratégies déjà essayées respectaient-elles vos valeurs, les besoins de vos enfants et les vôtres ? Avez-vous fait preuve de persévérance ? Bref, ce sont toutes des questions que je vous poserais dans un suivi individuel. Il faut commencer par le commencement !

Ensuite, puisque plusieurs choses sont interreliées, je vous proposerais sans doute de travailler sur la gestion des émotions de jour (si l'enfant a des peurs, par exemple). Je suggérerais un accompagnement empathique. Je vous proposerais de mettre en place une routine, imagée ou écrite, à laquelle les enfants peuvent se référer. Je vous encouragerais à faire preuve de constance, de cohérence, de cohésion parentale. Je proposerais une heure de coucher en lien avec l'heure du lever (si votre enfant de 5 ans doit se lever à 5 h 30 ou à 8 h, il n'a pas à se coucher exactement au même moment que celui du voisin !).

Je vous suggérerais sans doute de parler moins. Quand nos enfants se relèvent, nous avons tendance à expliquer, répéter, faire des discours, nous fâcher, pester, pour ne pas dire vociférer.

Si les attentes sont claires, que nous faisons preuve de constance, de cohérence et que tous les besoins de nos chers chérubins sont comblés, nul besoin d'entrer dans des explications. On accompagne, avec fermeté bienveillante, nos enfants vers leur lit avec un « Dodo

mon chéri ». On garde notre énergie, on s'imprègne de son odeur, on l'imagine bébé, on s'accompagne d'un bon livre ou de notre téléphone pour s'y plonger le temps de l'accompagnement si nous devons rester dans le corridor d'à côté. Car, oui, à certains moments, l'accompagnement doit être soutenu et plusieurs allers-retours sont nécessaires.

Comme pour l'apprentissage de la marche, du vélo, du patinage, d'une autre langue, de la nage, des chiffres ou de la lecture, l'enfant a, la plupart du temps, besoin d'accompagnement vers le sommeil. Dans quel état d'esprit êtes-vous quand vous apprenez à vos enfants à nager ou à marcher ? Tentez de le reproduire et rappelez-vous : vos émotions sont contagieuses ! Si votre état d'esprit est négatif, que vos interventions sont teintées de ressentiment, que votre enfant voit vos yeux rouler en l'air, qu'il entend vos soupirs, il ne sera peut-être pas dans un état émotif optimal pour s'abandonner dans les bras de Morphée pendant de longues heures sans votre présence rassurante.

Bonne nuit !

Alimentation

Tout comme les besoins en matière de sommeil et d'activités physiques sont importants, l'alimentation est une variable à considérer

lorsque nous parlons de l'hygiène de vie. La présente section n'offrira pas ou peu de conseils en lien avec la composition de vos assiettes ou la promotion d'un régime alimentaire en particulier. Bien entendu, nous vous invitons à suivre les lignes directrices générales en matière d'alimentation comme manger varié, écouter votre petite voix appelée satiété, favoriser les végétaux et les aliments peu transformés. Voilà jusqu'où nous irons en matière de contenu de l'assiette.

L'alimentation du point de vue du cerveau

Il faut savoir qu'il peut y avoir des impacts comportementaux en lien avec notre alimentation. En effet, une baisse ou une hausse de glycémie dans le sang peut amener une modification de l'humeur et des comportements. La faim elle-même peut exercer un impact chez les petits cocos hypersensibles à leurs sensations corporelles. Certains ne sont vraiment pas en mesure de patienter si la faim les tenaille, car les sensations internes sont vécues de manière très désagréable. De plus, l'alimentation peut être liée aux neurotransmetteurs (les molécules chimiques qui transportent des informations dans le cerveau). Par exemple, un repas qui nous plaît particulièrement pourra faire augmenter le taux de dopamine et de sérotonine, hormones responsables du plaisir et du bonheur. La sécrétion d'un neurotransmetteur intervient, elle aussi, au niveau de notre humeur, donc, de nos comportements.

Tout est science.

L'équipe de marketing derrière la publicité des tablettes de chocolat *Snickers* avec leur slogan « T'es pas toi quand t'as faim » a bien compris et bien illustré les effets de la faim chez certaines personnes.

La très grande majorité des parents acceptent facilement que leurs enfants réagissent fortement par une crise de larmes et des cris stridents lorsqu'ils ont faim, en très bas âge. Un bébé de huit mois qui hurle parce qu'il veut du lait sera bien souvent toléré. Par contre, il y a un âge où le parent cesse de vouloir combler les besoins de base de son enfant avant toute chose. Bien sûr, nous utilisons une autre manière de demander les choses lorsque nous avons l'âge et les capacités de parler. Par contre, pour certains enfants, l'attente devient une petite torture. Servir une collation ou un breuvage peut s'avérer une arme de choix lorsque la faim se fait sentir, ce qui est relativement simple à établir comme stratégie !

Je vous invite donc à penser aux besoins de base de votre enfant avant toute chose (faim, soif, chaleur, fatigue...). Certaines interventions sont aussi simples que désarmantes.

Personnellement, à la maison, j'ai un de ces modèles d'enfants qui devient rapidement hors de lui lorsque la faim survient. Cela s'installe rapidement. Il plonge du côté sombre. Il devient impatient, intolérant, impulsif, irrité, irritable. Tout se rétablit bien vite après

quelques bouchées. Nous, et lui-même d'ailleurs, avons appris à reconnaître ses comportements et à y répondre. Rarement vous me verrez faire une sortie sans une collation et une gourde d'eau !

Parlant de gourde d'eau, je souhaite vous glisser un petit mot sur l'importance d'assouvir nos besoins d'hydratation.

La soif est souvent la grande négligée. Vos enfants boivent-ils suffisamment ? Ont-ils des maux de tête associés à une soif inassouvie ? Des maux de tête qu'ils n'exprimeraient pas, mais qui les dérangeraient et qui pourraient être associés à des gestes, eux-mêmes perçus comme étant dérangeants ? Que boivent-ils ? Est-ce bien hydratant ? Quand boivent-ils ? Uniquement pendant les repas ? Sur demande ? Refusent-ils de boire ? Sont-ils conscients de leur besoin ?

Alors, vos enfants boivent-ils suffisamment ? Pouvez-vous optimiser leur hydratation ?

Retour sur la routine, celle des repas est importante. Non seulement pour la prévisibilité, mais aussi pour assurer un climat plus agréable, des attentes claires pour tous et favoriser des comportements positifs à table.

Les moments de repas sont tout à fait appropriés pour pratiquer plusieurs des éléments vus jusqu'à maintenant. Je pense ici aux routines, comme souligné il y a quelques pages seulement. Je pense

aussi aux transitions, à l'autonomie, aux relations entre les différents membres de la famille, à la gestion des émotions, aux règles, aux conséquences, à vos valeurs, à la cohésion parentale, etc. De la préparation à la consommation, le repas du soir est un moment critique dans bien des familles.

Comment pouvons-nous l'améliorer ? Quelles actions allez-vous prendre ? Car, encore une fois, sans vous engager dans une démarche de changements, minces sont les chances que des changements surviennent d'eux-mêmes.

En tant que parents, nous sommes responsables d'offrir un climat agréable autour de la période des repas. Le climat doit être positif, axé sur le plaisir d'être ensemble. Les discussions sont encouragées, de même que les activités ludiques ne nécessitant pas ou peu de matériel (les devinettes, par exemple). L'enfant qui refuse de manger peut donc bénéficier de ce moment agréable et avoir le privilège d'échanger en famille. Son ouverture d'esprit envers les aliments risque d'être positivement corrélée à la légèreté de l'atmosphère.

Pour agir en cohérence, la négociation du nombre de bouchées, les récompenses alimentaires, le chantage émotif (manger une bouchée pour faire plaisir à papa), les commentaires négatifs en lien avec l'image corporelle ou les réprimandes par rapport à un « mauvais » comportement dans la journée ou à une note plus basse que celle attendue dans un examen sont proscrits !

Pour des conseils personnalisés, n'oubliez pas de vous rendre à la section des références.

Les écrans

L'utilisation des jeux vidéo, de la tablette, de la télévision, des téléphones, des réseaux sociaux fait surgir plusieurs questionnements chez les parents d'enfants de tout âge. S'il y a un sujet qui distingue l'enfant de 1980 de celui de 2021, c'est bien celui-ci !

Certains parents n'y portent pas assez attention, ne croient pas aux effets négatifs alors que d'autres, à l'opposé, sont trop sur la défensive, évitant absolument d'exposer leurs enfants avant l'entrée à l'école.

De manière générale, les parents se disent préoccupés. Que ce soit par le temps d'exposition, les effets négatifs, le contenu et les comportements de dépendance de leurs enfants, ils s'inquiètent. Existe-t-il des lignes directrices ? La réponse est oui. Par contre, elles sont appelées à changer, à évoluer sans doute plus rapidement que les connaissances sur le sommeil ou l'alimentation qui sont plus stables et qui ont été étudiées davantage à travers les dernières décennies.

L'exposition aux écrans active le système de récompense du corps en libérant l'hormone du plaisir, soit la dopamine. Ce système de récompense est sollicité d'une façon que l'on retrouve très peu dans les autres activités de la vie quotidienne. L'utilisation des écrans peut donc expliquer pourquoi de plus en plus de stimulations sont nécessaires pour capter l'intérêt ou maintenir l'attention de l'enfant sur les activités quotidiennes. Un état de sevrage pourrait même être observé chez certains enfants lorsqu'ils sont privés de leurs écrans. L'irritabilité, l'anxiété et les crises surviennent donc plus fréquemment.

Nous serons probablement tous d'accord ici : il est pertinent de s'y attarder !

Avant de parler des effets plus négatifs, j'aimerais que nous nous concentrons sur le positif. En effet, on peut retrouver des bienfaits et ceux-ci dépassent le simple amusement des enfants !

Bienfaits :

- Fournissent des occasions d'interagir avec d'autres, peu importe la distance réelle (je pense aux applications de vidéoconférence, mais également à une session de PlayStation à distance entre un groupe d'enfants);

- Encouragent le travail d'équipe et la coopération lorsqu'ils sont pratiqués en groupe;
- Initient les enfants à la technologie et parfois à une langue seconde, surtout l'anglais;
- Accroissent l'estime et la confiance en soi des enfants lorsqu'ils performant selon leurs attentes;
- Peuvent développer des habiletés scolaires dans des domaines comme la lecture, les mathématiques et la résolution de problèmes, même chez les enfants d'âge préscolaire lorsqu'ils sont accompagnés d'un parent;
- Certains jeux peuvent aider à développer les capacités d'observation, de coordination, la rapidité d'exécution, la mémoire et l'attention;
- Sont un moyen intéressant de mise en relation parent-enfant si le parent s'intéresse aux jeux, émissions, films, applications écoutés ou utilisés par son enfant.

Vous l'aurez deviné, tout n'est pas rose. En fait, comme dans une panoplie d'éléments, tout n'est pas non plus noir et blanc. Les nuances de gris ou de l'arc-en-ciel, selon vos préférences, devraient généralement teinter vos réflexions et vos décisions.

Sans plus tarder, voici maintenant une liste de plusieurs effets négatifs entraînés par une exposition prolongée aux écrans.

Effets négatifs :

- Sédentarité;
- Isolement social;
- Modification de l'humeur;
- Comportements d'addiction;
- Défis liés au sommeil;
- Affaiblissement de l'empathie par l'exposition à du contenu violent;
- Défis en lien avec la différenciation de la réalité et de la fiction;
- Exposition à du contenu que le cerveau n'est pas en mesure de traiter en raison de l'âge. Nous pouvons donner des exemples aussi simples que l'ironie, l'irréversibilité de la mort, etc.;
- Absence de modérateur ou d'adulte responsable dans les conversations des jeux de groupe en ligne;

- Exposition aux prédateurs sexuels;
- Exposition à des éléments parfois très stéréotypés;
- Certains délaissent d'autres aspects de la vie (vie sociale, temps en famille, activités sportives);
- Augmentation des comportements de violence chez certains enfants.

