PARENTALITÉ BIENVEILLANTE

Crises, colères, oppositions

Comment réagir sans crier



Comprendre le cerveau de ton enfant et utiliser des outils concrets pour l'accompagner sans cris ni punition.

ROMANE, ACCOMPAGNANTE EN PARENTALITÉ

01
Introduction

02
Comprendre son enfant pour vivre les crises autrement

03
Comprendre les crises pour mieux y faire face

04
Exemples de situations complexes

05
Quand malgré tout ça, ça reste difficile

06
Conclusion

POUR DÉMARRER

Introduction

Quand j'ai su que j'étais enceinte, je me suis dit que la parentalité serait quelque chose d'assez instinctif. Spoiler : je me trompais complètement ! Je me considérais comme quelqu'un avec une « tête bien faite », alors forcément, je pensais que l'éducation que je donnerais à ma fille serait correcte. Rien d'extraordinaire, mais juste… juste.

J'avais évidemment en tête ma propre éducation, qui, avec le recul, a été relativement saine — et je réalise aujourd'hui à quel point c'est une chance. Tout n'était pas parfait, mais être parent ne l'est jamais. Je me disais que je reprendrais certaines choses : les valeurs, la politesse, l'ouverture sur le monde. Et que j'en enlèverais d'autres : le côté surprotecteur, les « attention » dès le moindre mouvement, cette peur constante que quelque chose arrive. Bref, je pensais avoir les bases. Puis Charline est née.

Je me souviens très précisément de ce moment. Il était trois heures du matin quand j'ai accouché. À six heures, nous sommes montés dans notre chambre. L'infirmière a posé un regard sur nous, sur notre bébé, puis a simplement dit à son père et moi :
« Voilà, c'est votre fille. On vous laisse gérer maintenant. »
Et elle est partie. Nous nous sommes regardés. Charline s'est mise à pleurer.
Et là, on s'est dit : « Mais… on fait quoi, là ?»

À cet instant, je me suis sentie complètement perdue. Presque incapable. Bien sûr, avec le temps, on apprend à connaître son bébé, à créer du lien, à comprendre certains signaux. Mais à ce moment-là, on apprenait à connaître notre fille, pas à l'éduquer.

On nous répète souvent qu'être parent ne s'apprend pas. Qu'on le devient. Que l'on saura instinctivement quoi faire, au bon moment.

Pourtant, je me suis retrouvée submergée par les doutes, avec une peur constante de mal faire, de ne pas lui donner les bons repères, les bons outils pour la vie. Je voulais le meilleur pour elle, mais je ne savais pas encore ce que « le meilleur » signifiait vraiment. À tout cela s'est ajouté une dépression post-partum. Et avec elle, une culpabilité immense : celle de devenir mère dans un moment où, intérieurement, j'allais très mal. La peur de ne pas aimer correctement. La peur de faire des erreurs partout. C'est à ce moment-là que Google est devenu mon meilleur ami.

Je me souviens encore, à trois heures du matin, taper des questions que je trouvais parfois presque honteuses : Pourquoi ma fille ne dort que trente minutes en journée ? Est-ce normal qu'elle ne s'asseye pas encore toute seule ? Comment l'aider à bien se développer ? Je me sentais idiote. Je pensais être la seule à faire ça. La seule à ne pas savoir. La seule à douter autant.

Et puis, à force de chercher des réponses, je suis tombée sur quelque chose qui a tout changé : les neurosciences et le développement du cerveau de l'enfant.
J'ai découvert qu'un enfant n'est pas un mini-adulte. Que son cerveau n'est pas mature avant environ vingt-cinq ans. Et cette information a eu l'effet d'une bombe. J'ai compris que le cerveau émotionnel est bien présent très tôt, mais que le cortex préfrontal — celui qui permet de se contrôler, de raisonner, de gérer ses émotions — est encore en construction. Et qu'en tant que parent, notre rôle est justement d'accompagner cette maturation.
Je me suis demandée comment il était possible que l'on devienne parent sans connaître cela.

À partir de là, beaucoup de choses sont devenues plus claires. J'ai compris les cycles de sommeil de Charline, si différents des miens. J'ai compris pourquoi les tempêtes émotionnelles existaient. Pourquoi elle tapait, mordait, insistait encore et encore pour sauter sur le canapé malgré mes "non" répétés.

J'ai appris à comprendre mon enfant.

*Village = réseau de soutient autour du parent et de l'enfant

Et grâce à cette compréhension, j'ai pu adapter ma parentalité, ajuster mon cadre, proposer une éducation plus en accord avec son développement réel — pas avec ce que l'on attend parfois d'un enfant trop tôt.