La juste balance, le gros bon sens, le tempérament de notre enfant, ses besoins sensoriels, ses besoins développementaux, ses besoins de sommeil, ses besoins physiques, ses comportements, la force du lien qui vous unit ou qui l'unit aux autres, la diversité de ses passions, le contenu consommé sont toutes des variables à considérer pour juger si nous sommes dans le « trop » ou dans la « juste consommation ».

Le chapitre 9 vous présentera trois actions à mettre en place pouvant permettre une diminution des conflits liés à l'utilisation des écrans à la maison. Allez y jeter un œil et inspirez-vous !

Retour à Léonard.

Notre plan de match était le suivant : limiter le temps d'écran, organiser les routines de la journée, incluant celle du soir, prendre les repas en famille et jouer ensemble. Les interventions sur les crises sont venues dans un deuxième temps. Très motivés, les parents ont vite mis en place les différents conseils. Ils ont essuyé certains échecs, ont eu de moins bonnes journées, mais globalement, des améliorations furent notées. En voici quelques-unes : endormissement à une heure raisonnable (autour de 20 h), repas agréables en famille, deux à trois heures d'écran par jour dispersées en deux périodes, diminution des crises et moments père-fils décuplés !

Est-ce que les changements se sont maintenus dans le temps ? Malheureusement, la dernière fois que j'ai eu des nouvelles, les parents n'allaient pas très bien (santé mentale). Maman était en arrêt de travail et il y a eu un retour à la case départ. Par contre, lorsqu'ils seront prêts, nous pourrons reprendre. Espérons qu'ils trouveront les bonnes ressources pour eux et qu'ils stabiliseront leur état.

Ramenons-nous au premier chapitre et à l'importance de penser à nous d'abord et avant tout. Je trouve que cet exemple, bien qu'imparfait, l'illustre bien.

« *La vie ce n'est pas avoir et obtenir, mais être et devenir* » - Mirna Loy

On commence par quoi ? Quelle action, la plus petite possible, allez-vous entreprendre pour modifier l'hygiène de vie de vos enfants... ou la vôtre ?

Chapitre 6

Le stress

Aimeriez-vous comprendre le stress de vos enfants ? Aimeriez-vous transmettre votre nouveau pouvoir à vos enfants pour qu'ils se comprennent mieux eux-mêmes ? Je tiendrai pour acquis que vous répondrez « OUI » aux deux questions précédentes ! C'est dans ce chapitre qu'on développe ces compétences.

Nous nous attarderons au stress, au cerveau et à différentes stratégies.

Bon voyage dans ce fascinant organe qu'est votre cerveau !

Juste avant, je ne change pas mes bonnes habitudes. Voici l'histoire de Maëlle.

Maëlle est en sixième année, nous sommes au mois d'octobre. Maëlle est particulièrement agitée. Elle est le modèle typique de

l'enfant trottinette avec un moteur de Ferrari ! Elle a un diagnostic de TDAH, comme quelques autres élèves dans sa classe. Elle est médicalement et en ajustement de dosage depuis quelques mois. Elle parle beaucoup, est impulsive, répond à l'adulte, manque de filtre. Bref, ce n'est pas de tout repos lorsqu'elle se trouve en classe. En fait, même à la maison, elle parle, chantonne et fait des chorégraphies Tik Tok en boucle ! Elle semble provoquer son enseignante à certains moments, cette année. Elle enchaîne les années scolaires avec beaucoup d'irrégularité, tant au niveau de son comportement que de ses résultats académiques. Le premier cycle, soit la première et la deuxième année du primaire se sont très bien déroulées à tous les niveaux.

En troisième année, plusieurs défis sont apparus. Attention déficiente, lacunes sur le plan des apprentissages, comportements à travailler : bref, les parents et l'école se sont montrés inquiets. La quatrième année fut, quant à elle, excellente jusqu'à Noël. Toutefois, lors du congé de maternité de son enseignante au retour des fêtes, elle a cumulé les expulsions de classe. Sa cinquième année fut sans doute sa meilleure année, tant académiquement que sur le plan comportemental. Avec la maturité, le contenu académique plus léger qu'en cinquième, le personnel de l'école et les parents de Maëlle s'attendaient à une fin de parcours agréable pour sa sixième année. Ce n'est pas le cas. Maëlle dit ne pas aimer son enseignante. Elle la décrit comme étant criarde et imprévisible. C'est lors d'une énième rencontre avec la direction que nous avons abordé les choses sous

un angle différent. Et si ce n'était pas son TDAH qui la faisait réagir de la sorte, mais plutôt de l'anxiété ? Populaire auprès des autres, engagée dans une multitude de projets au sein de l'école, sportive talentueuse, Maëlle n'a pas le profil des enfants anxieux selon l'équipe-école.

Mes arguments auront-ils suffi à les convaincre d'adopter de nouvelles stratégies ? À suivre...

À quoi sert le stress ?

Le but premier du stress est la mobilisation d'énergie pour permettre au corps de s'activer rapidement et d'éviter la fatalité. L'exemple du mammoth est souvent cité. Pourquoi ? Parce qu'il est simple à comprendre et à comparer avec nos stressseurs modernes. S'il est souvent utilisé, c'est aussi parce qu'il suggère que des hommes et des femmes ont développé des capacités d'adaptation importantes pour permettre la survie de notre espèce malgré l'adversité à laquelle ils étaient confrontés. Le mammoth est un stressseur absolu, contrairement à plusieurs agents de stress de la modernité.

Il faut comprendre qu'il y a d'abord deux distinctions à faire dans les types d'agents de stress. Il y a les stressseurs absolus et les stressseurs relatifs.

Absolu = universel. Il déclenche un stress chez TOUT LE MONDE. Même Roger Bontemps ! On parle d'un tsunami qui arrive vers nous, d'un carambolage... ou de cet énorme mastodonte qui fonce sur nous. Peu de place à l'interprétation, nous sommes bien devant une situation stressante et nous devons nous mobiliser pour éviter une tragédie.

Le second type est le stress relatif. Ce dernier dépend de l'interprétation de la personne. Il est plus subjectif (examen, pression au travail, nouvelle activité, peur de manquer d'argent, présence d'un chien... ou parentalité !)

En 2021, les stressseurs relatifs sont au nombre de 19 683 427. Je blague ! Mais ils sont nombreux, très nombreux. La performance étant valorisée et le rythme de vie, effréné, nous percevons beaucoup d'embûches.

Revenons à la préhistoire...

Devant le mammoth, une petite région du cerveau transmet des signaux chimiques, une cascade de réactions s'enchaînent et il y a sécrétion d'adrénaline et de cortisol (hormones du stress par excellence).

Deux choix s'offrent alors au chasseur de mammoth : le combattre ou le fuir. Les hormones étant sécrétées, l'énergie est mobilisée dans les muscles et nous serons plus rapides, plus forts, que ce soit pour combattre ou pour fuir.

Par contre, puisque nos enfants des années 2000 sont rarement confrontés à des stressseurs absolus, mais plutôt à des stressseurs relatifs, il est parfois complexe pour nous, en tant que parents, de les aider ou de les comprendre. Or, il devient difficile de prévenir cette réaction en cascade de l'organisme. Le surplus d'énergie mobilisée dans les muscles doit sortir quelque part... quoi de mieux qu'une bonne crise, que de se mettre en colère en lançant des objets pour s'en libérer ?

Je vous annonce donc que vos enfants ont beaucoup d'instinct et qu'ils sont intelligents ! Ça, c'est la manière positive de voir les choses ! Nous pouvons toutefois leur apprendre à faire autre chose avec cette énergie. Transformer l'énergie destructrice en énergie créative peut être intéressant, mais, en aucun cas, « mettre un couvercle sur le presto » n'est une stratégie envisageable sur le long terme.

Rappelez-vous : lorsque nous manquons de mots pour nous exprimer, ou que nous décidons de nous taire, notre corps, nos gestes, notre attitude et notre comportement s'affairent à transmettre nos émotions aux autres.

Identifier notre stress

Qu'une personne ait 70 ans, 3 ans, 51 ans, 8 ans ou 36 ans, il est possible qu'elle réagisse au stress. À moins d'un événement traumatisant, donc d'un stresser absolu (accident d'auto, décès accidentel d'un proche, etc.), les causes du stress sont les mêmes chaque fois. J'aime utiliser le terme « facteurs explicatifs » du stress.

Donc, quels sont ces fameux facteurs explicatifs ? Ils sont au nombre de quatre.

Contrôle
Imprévisibilité
Nouveauté
Ego menacé

Le premier, c'est le contrôle ou plutôt son absence, voire l'impression d'absence de contrôle.

Si nous croyons que nous avons très peu de contrôle, nous tenterons soit d'équilibrer les choses en cherchant à reprendre ce contrôle ou nous nous « écraserons » ... sans toutefois y trouver notre compte. Dans tous les cas, cela est frustrant.

Certaines personnes y sont particulièrement sensibles. Contrôler est une manière de répondre à notre stress. Les fameuses « Germaine » de ce monde le sont pour une raison et cette raison est souvent (comprenez que je n'ai pas écrit tout le temps), pour contrer les effets de leur anxiété. Rappelons-nous que nos enfants vivent dans un monde où beaucoup de choses leur sont imposées. À l'inverse, nous connaissons tous des Roger. Roger Bontemps, lui, ne semble que très peu affecté par les comportements de sa Germaine. C'est OK pour Roger de ne pas contrôler. Roger n'est simplement pas prédisposé à vivre une anxiété de contrôle. Voilà tout ! Il n'est pas « programmé » ainsi ou bien il a appris à se « déprogrammer ».

Le second est l'imprévisibilité.

Ce que nous ne pouvons pas prévoir, nos incertitudes, nos doutes ou nos craintes nous envahissent parfois. Dans le même sens que l'absence de contrôle, l'absence de prévisibilité est insécurisante pour plusieurs personnes. Je ne sais pas ce qui va se passer, je ne peux pas m'y préparer mentalement. Je fais donc 1 737 scénarios, au cas. J'arrive épuisé à l'événement en question. Cela crée énormément d'agitation mentale et de fatigue.

À quoi ressemble votre enfant lorsqu'il est fatigué ?

Un des miens peut avoir faim, mais dire qu'il a trop mal aux mains pour prendre ses ustensiles qui, d'ailleurs, lui ont été offerts dans des

tons de bleus alors que ses yeux n'acceptent que de regarder les choses jaunes cet après-midi-là ! Il peut aussi avoir chaud, mais dire que sa peau a besoin de la douceur d'un pyjama en flanelle et que ses mains veulent des mitaines lors d'une soirée caniculaire de juillet !

Voilà ! Fin de l'illustration sur l'enfant fatigué !

Revenons à l'imprévisibilité. Comment peut-elle se manifester au quotidien ? Pour les enfants d'âge scolaire, cela pourrait être un remplaçant lors de l'absence de leur enseignante régulière. Cela pourrait aussi être de déplacer une étape de la routine du dodo. Il pourrait également s'agir d'une visite chez des amis. Les enfants pourraient ne pas prévoir le déroulement de la soirée, car ils ne seront pas dans leur routine habituelle, ce qui peut générer un certain stress. Il peut s'agir d'un changement de groupe en milieu de garde ou du passage du primaire au secondaire. Retenons tout simplement que les sources d'imprévisibilité sont nombreuses et que plusieurs enfants y réagissent.

Le troisième facteur explicatif est la nouveauté.

Il s'agit donc d'une situation que nous n'avons jamais expérimentée. Elle est imprévisible en soi et amène une absence de contrôle.

Oh là, là !

Dans les nouvelles situations, il n'est pas toujours possible d'utiliser nos stratégies adaptatives habituelles. En fait, nous le pouvons, mais nous ne le savons pas. Nous n'avons peut-être pas appris à généraliser certains comportements positifs pour nous adapter, soit en raison de l'âge, soit parce que nous ne nous sommes pas arrêtés pour y réfléchir, soit parce que la paralysie cérébrale engendrée par l'anxiété est trop forte pour certains.