En partageant tout cela sur les réseaux sociaux, je me suis rendu compte d'une chose essentielle : ce que j'ai vécu, des milliers de parents le vivent aussi. Mais on en parle peu. Alors chacun se sent seul. Avant, il y avait le village*. Aujourd'hui, il n'est plus là. Et à la place, il y a souvent des injonctions, des critiques, des phrases qui collent à la peau :

« Laisse-le pleurer, sinon il va te manipuler. »
« Il va s'habituer aux bras. »
« Si tu ne punis pas, il deviendra un enfant roi. »

Je vois pourtant des parents qui ont profondément envie de bien faire. Qui sentent que l'éducation basée sur la peur, la menace ou la punition ne leur correspond pas. Mais changer ce que l'on a connu est difficile, surtout quand le doute s'installe et que personne n'est là pour rassurer.

Les mêmes sujets reviennent sans cesse : le sommeil, qui épuise les parents. Les crises, les colères, l'opposition. Tout ce qui touche aux émotions de l'enfant. Et pendant ce temps, les parents jonglent avec le travail, la vie de famille, la charge mentale, en essayant de ne pas s'oublier complètement.

Cet ebook est né de tout cela.

Il n'est pas magique. Il n'existe pas d'astuce révolutionnaire qui réglerait tout. Élever un enfant ne fonctionne pas ainsi. En revanche, ce livre a un objectif clair : t'aider à comprendre ton enfant, à comprendre ce qui se joue derrière ses comportements, et à te donner des outils concrets pour l'accompagner sans crier, sans punir, sans passer par la peur.

Il n'existe pas une seule bonne façon de faire. Il en existe une multitude. Elles dépendent de l'enfant, du parent, du contexte. Mais une chose reste centrale : créer une relation saine, sécurisante, dans

laquelle l'enfant peut grandir sereinement, et le parent retrouver confiance.

À la fin de ce livre, j'aimerais que tu te sentes moins seul.e.

Que tu te sentes compris.e.

Et surtout, que tu te sentes confiant.e : confiant.e dans ta capacité à comprendre ton enfant, à l'accompagner, et à construire une parentalité qui te ressemble vraiment.



Vidéo complémentaire : Par où commencer quand on découvre l'éducation bienveillante ?

Si tous ces concepts sont nouveaux pour toi, commence par cette vidéo avant de poursuivre ta lecture.

👉 Scanne le QR code (ou copie/colle ce lien : https://youtu.be/Si-8gcIS1dc)



Romane,
Thérapeute en parentalité



02

Comprendre son enfant pour vivre les crises autrement

CHAPITRE 1

Pourquoi un enfant réagit si différemment de vous ?

Avant toute chose, il est essentiel de poser une base : Un enfant ne fonctionne pas comme un adulte, ni émotionnellement, ni neurologiquement. Pendant longtemps, on a pensé que les enfants étaient capables de se comporter “correctement” s’ils étaient bien éduqués, s’ils faisaient suffisamment d’efforts ou s’ils craignaient les conséquences. Aujourd’hui, les neurosciences nous montrent autre chose.

> *Le cerveau humain met environ 25 ans à arriver à maturité.*

Et c’est là que quelque chose de très important se joue. Par exemple, tu peux dire à ton enfant de ne pas monter sur le canapé. Il connaît la règle. Il est même parfois capable de te la répéter mot pour mot. Et pourtant, il y remonte. Encore. Et encore. Ce n’est pas parce qu’il se moque de toi. Ce n’est pas parce qu’il teste ton autorité. Ce n’est pas parce qu’il “s’en fiche”. C’est parce que son cerveau n’est pas encore capable de freiner une impulsion.

Cette capacité porte un nom en neurosciences : **l’inhibition**.
L’inhibition, c’est la capacité à :

- Résister à une envie immédiate
- S’empêcher de faire quelque chose, même quand on en a très envie
- Faire passer une règle avant une impulsion

S’empêcher de faire quelque chose, même quand on en a très envie
Faire passer une règle avant une impulsion.

Or cette capacité dépend directement du cortex préfrontal, une zone encore immature chez l’enfant, surtout entre 2 et 7 ans.

Donc même si ton enfant sait qu’il ne doit pas monter sur le canapé, même s’il comprend la règle, son cerveau n’est pas encore capable de l’appliquer de façon constante.

Comprendre cela change profondément le regard que l’on porte sur son enfant. Il ne désobéit pas volontairement. Il apprend, avec un cerveau encore en construction.

CHAPITRE 2

Pourquoi votre enfant perd parfois totalement le contrôle ?