Finalement, le dernier, mais non le moindre, l'ego menacé.

Nous avons peur de mal paraître, de perdre la face, de ne pas performer à la hauteur de nos attentes ou, pire, de celles des autres. Nous doutons de nos capacités. Que vont penser mes amis ou mes parents ?

Notez qu'il ne faut pas confondre une bonne estime de soi et un trop gros ego. Tant mieux si la personne a pleinement confiance en elle. Cela vous fait réagir ? Est-ce réellement en lien avec les paroles, agissements de l'autre ou votre perception, votre interprétation ? Vous êtes le seul responsable de vos émotions.

Pour l'enfant, bien qu'il soit lui aussi responsable de ses émotions, il a besoin de l'accompagnement de l'adulte. Corégulation, co-gestion, coapprentissage, collaboration. On fait AVEC.

Sachez qu'un seul de ces facteurs explicatifs est nécessaire pour qu'une situation devienne anxiogène (crée de l'anxiété). Malheureusement, ils sont aussi cumulatifs. Ce qu'il faut comprendre ici ? Ils s'additionnent et amplifient le stress vécu, donc nos réactions et celles de nos enfants.

Bien que les agents stressants ne causent pas directement de maux physiques, il est essentiel de s'y attarder. Pourquoi ? Une réponse prolongée du corps face au stress permet de libérer des hormones (le cortisol et l'adrénaline principalement) comme nous l'avons souligné plus tôt. Cette libération d'hormones peut, quant à elle, amener un lot de problèmes allant bien au-delà des défis de concentration lors d'un examen ou d'un trou de mémoire ou encore lors d'une allocution devant public.

Les dommages collatéraux du stress ne sont pas que chimiques. Ils sont souvent comportementaux. Sous l'effet du stress, plusieurs paralysent. Si le stress nous amène à nous opposer, donc à combattre, il est aussi la principale cause de l'évitement. Il entretient et explique plusieurs comportements de procrastination. Il contribue à l'isolement, il contribue aux abus de substances. Il contribue à la fatigue. Il contribue à une mauvaise digestion, à des défis de sommeil, à une faible estime de soi, aux défis associés à la procréation (fertilité), à plusieurs conflits relationnels, à l'engagement, à l'abandon. Il y a également des défis de santé associés qui peuvent croître. C'est

le cas pour les maladies cardiovasculaires, pour les dépressions. Bref, les ravages du stress sont importants et nombreux.

C'est primordial, essentiel, incontestable... nous devons nous en occuper ! Ce n'est pas en ignorant « le monstre » qu'il disparaîtra.

Vous comprenez donc que l'identification de notre stress est une nécessité. Eh oui ! il faut comprendre avant de penser à intervenir... ceci est vrai pour les autres, mais également pour nous !

Alors, comment on fait ça, identifier notre stress ?

Premièrement, on s'intéresse aux quatre facteurs explicatifs. Lorsque l'un d'eux est présent, nous devons avoir le réflexe de nous questionner.

Serait-il possible que la réaction de l'autre soit liée au stress ? Si la situation est nouvelle, si elle est imprévisible, s'il y a absence de contrôle, si l'ego de l'autre est menacé, notre radar à stress devrait se mettre en marche. Nous comprendre est beaucoup moins apeurant et une personne qui nous comprend peut nous soutenir plus facilement. Prenez l'exemple d'une crise de panique. La toute première conduit souvent la personne aux urgences. Celle-ci se croit en train de mourir. Les suivantes sont plus facilement identifiables. Toujours extrêmement désagréables, mais au moins, la personne se comprend et accepte la situation (non pas avec entrain et allégresse,

mais, en acceptant qu'il s'agit d'une crise de panique, les allers-retours aux urgences sont moins fréquents).

Deuxièmement, on identifie les indices physiques. Ils diffèrent d'une personne à l'autre. Quels sont les nôtres ? Battements cardiaques qui s'accélèrent ? Mains qui deviennent moites ? Sudation ? Frissonnements ? Pensées qui nous envahissent ? Respiration qui s'accélère ou impression de souffle coupé ? Maux de ventre ? Boule dans l'estomac ? Absence d'appétit ou faim démesurée ? Besoin de sommeil soudain ou impossibilité à fermer l'œil ? Agitation physique ? Épaules tendues ? Mâchoires serrées ? Engourdissement dans certains membres ? Toutes ces réponses ? Ouf !

Vous comprenez donc que les stratégies nécessaires pour faire diminuer le cortisol ou le niveau d'adrénaline divergeront selon notre vécu personnel face au stress.

Juste avant de penser aux interventions, j'ai envie d'illustrer une situation de mon quotidien avec vous pour vous aider à décoder le stress chez vos enfants dans des situations où il n'est pas nécessairement évident de le voir.

Vendredi matin, 6 h 35, une semaine après la rentrée, mon aîné (9 ans à ce moment), arrive dans ma chambre en me disant « Je n'ai pas envie d'aller à l'école ! J'ai fait des efforts toute la semaine ! Je n'aime pas ça vraiment finalement dans ma classe ! Je trouve qu'on

travaille trop... ». Petit monologue bien négatif et agressant quand on a encore les yeux collés ! Je lui réponds de manière non satisfaisante pour lui, en lui disant qu'on va en parler. Il quitte ma chambre en grognant. Je ne dis rien et je reste dans mon lit pour relaxer un peu. Il revient après plusieurs minutes avec une attitude d'ouverture cette fois-ci. Je l'invite à me faire un câlin d'abord, il prend place à mes côtés dans le lit et je lui demande si je peux lui parler. Il me dit oui. Il me dit qu'il a une dictée ce matin et qu'il ne sait pas comment cela se déroulera, étant donné que c'est la première de l'année.

Je lui rappelle les facteurs explicatifs du stress et nous vérifions s'ils sont présents. Ils sont là tous les quatre. Un peu d'humour, beaucoup de compréhension, quelques minutes, des câlins, une discussion et c'était suffisant pour qu'il soit à nouveau positif en regard de l'école. Son niveau d'agitation a augmenté dans les minutes juste avant de partir : il chantait fort et cherchait à faire réagir son frère. Son corps créait de l'énergie pour se préparer à affronter son stress ! J'ai été plus compréhensive tout en lui expliquant ce qui se passait à l'intérieur de lui. À son tour, il a été plus réceptif. Finalement, nous sommes partis pour l'école et nous nous souhaités bonne journée, sans pleurs, cris, ou quoi que ce soit d'autre.

Notre matinée aurait pu être bien différente. J'aurais pu « chialer » à mon tour en accueillant tout ce négativisme au réveil. J'aurais sans doute fait face à de l'incompréhension de sa part et cela se serait manifesté de manière comportementale. Il aurait cherché à me

faire « exploser », aurait agacé son frère toute la matinée, je serais intervenue, mon réservoir de patience aurait frôlé la panne sèche, l'atmosphère aurait été tendue et nous serions tous partis le cœur gros pour commencer notre journée.

Ce que je veux vous faire comprendre ici c'est que parfois, nous ne pensons pas au stress et nous ne comprenons pas les réactions de nos enfants, ce qui fait en sorte que nos interventions ne répondent pas à leurs besoins et une spirale de comportements/interventions inadéquats se met en place.

Soyons sensibles, tout simplement. Questionnons-nous d'avantage.

Les interventions

Maintenant que nous comprenons mieux d'où vient le stress, il est pertinent d'envisager les interventions que nous pouvons mettre en place.

Nous devons apprendre à vivre avec notre stress, à le contrôler, à l'accepter, à diminuer son impact, à l'amoindrir. Le stress est impossible à éliminer complètement. Et, si ce l'était, je ne vous le conseillerais pas. Pourquoi ? Principalement parce qu'il vous garde en

vie et vous fait performer lorsqu'il est bien dosé et que son exposition n'est pas prolongée.

Les techniques cognitivo-comportementales (TCC) ont fait leurs preuves dans le traitement de l'anxiété. Elles consistent à modifier les comportements en transformant d'abord les croyances et pensées de la personne. Un « changement de lunettes » permet de voir plus clair et de ne pas faire naître l'anxiété ou plutôt de la faire disparaître aussi vite qu'elle est apparue.

Parce que les exemples sont bienvenus et illustrent possiblement un défi que vous vivez, en voici un.

Benjamin procrastine le matin, il est dans la lune, des maux de ventre surviennent régulièrement, principalement du lundi au vendredi de la fin août à la mi-juin. Il a 10 ans et a acquis quelques notions sur le stress. Ses parents, voulant bien faire, lui reflètent son stress. Ils le font d'abord avec bienveillance. Jusque-là, il n'y a pas de problème. Ensuite, dans le but d'aider Benjamin, ils lui disent qu'il n'a pas à s'en faire. Ils lui rappellent qu'il est très bon à l'école, qu'il a plein d'amis. Ils invitent Benjamin à respirer et à essayer « ses trucs ». Le jeune garçon ne parvient pas à modifier ses pensées, elles paralysent son cerveau et l'amènent à vivre des inconforts physiques.

Dans ce cas-ci, je propose aux parents un accompagnement. Ils devront eux-mêmes effectuer le travail pour Benjamin au départ. Ils doivent d'abord utiliser les premières étapes de la technique de gestion des émotions : accueillir l'émotion et la normaliser. Ensuite, ils choisiront une pensée probable.

Le dialogue engagé pourrait être le suivant :

— Tu dois aller à l'école ce matin, est-ce que ça se serait possible que tu sois stressé parce que ton enseignante nomme aléatoirement des amis pour lire à voix haute en grand groupe ? Il y a quelques jours, tu me disais que tu avais peur de faire une erreur en lisant un gros paragraphe. C'est normal d'être stressé quand les choses sont imprévisibles et quand on a peur de ne pas être à la hauteur. Ce stress est sans doute coupable de tes maux de ventre et ton cerveau dit à ton corps de prendre son temps pour retarder le moment de partir. Son boulot est de te garder hors de danger. La lecture en groupe étant le danger perçu, ton cerveau s'organise pour que tu l'évites. Tu es bien intelligent, mon coco ! Ton cerveau travaille bien ! Par contre, c'est parce qu'une pensée négative est associée à la situation que tu vis du stress et ses inconforts. Si on réussit ensemble à modifier ta pensée associée à la situation, tu risques de te sentir un peu mieux. Essayons ensemble.

— Je ne sais pas maman, fais-le pour moi ! Je n'arrive pas à penser par moi-même.

— Peut-être pourrais-tu te dire “Je lis lentement, un mot à la fois”. Ainsi, tu finiras par lire une phrase complète et même un paragraphe ! Comment te sens-tu si je te demande de lire un mot ?

— C’est facile juste un mot !

— Et puis un autre ?

— C’est facile aussi !

— Oh, je vois ton sourire ! Ton mal de ventre disparaît ? C’est génial ! Tu as réussi à reprendre le contrôle de ton cerveau. Bravo Benjamin ! »

Cette illustration reprend bien l’idée d’accompagnement et de modification de la pensée initiale.

Dans les dernières années, les techniques cognitivo-comportementales (TCC) ont su évoluer. L’approche dite de TCC 3^e vague vient intégrer la pleine conscience pour assurer des résultats encore plus puissants. Brièvement, l’objectif est d’améliorer la conscience du moment présent. Donc, de percevoir les sensations physiques, les pensées et les émotions vécues sans les juger. Nous devons apprendre à apprivoiser nos « côtés noirs », à les accepter. Après tout, c’est grâce à eux que nous pouvons voir nos « côtés blancs ». C’est

en partie grâce à la pluie et à la neige que nous apprécions tant le soleil et sa chaleur.

« *It takes both sun and rain for a flower to grow.* » Auteur inconnu

Trêve d'exemples de la nature ! Je crois que vous comprenez où je veux en venir.

Dans le même sens, la pratique du yoga, de la cohérence cardiaque et de la méditation peut apporter des bienfaits. Il faut essayer à quelques reprises pour vérifier s'il s'agit d'une stratégie compatible avec notre personnalité et nos besoins. Je vous invite à persévérer dans la pratique avant de l'abandonner.

Des applications diverses existent pour apprendre à méditer. Chassez l'image du moine bouddhiste qui reste sur place les mains sur les genoux pendant de longues heures. Cinq minutes suffisent parfois.

Dans le chapitre 9, une stratégie simple de pleine conscience vaut la peine d'être essayée.

Finalement, si les énumérations des dernières lignes vous laissent perplexe, je vous propose l'acceptation.

Qu'est-ce que l'acceptation ? Je vous l'illustre par un exemple (Ouiiii ! j'aime vraiment vous mettre des images en tête).

Imaginez d'abord une bordée de 20 cm de neige par une froide journée de janvier.

Pensées communes : Il neige. Je hais la neige. Je voulais profiter de ma seule journée de congé pour faire des courses. Je vais devoir déneiger la voiture après chaque commerce visité aujourd'hui. Il fait froid. Je préférerais qu'on soit en été. J'ai hâte à l'été. Pourquoi je vis dans un pays si nordique ? Quand je serai à ma retraite, je vais passer mes hivers dans le sud ! Mon voisin est vraiment chanceux de se payer de belles vacances deux fois par saison froide ! Si j'avais plus d'argent, je ferais tellement la même chose...

Acceptation : Il neige.

Cet exemple vous parle ? Je vous invite à laisser de la place pour l'acceptation dans vos vies !

Pour conclure, revenons à l'histoire de Maëlle.

Mon analyse ? Évidemment, en psychoéducation, l'objectif n'est jamais d'émettre des diagnostics, mais plutôt de comprendre la fonction des comportements de l'enfant. Alors, quelles fonctions pourraient jouer sa provocation, son impulsivité, son agitation, son

arrogance ? J'ai émis l'hypothèse suivante : et si Maëlle était anxieuse ? Et si la menace à l'ego et une relation insatisfaisante avec son enseignante lui faisaient vivre du stress ? Après tout, Maëlle a l'habitude d'être aimée de tous, de se sentir à la hauteur, de performer. Et si, lorsqu'elle avait une enseignante avec qui la relation se développait moins, elle réagissait et s'organisait, un peu inconsciemment, pour capter de l'attention ? Elle cherchait peut-être à être comprise pour se comprendre elle-même ?

Effectivement, les parents ont mentionné que les années scolaires qui se sont moins bien déroulées pourraient correspondre à celles où le lien enseignante-élève était le plus faible. La prof de 6^e a également mentionné qu'elle ne comprenait pas Maëlle et qu'elle vivait elle-même du stress en sa présence. Maëlle est une jeune fille sensible. Pourrait-elle le sentir et s'imprégner de ce stress ?

La réponse est oui ! L'ouverture d'esprit de l'enseignante a changé beaucoup de choses. Elle a pris le temps de s'intéresser à Maëlle. Elle a pris le temps de travailler son anxiété avec elle : l'amener à réfléchir sur ses sensations internes et lui faire remplir un petit cahier pour analyser ses émotions, notamment. Elles ont parlé ouvertement de leurs sources de stress à chacune. Leur relation s'est non seulement améliorée, mais elle a donné beaucoup de confiance à cette jeune enseignante qui a pu, à son tour, apporter de la confiance à Maëlle.

En clinique, nous avons également abordé la thématique du stress pour augmenter les connaissances de Maëlle et l'outiller. Ah ! et depuis que la jeune fille a reçu la confirmation de son admission dans l'école secondaire convoitée, ses comportements se sont également améliorés à la maison. La piste du stress valait effectivement la peine d'être explorée !

Alors, vivez-vous avec un enfant stressé ?

Chapitre 7

La communication

Imaginez ici ce que vous feriez si le quotidien était plus léger, les relations plus harmonieuses ? À quoi ressemblerait votre routine du matin idéale ? Vous vous rappelez l'exercice de votre journée parfaite. Si vous la viviez, vraiment, quotidiennement... à quelques exceptions près ?

Comment sont vos vacances de rêve ?

Je parlais avec une amie dans les derniers mois et elle me disait qu'elle rêvait d'aller en Italie avec son conjoint, mais qu'elle aurait aimé partir plus longtemps que sept à dix jours tant qu'à visiter ce fabuleux pays. Elle souhaiterait découvrir plusieurs régions, prendre son temps, relaxer, bien manger, profiter, faire le plein de soleil, de bonheur, de souvenirs...

Elle m'expliquait qu'elle se sentait tiraillée.

D'un côté, il lui semble impensable de partir sans ses enfants pour des raisons affectives qu'elle qualifie d'évidentes. De plus, la logistique pour le gardiennage ou les déplacements pour les activités sportives de son cadet seraient complexes.

D'un autre côté, elle mentionne qu'elle ne peut pas partir avec ses enfants. Elle croit qu'elle ne pourra pas profiter du voyage s'ils sont avec elle. Elle a peur d'être contrainte à faire de la discipline. Elle imagine beaucoup de gestion des émotions et de déceptions devant les différents monuments historiques ou la énième petite ville visitée. Elle craint qu'il soit impossible de profiter du moment présent en famille.

Qu'advient-il de son voyage ?

Un projet... pour plus tard.

En attendant, ils se contenteront de la Floride et des Caraïbes, maintes fois visitées. C'est un prix de consolation.

Pourquoi l'accepter ?

Parce que c'est simple. Parce que c'est moins anxiogène. Parce qu'on croit, en tant que parent, que notre bonheur viendra après, viendra plus tard, lorsqu'ils auront grandi. Encore là, nous nous trouverons des raisons (ils nous coûteront cher nos adolescents !)

Ensuite, la maison sera à rénover, nous devons payer l'université, mais la retraite approchera. Pourquoi ne pas attendre la retraite et prévoir deux mois complets au pays du duo pizza-pasta ? Ah oui !!! Ce projet nous enchante ! Allons-y pour deux mois lors de notre retraite.

Alors, la retraite approche. Les enfants partent tranquillement de la maison.

Puis les hanches font mal, le dos ne supporte plus la position verticale très longtemps. Aller au Mexique dans un tout inclus nous paraît une bonne idée pour cette année. L'année suivante, on récidive avec le Mexique, car les enfants veulent partir en famille avec nous et l'Italie est hors budget dans leur petite vingtaine.

Un voyage par année, c'est bien assez, non ? On se reprend l'an prochain...

En cours de route, il aurait pu y avoir une séparation, la maladie, une pandémie, une dépression...

Les jeunes disent YOLO (you only live once). OK, je ne pense pas que ce soit très 2021 comme expression, mais on comprend où je veux en venir.

Notre bonheur, nous le créons, chaque jour, chaque minute.

Pourquoi ne pas faire du voyage en Italie beaucoup plus qu'une destination, mais un objectif, un projet de famille ? Une récompense, un plaisir à partager sans nous soucier du comportement de nos enfants, mais en les guidant à travers les petites et grosses tempêtes qu'ils vivront. Étant préparés, émotionnellement à affronter l'Italie ou à affronter la vie, tout sera plus facile, plus léger.

On commence par où ? On commence par communiquer.

Juste avant de quitter l'introduction pour entrer dans le cœur du chapitre, j'ai envie de vous parler de Léo.

Léo a 4 ans. Il fréquente la garderie cinq jours par semaine, cinquante semaines par année, de 7 h 30-8 h à 17 h. Je m'attarde sur les chiffres, car ils sont importants. Ce n'est pas que ses deux parents travaillent à temps plein et qu'ils n'ont pas de semaine de vacances. C'est plutôt que les deux parents souffrent. Ils anticipent le quotidien avec leur fils unique. Ils anticipent le temps des fêtes où ils devront lui donner congé de garderie. Ils anticipent leur semaine de vacances estivales en famille. Ils anticipent leurs sorties, ils anticipent leur journée avant même d'avoir ouvert les deux yeux.

Quand je parle d'anticiper, je ne parle pas de prévoir ou d'être organisés. Je parle d'anticipation négative. Je parle de voir le quotidien comme une montagne. Je parle de voir chaque crise comme une fin du monde. Je parle de voir une altercation en construction

derrière chaque question. De voir une opposition dès qu'il y a manifestation d'une opinion, d'une préférence.

Les deux parents communiquent entre eux les défis de Léo. Ils parlent des crises du jour, des longues minutes à le rassurer, car il est anxieux, ou du repas interminable du soir. Lors de ces discussions, Léo est parfois absent, parfois présent. Mais les parents disent la vérité (leur vérité !) alors, pourquoi s'en cacher ?

Dans la salle d'attente, nous pouvons entendre la mère parler à Léo « On va aller au cinéma après le rendez-vous. Quel film tu veux aller voir ? Argh ! C'est pas dur faire un choix. Bon ! Tu pleures encore pour rien ! Si tu es trop bébé pour aller au cinéma, j'irai te porter à la garderie. Ah ! lâche-moi donc ! ». Ce type de propos échangés semblent être réguliers malgré les efforts de la mère. Du moins, c'est le cas dans notre salle d'attente, le peu de fois où Léo est venu en clinique.

Bien entendu, ils ne sont pas tout à fait à l'aise dans leur vie de famille et viennent me voir pour les aider dans la gestion des comportements de Léo et par rapport à son anxiété.

Même si les lignes précédentes sont dures à lire, j'ai envie de les partager avec vous ici pour parler des interactions entre les membres d'une famille.

Rappelez-vous toujours, vous n'êtes pas un échec, vous n'êtes pas le problème, vous êtes une partie de la solution. Vous êtes la clé, mais la clé est parfois rouillée. Elle a besoin d'un peu plus d'amour, d'un peu d'aide pour fonctionner de manière optimale.

Alors, je parlais de communication...

Encore une fois, avant d'entrer dans les astuces, les solutions, les interventions, j'ai envie de vous faire réfléchir sur certains sujets en lien avec la communication.

Commençons par les discussions de type « interrogatoire ».

Nous questionnons beaucoup trop nos enfants.

Dès leur plus jeune âge, nous leur demandons « Pourquoi ? » Pourquoi tu as fait ça ? Pourquoi tu as dit ça ? Pourquoi tu pleures ? Pourquoi tu t'agites ? Ces questions restent souvent sans réponses satisfaisantes, alors, aussi bien les éviter !

Il y a également les questions pièges : « Qui a laissé traîner ses bobettes dans le salon ? » Sachant très bien que lesdites bobettes appartiennent à la coquette Mia ! Ou bien « Pourquoi tu as encore eu un *rouge* à l'école ? » Qui est plutôt utilisé en introduction du sermon, faisant fi de la réponse.

Comme solution, je vous invite à ne plus questionner vos enfants sur le pourquoi de leurs comportements lorsqu'ils n'agissent pas comme vous l'auriez souhaité, mais plutôt de chercher à les comprendre et à valider vos observations auprès d'eux.

Si vous souhaitez les questionner, faites-le sur ce qu'ils aiment, ce qu'ils amélioreraient dans votre discipline, ce qu'ils changeraient dans votre vie de famille ou comment ils le feraient. Quelles sont leurs valeurs ? Quels sont les attraits qui les intéresseraient dans votre prochain voyage familial ? À quoi ressemblerait leur journée de rêve ou leur matinée de rêve à eux ?

On essaie de se rapprocher d'eux. On donne. On donne sans arrière-pensées, sans attendre quoi que ce soit en retour. Les enfants sont généreux de nature, ils veulent redonner, nous faire plaisir, nous aimer. Ils aiment se faire plaisir entre eux, même si cela n'est pas toujours apparent.

On communique ensemble, vraiment, et non superficiellement. Se raconter notre journée ne suffit pas. En revanche, se raconter nos rêves fait vibrer notre cœur, briller nos yeux, éveille nos passions, augmente la connaissance de soi. Alors, dans ce chapitre, nous apprendrons à mieux communiquer entre nous.

Les violences parentales

J'ai aussi envie d'utiliser cette tribune que je m'offre pour aborder les violences parentales. Nous poursuivrons donc ce chapitre sur la communication avec une trame de fond un peu dure, mais essentielle pour nous faire réfléchir.

Je ne parlerai pas de violence physique, sexuelle ou verbale flagrante dans le genre « Qu'est-ce que tu fais là, criss de cave ? Tu n'as pas de cervelle ou quoi ? ».

Par contre, je parlerai du parent passif agressif envers son conjoint.

Celui qui sabote les tâches qui lui sont confiées par de l'évitement, de la procrastination... être passif agressif c'est aussi dire oui, mais vouloir dire non.

Nos comportements parlent à notre place, on bousille nos efforts ou ceux des autres, que cela soit pleinement volontaire ou pas tout à fait.

Être passif agressif, c'est oublier chaque année la fête de notre belle-mère (non bien-aimée !), après dix ans de vie commune. C'est ne pas acheter les légumes au retour du boulot pour le boooon repas

que notre moitié voulait cuisiner, mais qui ne nous tentait pas plus qu'une soupe aux glaçons un soir d'hiver.

Pour nos enfants, c'est se braquer devant les devoirs pour finalement accepter de les faire sans rechigner, mais avec une calligraphie quasi illisible. C'est accepter de venir manger à table avec grand-maman, mais ne pas répondre lorsqu'elle lui parle. C'est utiliser l'art abstrait quand vient le temps de faire un dessin à un membre de notre famille (comprendre barbouiller).

Nous cherchons à développer les capacités de communication de nos enfants. Nous ne voulons pas en faire des *ouichampions* s'ils ne partagent pas notre avis. L'affirmation de soi est essentielle. Parfois, ce sont nos comportements d'adulte qui les dirigent vers cette voie. Nos exigences, nos ordres, nos propres comportements passifs agressifs sont modélisés. Oups !

Quand j'évoque les violences éducatives, je parle aussi du parent qui utilise les « complimardes », qui sont ni plus ni moins des compliments qui sous-entendent un défaut, une lacune, quelque chose de négatif.

« Tu n'as pas l'air grosse dans cette robe-là. Tu as été bon dans ta compétition cette fois-ci. Bon ! Enfin ! Une bonne note ! ».

Oups encore ! On fait attention à l'interprétation possible. Rares sont les personnes qui veulent créer un malaise. Cependant, il faut comprendre que la personne pourrait interpréter qu'habituellement elle n'est pas belle, qu'elle ne performe pas selon vos attentes lors de ses compétitions ou que ses notes sont « ordinaires », sauf une fois !

Finalement, je parle du parent qui joue un peu la carte de la victime. La ligne peut être mince entre se victimiser et utiliser la violence psychologique.

Maman s'est fâchée, elle a crié et elle n'aurait pas dû. MAIS tu m'as tellement mise en colère. Je m'excuse mon grand, MAIS la prochaine fois, si tu ne te comportes pas de cette manière, je ne crierai pas.

À moyen et long terme, ces réflexes, ces modalités d'être en relation sont toxiques, nocifs, nuisibles. Ils sont à éviter et il est toujours temps de changer. Ne soyez pas trop dur envers vous-même. Acceptez d'abord vos failles et cherchez à vous améliorer. Vous verrez, vos enfants pardonneront sans doute rapidement vos écarts. Pour des défis plus complexes à relever, pour les blessures plus profondes chez les enfants, je vous invite toutefois à consulter. Assurez-vous que toutes les plaies soient refermées.

« La violence c'est pas toujours frappant, mais ça fait toujours mal. » - Richard Leclerc

Aussi douloureux que cela puisse être pour vous, poursuivons tout de même ce chapitre en abordant la notion d'estime de soi.

Je ne compte plus le nombre de parents qui m'ont dit qu'ils ne comprenaient pas pourquoi leurs enfants n'avaient pas une meilleure estime d'eux-mêmes. Après tout, ils sont beaux, ils performant à l'école, dans les sports ou en arts. Ils ont des amis, ils ont plein de belles qualités et les parents les couvrent de compliments.

L'explication vient ici. En tant que parents, nous avons la fâcheuse habitude de banaliser les émotions de nos enfants, de les minimiser, de tenter de faire valoir notre point, d'intervenir, de trouver des solutions, de prouver le contraire. Nous apprenons ainsi à nos enfants qu'ils ont tort. Nous les écoutons d'une oreille. Ce n'est pas ce que j'appelle des comportements qui favorisent l'estime de soi de nos enfants.

« Mais non, ne pleure pas pour ça ! » ou « Ce n'est pas grave mon amour, tu te feras d'autres amis » ou bien le fameux « Un de perdu dix de retrouvés ! ». Compassion, empathie, compréhension, c'est plutôt de cela que nos enfants ont besoin. Prenons le temps de les écouter sans jugement, de tenter de les comprendre vraiment.

La maman-ours ou le papa-ours qui sommeille en nous ne veut que protéger son enfant, même contre lui-même. C'est souffrant de les voir souffrir. C'est la raison pour laquelle nous entrons rapidement dans un mode solution, que nous tentons de les réconforter en leur faisant voir le bon côté des choses sans trop nous attarder aux réelles émotions vécues.

Ajoutons à cela que nous avons tendance à ne pas accepter nos propres émotions. C'est donc le modèle que l'enfant apprend à intégrer.

Petite illustration.

« Papa n'aurait pas dû se fâcher. »

Lorsque nous disons cela, nous jugeons, nous ne sommes pas dans l'acceptation de notre colère. Nous apprenons à l'enfant que nous ne devrions pas vivre cette émotion. L'enfant tente alors d'accumuler sa colère parce que c'est laid. Il ne faut pas la montrer. Cependant, nos enfants ont rarement de bonnes capacités pour accumuler leurs émotions. Qu'est-ce qui nous arrive lorsque nous tentons d'accumuler quelque chose sans trop de succès ?

Eh oui ! Ça déborde. Explosion d'émotions ! Le parent, bien intentionné, y va comme suit « Mais ne pleure pas pour ça, mon chéri ! C'est juste un jeu ! On ne se fâche pas lorsqu'on perd. ». L'enfant

hurle de rage parce qu'il a perdu, mais aussi parce qu'il a été contrarié plus tôt dans la journée, qu'il a été en colère contre un ami dans la cour d'école, que son frère s'est approprié un objet qu'il affectionne, etc. Toute cette colère qu'il a appris à réprimer explose. Après tout, il n'a que suivi notre enseignement.

Comment reprendre tout cela ? Bonne nouvelle, il n'est pas trop tard !

Remplacer « Papa n'aurait pas dû se fâcher » par « Papa était en colère et c'est correct de l'être. Par contre, j'aurais pu l'exprimer de manière différente. J'aurais aussi pu faire naître une autre émotion ». De la compassion, par exemple, car nous comprenons réellement la souffrance de notre enfant.

Si l'enfant éclatait en sanglots plutôt que de frapper dans une porte, de paniquer ou d'avoir des verbalisations violentes, que ferions-nous ? Nous le prendrions dans nos bras. C'est juste une autre manière qu'il a d'exprimer sa souffrance, moins socialement acceptable, bien entendu ! Ce n'est assurément pas optimal non plus, mais il souffre et une personne en souffrance a besoin d'aide.

Retenez que vos enfants veulent d'abord être compris. Ils souhaitent être profondément entendus dans leurs bonheurs et leurs malheurs (bien ouiiii, c'est une des raisons pour laquelle un enfant, ça crie !). Ils rêvent plus que nous, veulent exprimer leurs souhaits et

leurs désirs. Nous devrions les imiter plutôt que leur demander d'être réalistes et de se taire.

Effectivement, nous devrions les encourager à rêver, prendre exemple sur eux et rêver avec eux. Je le répète ici encore, se positionner en allié est non seulement plus bénéfique pour vos enfants que la position d'adversaire, mais c'est aussi gage d'une relation plus harmonieuse, alors, pourquoi s'en passer ?

Même si les crises sont aussi spectaculaires qu'un feu d'artifice du Nouvel An à Disney, ce n'est pas en disant « Arrête sinon... (insérer ici une menace) » que vous ferez réaliser de bien grands apprentissages à vos enfants.

Pour finir, à quel bout du spectre de la discipline parentale vous situez-vous ?

Vous vous qualifiez de trop passif, trop mou ? Qu'est-ce que cela enseigne à vos enfants ? Prenez action ! Ce livre regorge de réflexions et de conseils.

Au contraire, vous vous situez de l'autre côté du spectre ? Vous êtes plutôt agressif, vous criez, claquez des portes, allant parfois jusqu'à lever la main sur vos enfants ? Encore une fois, qu'enseignez-vous vraiment à vos enfants en agissant ainsi ?

Je suggère le juste milieu, le point d'équilibre. L'objectif fixé est une parentalité bienveillante, un leader empathique. Les propos sont parfois fermes et d'autres fois, empreints de douceur. Ils s'adaptent à la situation. Nous enseignons la reconnaissance, l'acceptation, le partage, l'équilibre, la collaboration, la communication, l'empathie, le respect, l'harmonie... et bien d'autres choses.

J'imagine que vous souhaitez être ce dernier type.

Bonne nouvelle : vous analyser est la première étape et vous le faites maintenant ! Vous instruire serait la seconde, vous le faites également ! Une autre bonne nouvelle ? Vous n'avez pas à être parfait. Vous avez surtout à être authentique et transparent. Je vous le rappelle, vous avez le pouvoir de choisir d'être une clé, un joaillier, un guide, un modèle. Tout est une question de choix.

Vous pensez toujours à Léo ? Ce petit garçon qui fréquentait longuement la garderie pour permettre à ses parents de souffler un peu. Rapidement, le suivi s'est transformé selon mes propres observations. Plutôt que de travailler directement auprès de Léo en lien avec la gestion des émotions, j'ai dirigé les parents vers un changement d'état d'esprit, vers l'utilisation d'un style de communication plus positif. Les parents sont réticents. Nous passons par toute une gamme d'émotions. La colère, la tristesse, la déception, la culpabilité et la peur teintent les différentes rencontres.

Cependant, en ayant l'ouverture de changer le regard posé sur leur fils, en acceptant de se livrer sur leurs états d'âme, en acceptant de pleurer devant moi, de se montrer vulnérables, ils ont accepté de changer. Changer de comportements, changer d'horaire à la garderie (ils ont allégé la fréquentation) et changer d'interprétation par rapport aux comportements de Léo. Tout n'est pas rose à ce jour. Léo est toujours anxieux. Il a 5 ans aujourd'hui. Mais, accompagné de ses parents, il avance avec un peu plus de confiance dans la vie. Les soupers en famille sont désormais agréables, de même que plusieurs activités du quotidien.

Et vous, quel comportement de votre enfant vous irrite ? Quel est ce comportement qui pourrait vous amener dans vos côtés les plus sombres ? Comment pouvez-vous percevoir ce comportement autrement ? Que cache-t-il ? Je vous invite à mettre le tout sur papier pour vous en libérer.

Après ce chapitre possiblement chargé en émotions, je vous conseille une petite pause, un long bain chaud, une marche en forêt, la pratique d'un sport, l'écoute de votre musique préférée.

Mot d'ordre : douceur.

Chapitre 8

Rituels et conclusion

Je débute ce chapitre en m'adressant à vous, lecteurs. Qui a l'impression que sa vie de famille est une énorme « to-do list » ? Qui, à la lecture d'une des pages précédentes, a eu le réflexe de se dire « Oui, mais, moi, je n'ai pas le temps de faire ça. » ? Qui ne peut pas prendre le temps de s'arrêter pour réfléchir ? Qui a l'impression que chaque nouvelle étape développementale de son enfant ressemble à un tableau dans un jeu vidéo qu'il faut à tout prix dépasser pour être heureux ? Qui a l'impression que le quotidien ou même les fêtes ne sont plus magiques ? Qui a l'impression que certains moments de la journée sont un fardeau ?

Si, un mot, une ligne, ou même le paragraphe précédent a résonné pour vous, lisez la dernière clé pour accompagner l'enfant moderne et finir le façonnement de votre précieux diamant.

Nous mettrons en valeur le plaisir et nous nous attarderons à la création de rituels.

Je ne parle pas de quelconques rites religieux, je vous laisse gérer vos croyances à ce niveau. Je parle plutôt de moments spéciaux et précieux que vous partagez ensemble. D'événements que vos enfants tenteront de recréer avec leur propre famille parce qu'ils leur font du bien.

L'enfant moderne vit dans un monde où tout va vite, si vite qu'on oublie parfois l'essentiel. En « coupant » ainsi ces rituels, ces précieux moments, nous croyons sauver du temps, cette denrée rare qui nous file entre les doigts à une vitesse qui nous donne le vertige. L'objectif est louable. Après tout, qui ne voudrait pas avoir plus de temps ?

Par contre, finalement, à trop vouloir être dans la performance, à vouloir occuper chaque jour de notre horaire de tâches diverses, chaque heure de notre journée d'obligations, le temps, on le perd en se concentrant sur autre chose que l'essentiel.

On en perd à rassurer notre enfant stressé pour les mêmes problèmes des centaines de fois plutôt que de l'outiller en profondeur, on en perd en trouvant des solutions « plaster » qui arrêtent le sang de couler sans réparer les blessures, on en perd en répétant sans cesse, on perd du temps à refaire les mêmes actions sans trop de

changement. Rapidement, on réalise qu'on perd à la fois qualité ET quantité.

L'enfant moderne a, lui aussi, besoin de s'ennuyer, d'avoir trop de temps et de créer. Créer des histoires, des jeux. Il a besoin de créer des souvenirs, d'être nostalgique en vieillissant tout comme nous le sommes en repensant aux journées d'été à nous baigner des heures durant, à attendre patiemment que notre émission préférée commence (parce qu'il était pas mal plus complexe de l'enregistrer et de l'écouter au moment désiré, il y a de cela quelques années !).

La dernière histoire de ce livre sera personnelle et sera liée, justement, aux rituels.

Mais, avant, j'ai envie de vous raconter celle d'une famille, encore une fois.

Il s'agit de Jérémie et Éva, âgés respectivement de 7 et 9 ans. La classique famille de deux adultes et deux enfants qui ont deux ans de différence. Les deux parents travaillent, papa plus que maman. Il a son entreprise, il désire montrer l'exemple par sa présence au bureau. La famille consulte pour l'anxiété de Jérémie et les crises d'Éva. Jérémie est anxieux à la maison, mais à l'école, les enseignants ne dénotent rien de particulier. Quant à Éva, les défis sont présents dans tous les milieux qu'elle fréquente (aux sports, en famille, à l'école, en visite chez des amis, même parfois à l'épicerie... Eh oui ! Encore à

9 ans !). Maman a de superbes habiletés d'organisation. La routine, autant la semaine que la fin de semaine, est réglée au quart de tour et les enfants en sont bien conscients. Il n'y a aucun problème soulevé à ce niveau. Nous ne rencontrons pas le père pendant le suivi auprès de cette famille, c'est donc avec la mère que nous travaillons. Après quelques rencontres, nous soulevons à la mère qu'elle semble « éteinte », qu'elle passe au travers de chaque calendrier mensuel par automatisme. En gros, c'est le jour de la marmotte et rebelote ! Le quotidien est simple.

D'abord, la routine du matin et la préparation pour l'école. Au retour, ce sont les devoirs, le souper des enfants, entre 16 h 30 et 17 h, devant la télévision. Vers 18 h, ils montent pour la routine du soir, soit douche, dents, lecture, et dodo. Pendant les devoirs ou avant de dormir, maman gère les crises et tente de reconforter Jérémie et ses pensées qui s'accélèrent. Elle profite des 60 minutes d'écran dont disposent les enfants au moment du repas du soir pour faire des petites tâches ménagères sans interruption. Généralement, elle parvient à apaiser les enfants, mais souhaite que cela s'amenuise, voire que cela cesse complètement si possible ! Les enfants sont au lit très tôt, elle termine le rangement de la maisonnette et prépare le souper. Papa arrive vers 20 h. Ils soupent ensemble et vont au lit. Le lendemain, on recommence !

Que pouvons-nous proposer à une maman organisée qui intervient de manière déjà presque optimale auprès de ses enfants ?

Surprise ! Vous n'avez pas à tourner les pages cette fois pour en arriver à la conclusion. Je vous l'offre dès maintenant.

Donc, j'ai proposé à la mère de revoir sa routine pour intégrer trois moments de connexions ludiques chaque jour ! Nous avons convenu ensemble qu'elle prendrait 5-10 minutes le matin avec les deux enfants pour faire des devinettes ou un très bref jeu de société. Les enfants, étant motivés, ont réussi à effectuer leur tâche un peu plus vite qu'à l'habitude, ce qui a permis de dégager ces précieuses minutes.

De plus, chaque jour, dans la voiture, plutôt que de répéter aux enfants d'avoir une belle journée, d'écouter les enseignants, de ne pas stresser ou d'éviter les crises, elle a utilisé cinq minutes en cœur à cœur pour rêver ensemble. Un sujet de rêverie quotidien était proposé aux enfants. Par exemple, quel animal souhaiteriez-vous avoir à la maison (les limites étant celles de leur imagination). De quelle couleur serait-il ? Comment le nommerez-vous ? Quelles activités ferez-vous avec lui ? Ou bien, racontez-moi votre journée de rêve en repas. Que mangeons-nous pour déjeuner ? Quelles seront nos collations ? Le souper sera composé de quels aliments ? Bref, on discute, sans jugement, dans la joie et dans la légèreté.

Dans un deuxième temps, nous avons convenu d'offrir une collation au retour de l'école avec 20 minutes d'écran pour repousser le moment du souper à 17 h 45 en faisant le pari qu'il y ait un peu moins

de gestion comportementale ou d'émotions en soirée. Donc, les enfants pourraient monter vers 18 h 15 sans modifier leur routine du dodo. Maman et les enfants font 15 minutes de tâches top chrono ensemble après la collation. Ils font les devoirs par la suite pendant que maman s'affaire à la cuisine en les aidant simultanément, à leur rythme. Ils ont alors leur second moment ludique à trois : jeux de société, trampoline, dessin; bref, les enfants choisissent.

En limitant le temps d'écran, parce que nous avons proscrit l'utilisation des technologies au moment du repas, le souper dure moins longtemps et les enfants, ainsi que maman, peuvent discuter ensemble (troisième moment de connexion).

Le résultat ? Moins de crises, moins de stress, des yeux qui brillent, un cœur de maman plus léger. Est-ce que c'est parfait ? Non ! Est-ce qu'on crée des rituels que les enfants reproduiront avec leurs propres enfants ? Peut-être ! Est-ce que la famille est plus heureuse ? OUIII !

C'est mon tour désormais de me confier à vous...

Savez-vous ce qu'il me manque à Noël ?

Les rituels, la véritable magie. Le temps.

Le temps qui passait telllllllement lentement dans ma tête (il me semble que mon calendrier de l'avent durait longtemps !). J'avais hâte, j'étais excitée. Je choisisais soigneusement ma tenue, je faisais de longues listes de présents que je voulais recevoir, mais aussi offrir. Je prenais le temps d'emballer, de décorer (même de fabriquer des décorations !). J'avais plein de temps dans ma chambre pour rêver ou plutôt, je choisisais de prendre ce temps.

Par contre, en tant qu'adulte en 2021, j'admets que j'ai une relation amour/haine avec Noël.

Oui, j'ai un petit côté un peu écolo qui pense à la surabondance, à la consommation excessive et aux enjeux environnementaux qui y sont liés. L'aspect « trop » me dérange beaucoup. Les enfants deviennent parfois des « déballeurs en série ». Le nombre de cadeaux se décuple si nous ne les contrôlons pas un peu. Il y a trop de soupers des fêtes, trop d'occasions de fêter Noël avec nos familles, nucléaires ou reconstruites, avec nos amis, avec nos collègues, entre nous. Il y a trop de soirées à se coucher tard qui n'excitent plus les enfants par leur caractère spécial ou unique, comme la soirée mythique et révo-lue du 24 décembre d'antan.

Personne n'a le temps ou une envie profonde de recevoir toute la famille, on change donc de maison chaque année. On essaie des formules, on les modifie... rien de totalement gagnant à mon avis ou de réellement magique. Il manque d'authenticité, les discussions

sont en surface, on se donne des nouvelles sans trop s'intéresser à ce que les membres de nos familles vivent profondément parce que, après tout, c'est Noël et c'est joyeux, donc on garde ça léger par nécessité.

Nécessité d'avoir de belles photos de Noël, pas de voir des yeux rougis qui auraient le pouvoir d'alléger le cœur et de changer le monde. On se réveille, le 5 janvier, et c'est le temps de commencer l'année « pour de vrai », c'est-à-dire retour à la routine métro-boulot-dodo, ponctuée de ses amis crises et gestion ainsi que du quotidien. Ouf !

Rassurez-vous, ce sont mes pensées « sombres », il y en a aussi de très belles. Mais globalement, une petite voix en moi crie que je pourrais faire les choses différemment pour mes enfants, pour ritualiser cette période qui, selon moi, devrait être magique.

Je réussis en partie avec un calendrier de l'avent spécial qui inclut des activités, des surprises, des moments spéciaux et privilégiés. J'y parviens aussi partiellement avec la préparation d'une recette de biscuits réservée à cette période de l'année. Je m'en approche un peu plus en m'assurant tout au long de l'année de garnir la liste de cadeaux de mes garçons des objets hautement convoités qu'ils développeront durant cette période. J'organise aussi une activité ludique durant laquelle mon duo coloré découvrira la destination de nos prochaines vacances familiales.

Je travaille sur mon état d'esprit, je tente de trouver des solutions année après année, notamment pour alléger notre horaire durant cette folle période et je tente de faire preuve d'acceptation, toujours un peu plus d'acceptation. J'améliore mon organisation pour éviter le sentiment de surcharge. Bref, je me mets en action pour atteindre ma destination : bonheur, légèreté, plaisir et magie. D'ailleurs, qu'advient-il du niveau de magie ? Réussirai-je à créer des rituels que mes enfants souhaiteront reproduire ?

Malheureusement, vous ne pourrez pas le lire en conclusion du présent chapitre. Il faudra peut-être acheter mon prochain livre. Vous voyez, je ne me ferme aucune porte et je reste positive !

Le conseil de famille

Lorsqu'un problème survient dans votre famille, que pouvez-vous faire ? Disons quelque chose d'autre que de ruminer ?

J'ai une proposition qui pourrait sans doute vous aider.

Il s'agit du conseil de famille.

D'abord, qu'est-ce qu'un conseil de famille ?

C'est un espace de discussion positif et familial. Dans cet espace, nous utiliserons tous nos précieux apprentissages quant à la communication, à l'accueil de l'autre, à notre état d'esprit, à la cohésion parentale, etc.

Vous pouvez utiliser ce conseil de famille pour présenter les valeurs et règlements de la maison. Vous pouvez aussi discuter d'un sujet récurrent de discord et solliciter l'opinion de vos enfants, vous faire des remerciements à tour de rôle, planifier un voyage, préparer votre mois ou vos activités estivales. Bref, les sujets abordés peuvent être infinis. Vous pouvez simplement chercher l'avis des autres, présenter une idée, un projet, etc.

Le respect est le mot d'ordre. Respect dans nos paroles, dans nos gestes, microgestes (soulèvement de sourcils), dans le ton de la voix, dans le tour de parole et par rapport au vécu émotionnel de l'autre.

Pour certains, s'exprimer verbalement est plus complexe pour une multitude de raisons. Les participants peuvent être invités à écrire ou même dessiner ce qui doit être abordé, leurs émotions, leurs idées, leurs projets, etc.

Pour un bon déroulement, nous devons être organisés. Je vous invite à planifier le jour, l'heure et la durée minimale et maximale.

Idéalement, vous devez présenter le pourquoi du conseil de famille, le sujet du jour et les règles, notamment en lien avec le respect et le tour de parole. Aurez-vous un bâton de la parole ? Croyez-vous pertinent d'avoir un tableau ou un cahier pour prendre des notes ou pour noter les questions, l'ordre des mains levées, etc. ? Vous connaissez votre famille, rien ne doit être laissé au hasard pour débiter. Je vous conseille un maximum de trois règles pour votre première tentative. Un mode de fonctionnement clair, bien que non garant d'un déroulement parfait, rendra l'activité plus agréable pour tous.

Dans le même ordre d'idées (planification et horaire), je vous invite à favoriser le mouvement avant le conseil de famille si nécessaire, à varier les positions (sur un pouf, sur le ventre au sol, sur un tabouret oscillant), à proposer une collation et des breuvages pendant l'activité, etc. Bref, nous voulons des enfants respectés dans leurs besoins physiologiques pour optimiser nos chances de succès.

La suite est aussi simple que complexe.

Rendre le tout concret ! Quelle date choisirez-vous ?

Conclusion

Vous avez en main l'information, les réflexions, les exercices et les outils pour finaliser le travail déjà amorcé avec amour. Il vous reste de nombreuses années, rien ne sert de vous presser à façonner vos petits diamants.

Maintenant...

Je vous invite à prendre le temps de vous arrêter à différents moments de l'année pour vous évaluer, en tant que personne, en tant que famille. Je vous invite à ne pas négliger la planification, pas dans un but de contrôle, mais pour ne pas vous perdre et pour optimiser votre temps. Pour augmenter les chances de voir votre bonheur se décupler, il faut savoir vers où regarder. Où devons-nous poser notre attention, que devons-nous ignorer, de quoi pouvons-nous nous réjouir ?

Je vous invite à garder les exercices à portée de main et à les refaire sur une base régulière pour constater votre évolution et celle de vos enfants. Je vous invite à noter les transformations et changements que vous percevrez, ceux dont vous êtes fiers, mais aussi les mauvaises habitudes à modifier.

Je vous invite à relire ce livre ou des passages de temps à autre.
La profondeur d'une réalisation varie selon l'état d'esprit, selon la
saison de votre vie.

Où en êtes-vous ?

Soyez indulgent, il y aura peut-être des changements majeurs
dans vos vies ou des situations extrêmes amenant le chaos autour de
vous, telle une pandémie !

Il y aura des hauts et il y aura des bas.

Un petit pas à la fois, vous garderez des forces pour aller plus loin.

Ne refusez jamais la main qui est tendue vers vous et revenez vers
moi si nécessaire.

N'oubliez pas. VOUS êtes la personne la plus importante de votre
vie. Vous parviendrez difficilement à prendre soin des autres à la
hauteur de vos attentes si vous êtes vous-même souffrant de
quelque manière que ce soit.

Bonne continuité !

« Si tu peux le rêver, tu peux le faire. »

Cette citation est inspirée par nul autre que Walt Disney, soit le créateur de magie par excellence. Quelle douce manière que de terminer une lecture par le rêve !

Alors, à quoi rêves-tu ?

Chapitre 9

Dans le but de vous outiller, de pousser la réflexion plus loin, d'alléger le quotidien, bref, de vous aider davantage sans alourdir le texte des précédents chapitres, j'ai cru bon d'intégrer un 9^e chapitre (eh oui ! c'est aussi un peu parce que je trouvais ça plus beau de faire trois sections contenant chacune 3 chapitres, mais je vous assure que cette raison ne pesait pas très lourd dans mon processus décisionnel).

Le texte de ce chapitre sera volontairement bref. (Ce n'est pas de la paresse, promis !) Je voulais vraiment une section pratique. Vous retrouverez donc les exercices, sans plus d'introduction.

Il y a huit exercices, soit un exercice par chapitre.

Chapitre 1

Voici des pistes de solutions pour apaiser la charge mentale :

1. Déléguer ET accepter que ce soit fait autrement (sans faire de commentaires, sans passer derrière ou refaire, ces comportements qui sont proscrits).

2. Quand déléguer n'est pas possible, il importe d'aller chercher de l'aide extérieure, de revoir nos priorités, de consulter. Mettons nos lunettes roses. Si vous êtes seule et que cette charge mentale ne peut être partagée avec un conjoint, vous ne vivez pas la frustration d'avoir un autre « enfant » à entretenir et gérer ! Le fait de ne PAS avoir à se fier à l'autre est un poids en moins. Il ne faut pas nécessairement s'en réjouir, mais minimalement voir le positif.

3. Oublier vos pulsions de contrôle. C'est quoi le PIRE qui pourrait arriver si vous ne vous en occupez pas ? En quoi CE pire est-il si atroce pour vous ?

4. Communiquer ouvertement et clairement vos attentes/besoins (avec des mots, verbalement ou par écrit, car nous ne pouvons pas attendre que l'autre nous devine).

5. Écrire (des listes, nos sentiments, les choses à planifier, à déléguer, etc.), demander à notre conjoint de faire le même exercice d'écriture.

6. Revoir notre organisation : femme de ménage, livraison de l'épicerie, traiteur, cuisine collective (la charge mentale est beaucoup moins lourde lorsqu'on cuisine en communauté), organisation d'une journée « thématique » de tâches pendant lesquelles nous impliquons ou faisons garder les enfants, planification des repas, calendrier hebdomadaire détaillé, etc.

7. Se rappeler que chacun est responsable de son bonheur et de sa propre vie. Nous ne sommes pas tous nés pour sauver le monde.

8. Se faire plaisir, manger du chocolat, boire du vin en planifiant les achats des fêtes, souper au resto avec une amie sans enfant, aller chez la coiffeuse plus qu'une fois par année. S'autoriser une sortie au spa et un souper, allant jusqu'à couper ailleurs dans nos finances s'il le faut... OUI, c'est possible !

9. Viser l'équilibre et non la perfection !

10. Noter la citation suivante : À l'impossible nul n'est tenu !

Alors ? Par quoi commencerez-vous ?

Chapitre 2

Les règles d'or d'une rétroaction efficace (autrement dit, la procédure).

Une rétroaction efficace doit être faite sans jugement lorsque l'enfant est disponible sur le plan émotif. Le délai entre la rétroaction et l'événement est alors variable. Pour certains enfants, deux minutes suffisent, pour d'autres, nous parlons de deux heures, voire deux jours !

Sans plus tarder, voici les cinq étapes.

1. Faire un retour sur la situation;
2. Accueillir et normaliser l'émotion (l'émotion était normale, elle l'est toujours d'ailleurs !);
3. Rechercher des stratégies ENSEMBLE;
4. Souligner les compétences, les valeurs et les bons coups de l'enfant dans la situation qui s'est produite;
5. Demander des excuses et un geste de réparation si nécessaire et pertinent.

Chapitre 3

Top 3 des trucs de planification en lien avec l'organisation familiale.

Planifiez un agenda journalier à 75-80 % de capacité chaque jour. Laissez-vous quelques minutes de planification quotidiennement pour organiser les journées à venir. Le 20 à 25 % de temps supplémentaire servira aux imprévus et, croyez-moi, il y en aura. Sinon, profitez-en pour vous coucher plus tôt ou vous adonner à votre passe-temps préféré 😊

Limitez le nombre d'outils utilisés en lien avec la planification familiale. Regrouper, regrouper, regrouper ! Avoir un agenda dans le sac à main, un autre dans le téléphone, un sur le réfrigérateur, un précisément pour le travail, trois applications de listes, des notes manuscrites, d'autres vocales, d'autres dans le téléphone mobile... on s'y perd, on dédouble certaines tâches. Bref, c'est loin d'être optimal. Je vous suggère donc d'utiliser une application ou un document/agenda dans lequel vous ferez du regroupement.

Organisez des listes multiples. Pour appuyer l'importance du point précédent, je vous invite à regrouper ces listes au même endroit et à portée de main : idées cadeaux pour tous les membres de votre famille, idées repas, idées sorties, idées de livres à lire, liste des éléments à glisser dans nos valises pour les voyages et escapades,

vêtements à acheter (avec les grandeurs pour tout le monde), listes des tâches ménagères mensuelles, saisonnières, annuelles, etc. Dans un premier temps, il y a moins de risque d'oubli. Puis, ultimement, on se vide la tête au fur et à mesure qu'une idée y arrive ! La charge mentale s'amointrit !

Chapitre 4

Je ne m'improviserai pas professionnelle de l'ergothérapie, vous avez des références à cet effet à la fin de l'ouvrage. En revanche, dans le but de favoriser un développement global harmonieux, d'alléger le quotidien et de mieux comprendre vos enfants de manière générale, mais aussi sur le plan sensoriel, je vous invite à réfléchir.

Voici une question intéressante qui pourra peut-être vous mener plus loin dans l'investigation des défis sensoriels.

Si j'analyse les cinq sens de mon enfant, quel est mon constat ? Est-il sensible aux odeurs ? Aux bruits ? Aux textures ? Réagit-il différemment dans certains environnements, à certains moments de la journée ? Si oui, pouvez-vous décrire ces environnements de manière très, très précise en ajoutant des détails pour chacun des sens de votre enfant ? Ces pistes de réflexion vous permettront de prendre conscience des éléments à retirer, modifier, améliorer dans vos routines quotidiennes pour mieux répondre aux besoins de votre enfant.

Chapitre 5

Diminuer les conflits en lien avec l'utilisation des écrans, mission possible !

Trois petits trucs :

Définissez des limites claires (quand, combien de temps, quel type d'écran, dans quelle pièce, à quels moments où les écrans sont interdits complètement; fermer la télévision hors des moments d'utilisation, etc.). Faites-en un contrat écrit !

Soyez créatif. Lorsque l'enfant est passionné par un jeu ou un personnage, il voudra sans doute prolonger les contacts dans son univers. Il peut donc s'avérer pertinent de construire des activités ludiques ou éducatives sous ces thématiques. Un dessin, un bricolage, un texte, une dictée, tout devient plus intéressant lorsque le sujet nous anime. S'intéresser aux passions de vos enfants devrait généralement être bénéfique pour tous !

Encouragez la création de contenu plutôt que la consommation ! Court métrage, entrevue, vidéo avec effets de type TikTok, livre animé, etc. Les limites sont celles de votre imagination.

Chapitre 6

Voici l'activité de pleine conscience proposée.

Qu'est-ce que la pleine conscience, vous demandez-vous ?

Elle consiste à ramener son attention sur l'instant présent et à observer les sensations ou pensées tandis qu'elles apparaissent, puis disparaissent. Ainsi, le corps s'apaise, le flot de pensées ralentit et les tempêtes émotionnelles passent. Est-ce que c'est facile ? Pas pour tout le monde ! Est-ce qu'on peut s'améliorer avec de la pratique ? OUI !

Donc, dans la pièce où vous vous trouvez, à l'instant présent, vous devez identifier :

- 5 choses que vous voyez
- 4 sons que vous entendez
- 3 odeurs que vous pouvez sentir
- 2 sensations sur votre peau
- 1 goût dans votre bouche

Chapitre 7

La stratégie présentée ici est aussi simple que complexe. À première vue, vous me direz que vous le faites déjà. Toutefois, votre enfant vous reproche le contraire. Il s'agira de passer cinq ou dix minutes par jour, en cœur à cœur avec votre enfant. Vous serez alors dans le moment présent, à faire ce qu'il a envie de faire. La technologie étant interdite pour tous, votre cellulaire reste dans une autre pièce et, **NON !** vous ne pouvez pas jouer à un jeu vidéo avec lui. Vous discuterez, vous jouerez au sol, vous construirez un scénario avec lui ou vous le laisserez raconter le sien et vous regarderez à quel point ses yeux brillent.

Pour des relations riches, nous devons partager ce qu'il y a de plus précieux. Nous devons partager l'amour et notre temps. Vous ne serez pas blasé de jouer pour la énième fois aux petites voitures, à la Pat Patrouille, avec des Barbies ou des poupées LOL. Vous n'abandonnerez pas la discussion sur les 1 001 façons de mettre à mort les personnages des jeux vidéo de votre enfant. Vous vous intéresserez à eux. Tout ce qu'ils feront et diront sera de la plus haute importance. Essayez, vraiment.

Chapitre 8

Ce livre vous aura, je l'espère, permis de faire quelques réflexions et de bonifier vos connaissances sur le développement de vos enfants ainsi que sur l'harmonie familiale. Cependant, les connaissances sont très peu utiles si elles ne sont pas mises en application. Pour voir des changements apparaître dans la sphère domestique ou relationnelle, nous devons nous mettre en action. Voici donc une chance de le faire ! Inspirez-vous du contenu du livre !

Trois comportements de mon ou mes enfants que j'aimerais voir s'améliorer.

Trois idées d'actions à mettre en place pour y parvenir (au moins une par comportement).

Trois de mes comportements d'adulte que j'aimerais voir s'améliorer.

Trois idées d'actions à mettre en place pour y parvenir (au moins une par comportement).

Remerciements

Un merci spécial à Guillaume, qui occupe une place spéciale dans ma vie. Plus qu'un mentor, cet humain d'exception m'élève à un autre niveau. Sans toi, l'écriture de ce livre aurait été bien différente, ma carrière le serait aussi d'ailleurs. Mille fois merci !

Un merci spécial aux trois hommes de ma vie.

Merci à toi, mon amour, de me soutenir, de me laisser rêver librement, de me permettre d'être moi, d'accueillir mon intensité et de me laisser briller. Merci de ne rejeter aucune idée, d'être à mes côtés, de m'écouter, patiemment. Je t'aime.

Merci à vous, Kyliam et Logan. Merci de m'aider à devenir une meilleure personne. Merci de me permettre de jouer le rôle le plus important de ma vie, celui de maman. Merci de me permettre ce laboratoire humain. Merci pour tous les câlins, tous les je t'aime. Merci d'accepter les miens ! Je vous aime tant !

Merci à mes parents, sans doute mes fans numéro un. Vous rendre fiers me rend heureuse. Merci de croire en mes rêves et de m'avoir toujours laissé la liberté de m'accomplir. Je vous aime !

Merci à toi, petite sœur, pour ton oreille attentive. Je t'aime !

Merci à toi, Alex, de partager notre connexion spéciale... si forte ! La distance qui nous sépare ne modifie en rien la qualité de notre amitié. Je l'apprécie. Vraiment ! Je t'aime !

Merci à toute ma communauté, sans qui l'écriture de ce livre n'aurait pas été la même. Merci de m'inspirer, de m'énergiser, de partager.

Merci à mes clients. Votre confiance me touche profondément.

Merci à toutes mes collègues, de près ou de loin, qui sont une source constante d'inspiration, qui contribuent à me faire croître professionnellement.

Merci à tous ceux qui m'entourent d'être là. Votre présence compte ! Vraiment !

Finalement, un merci tout spécial à vous, lecteurs, sans qui ce projet n'aurait simplement aucun sens !

Références

Vous avez envie d'une expérience immersive dans mon univers ?

J'offre une nouvelle version du programme *L'enfant moderne*.

Vous bénéficiez d'une panoplie d'exercices pratiques et de réflexion. Vous êtes soutenus et guidés, de manière 360, dans votre rôle de parents pendant quelques mois.

J'offre aussi des formations brèves sur différentes thématiques.

Mon équipe anime des ateliers pour enfants et offre des suivis individuels. Je suis impliquée, à différents niveaux, dans tous les projets de mon entreprise.

N'hésitez pas à nous écrire pour comprendre de quelle manière nous pourrions vous aider.

Courriel : info@lapsychoeducatrice.com

Site web www.lapsychoeducatrice.com

Facebook et Instagram : @lesparentsmodernes

Pour trouver des professionnels de plusieurs horizons, je vous invite à consulter le répertoire des différents ordres professionnels.

L'Ordre des psychoéducateurs et psychoéducatrices du Québec :
<https://www.ordrepsed.qc.ca/>

L'Ordre des psychologues du Québec :
<https://www.ordrepsy.qc.ca/>

L'Ordre des ergothérapeutes du Québec : <https://www.oeq.org/>

L'Ordre professionnel des diététistes du Québec :
<https://opdq.org/>

L'Ordre des orthophonistes et des audiologistes du Québec :
<https://www.ooaq.qc.ca/>

Vous pouvez également vous référer au CLSC de votre région ou au 811 (info-social).

Pour du soutien en lien avec le suicide : <https://www.crisisser-vicescanada.ca/fr/> ou appelez au 1-833-456-4566

Pour approfondir différentes thématiques ou faire des lectures intéressantes, je vous partage également une liste bien pertinente dans la prochaine section.

Références bibliographiques

Adan, R.A.H, Van der Beek E.M., Buitelaar J.K., Cryan J.F., Hebebrand J., Higgs S., Schellekens H., Dickson S.L. (2019) Nutritional psychiatry: Towards improving mental health by what you eat. *European Neuropsychopharmacology*. 29 (12), p.1321-1332. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0924977X19317237>

Bélanger, M. (2019). *La douance : comprendre le haut potentiel intellectuel et créatif*. Éditions Midi Trente.

Bilodeau, M. (2019). *Soyez l'expert de votre bébé : pour en finir avec le culte du bon bébé*. Éditions Midi Trente.

Bourque, S. (2020). *Les grandes émotions des tout-petits*. Éditions Midi Trente.

Caron, Santha, J. (2020). *10 questions sur les hypersensibilités sensorielles chez l'enfant et chez l'adolescent*. Éditions Midi Trente.

Centre d'études sur le stress humain. (2019). Montréal.
www.stresshumain.ca

Chrétien-Vincent, M., Tétreault, S. et Rossini-Drecq, E. (2017).
Mon enfant apprivoise ses sens : stratégies d'adaptation aux particu-
larités sensorielles. Éditions du CHU Ste-Justine

Côté, S. (2016). Favoriser l'attention par des stratégies senso-
rielles : outils et exercices pour aider tous les élèves. Chenelière Édu-
cation.

Doyon, N. (2010). Parent gros bon sens : mieux comprendre votre
enfant pour mieux intervenir. Éditions Midi Trente.

Doyon, N. (2015). SOS dodo : 10 raisons pour lesquelles les en-
fants refusent d'aller au lit et (bien sûr) quelques stratégies pour y
remédier. Éditions Midi Trente.

Doyon, N. et Chiasson-Renaud, S. (2018). Pleurs, crises et opposi-
tions chez les tout-petits... et si c'était de l'anxiété ? Éditions Midi
Trente.

Douglas, Centre de recherche. Sommeil et jeunes : cinq mythes
tenaces. [http://douglas.research.mcgill.ca/fr/sommeil-et-jeunes-
cinq-mythes-tenaces](http://douglas.research.mcgill.ca/fr/sommeil-et-jeunes-cinq-mythes-tenaces)

Faber, A. et Mazlish, E. (2012). Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent. Éditions du Phare.

Faber, A. et Mazlish, E. (2013). Frères et sœurs sans rivalité : Manuel de survie pour une famille plus sereine. Éditions du Phare.

Faber A. et Mazlish, E. (2019) Parents épanouis, enfants épanouis : un guide pour une famille heureuse. Éditions J'ai Lu.

Faber, J. et King, J. (2018). Parler pour que les tout-petits écoutent : Un guide de secours pour le quotidien avec des enfants de 2 à 7 ans. Éditions du Phare.

Filliozat, I. (2016). Il me cherche ! Comprendre ce qui se passe dans son cerveau de 6 à 11 ans. Marabout Éditeur.

Filliozat, I. (2019). J'ai tout essayé ! Opposition, pleurs et crises de rage : traverser sans dommage la période de 1 à 5 ans. Nouvelle édition. Marabout Éditeur.

Firth, J., Gangwisch, J. E., Borsini, A., Wootton, R. E., Mayer, E. A. (2020). Food and mood: how do diet and nutrition affect mental well-being? BMJ. 369 : 2382.

Garraux, G. (2008). Préserver le fonctionnement du cerveau... par la pratique d'une activité physique ? Revue médicale de Liège, 63 (5-6), p.293-298

Gauthier, Y., Fortin, G. et Jeliu, G. (2009). L'attachement, un départ pour la vie. Éditions du CHU Ste-Justine.

Gruber, R. Douglas, Centre de recherche. Sommeil et enfant : données scientifiques. <http://douglas.research.mcgill.ca/fr/sommeil-et-enfant-donnees-scientifiques>

Guegen, C. (2014). Pour une enfance heureuse. Éditions Robert Lafont.

Guegen, C. (2017). Vivre heureux avec son enfant. Un nouveau regard sur l'éducation au quotidien grâce aux neurosciences affectives. Éditions Robert Lafont.

Hammarenger, B. (2016). L'opposition : ces enfants qui vous en font voir de toutes les couleurs. Éditions Midi Trente.

Hodent, Villaman, C. (2007). Les jeux vidéo sont-ils bons pour le cerveau ? Sciences humaines. 178.

https://www.scienceshumaines.com/les-jeux-video-sont-ils-bons-pour-le-cerveau_fr_15191.html

Lupien, S. (2019). À chacun son stress. Éditions Va Savoir.

Lupien, S. (2020). Par amour du stress. Éditions Va Savoir.

Parent, N. (2020). L'anxiété de performance chez l'enfant et l'adolescent. Éditions Midi Trente.

Strelecky, J.P. (2019). Reconnexion : La troisième visite au Why Café. Éditions le Dauphin Blanc.

Maslow, A. H. (1943). A Theory of human motivation. Psychological Review, 50 (4), 370-396.

Monzé, J. (2015). J'ai juste besoin d'être compris : comprendre les comportements dérangeants chez l'enfant et l'adolescent. Éditions le Dauphin Blanc.

Naître et grandir. (2015). Le pour et les contre des jeux vidéo. https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/jeux/fiche.aspx?doc=bg-naitre-grandir-jeux-video-ordinateur

Naître et grandir. (2016). Les enfants et les jeux vidéo. <https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/jouer-bouger/fiche.aspx?doc=enfants-jeux-video>

Chebli, M. (2015). Jeux vidéo et cerveau : le négatif. Neuro solution. <https://neurosolution.ca/2015/03/jeux-video-et-cerveau-le-negatif/#:~:text=D'autres%20difficult%C3%A9s%20surgissent%20aussi,retrait%20social%2C%20la%20solitude%2C%20la>

Petit, Dominique et autres. Institut de la statistique du Québec. « Le sommeil : un acteur méconnu dans le développement du jeune enfant », Étude longitudinale du développement des enfants du Québec (ÉLDEQ 1998-2010) – De la naissance à 8 ans, vol. 5, fascicule 2, 2010

Poirel, E. (2017). Bienfaits psychologiques de l'activité physique pour la santé mentale optimale. *Revue santé mentale au Québec*, 42 (1), p.147-164.

Quarré, C. (2019). L'enfant stressé : soutenir tous ensemble l'enfant de 5 à 12 ans à l'école comme à la maison. Septembre Éditeur.

Sellier, N. Les activités physiques. Fédération pour la recherche sur le cerveau. En ligne, <https://www.frcneurodon.org/comprendre-le-cerveau/a-la-decouverte-du-cerveau/les-activites-physiques/>

Stern Y. et coll. (2019). Effect of aerobic exercise on cognition in younger adults

A randomized clinical trial. *Neurology Journal*. 92(9)

Turgeon, L. et Parent, S. (dir.) (2012). Intervention cognitivo-comportementale auprès des enfants et des adolescents. Tome 1 : Troubles intériorisés. Presse de l'Université du Québec.

Turgeon, L. et Parent, S. (dir.) (2012). Intervention cognitivo-comportementale auprès des enfants et des adolescents. Tome 2 : Troubles du comportement. Presse de l'Université du Québec.

Vallières, S. (2019). Le psy-guide des parents épuisés : comment prévenir ou surmonter le burnout parental. Les Éditions de l'Homme.