Pour comprendre le comportement de ton enfant, il faut connaître deux zones clés du cerveau.



Le cerveau émotionnel

Il fonctionne très tôt.
C'est lui qui gère :

- Les émotions fortes (colère, peur, frustration)
- Les réactions instinctives
- Les besoins d'attachement et de sécurité

Chez l'enfant, ce cerveau est très actif.

Le cortex préfontal

C'est la partie du cerveau qui permet :

- de se calmer
- de réfléchir avant d'agir
- d'inhiber une impulsion
- de comprendre les conséquences
- de mettre des mots sur ce qu'on ressent

Or, cette zone est **immature chez l'enfant** et se développe lentement, surtout entre 0 et 7 ans, puis tout au long de l'adolescence.

Résultat : Un enfant ressent très fort, mais ne sait pas encore gérer ce qu'il ressent.



Imagine la scène suivante :
Tu dis à ton enfant qu'il est temps d'éteindre la télévision. Tout se passe bien jusqu'au moment où tu appuies sur le bouton. En une seconde :

- il se met à pleurer
- il crie
- il se jette au sol
- il te supplie de rallumer

À cet instant, ce n'est plus son cerveau rationnel qui est aux commandes. C'est son cerveau émotionnel. Son envie est très forte, la frustration aussi.

→ Ce qu'il faut comprendre, c'est que pendant une crise :

- l'enfant ne peut pas écouter
- il ne peut pas réfléchir
- il ne peut pas "obéir"

Ce n'est pas qu'il ne veut pas. **Il ne peut pas.**

Et comme son cortex préfrontal n'est pas encore capable de prendre le relais, l'émotion déborde. Il ne fait pas une crise contre toi. Il traverse une émotion trop grande pour lui.

Quand une émotion prend toute la place :

- le cerveau émotionnel s'active
- le cerveau rationnel se met en pause

Ce n'est que lorsque **l'enfant est calmé** que le cortex préfrontal peut à nouveau fonctionner, comprendre une règle, intégrer une limite, apprendre.

CHAPITRE 3

Pourquoi punir, menacer ou crier ne fonctionne pas

Face à un comportement difficile, beaucoup d'adultes utilisent encore :

- la punition
- la menace
- les cris
- la peur

Ces réactions peuvent parfois donner l'impression que "ça marche", parce que l'enfant s'arrête sur le moment. Mais en réalité, **elles n'apprennent rien au cerveau.**



Pourquoi ?
Parce-que **la peur active les zones du cerveau liées à la survie, pas celles liées à l'apprentissage.**

Quand un enfant a peur :

- son cerveau cherche à se protéger
- il n'intègre pas la règle
- il n'apprend pas à se réguler
- il obéit par crainte, pas par compréhension

À court terme, le comportement peut cesser.
À moyen et long terme, les études montrent que cela peut entraîner :

- plus d'anxiété
- plus de colères refoulées
- des comportements plus explosifs

- une moindre capacité à gérer ses émotions seul
- une obéissance basée sur la peur plutôt que sur la compréhension

Punir ou crier ne renforce pas le cortex préfrontal. Cela empêche son développement optimal. Les neurosciences sont très claires sur ce point : Un enfant sous stress n'apprend pas, il survit. Des chercheurs comme Bruce Perry ont montré que face à une menace, le cerveau ne peut pas apprendre une règle ou développer de nouvelles compétences. Il est occupé à se protéger. Des méta-analyses comme celle de Gershoff et Grogan-Kaylor ont montré que les punitions sévères sont associées à plus d'agressivité et à moins de capacité à gérer ses émotions à long terme.

Et des auteurs comme Daniel Siegel et Tina Payne Bryson expliquent que les comportements des enfants ne changent pas durablement quand on utilise la peur comme outil éducatif — ils changent simplement le temps que la peur est présente, ou alors ils apprennent à cacher leurs comportements ou à se soumettre par peur, pas à les comprendre.

En résumé : Punir, menacer ou crier arrête un comportement sur le moment. Mais cela n'aide pas le cerveau à apprendre à se réguler. Et à long terme, cela fragilise la capacité de l'enfant à gérer ses émotions et à intégrer les limites de façon interne.

CHAPITRE 4

Ce dont votre enfant a réellement besoin pendant une crise

Un enfant n'apprend pas à se réguler seul. Il apprend avec un adulte. C'est ce qu'on appelle la co-régulation.

C'est ce qu'on appelle **la co-régulation** : le parent prête son cerveau calme à l'enfant quand celui-ci n'en a pas encore les capacités.

Concrètement, cela signifie :

- rester présent pendant la tempête émotionnelle
- poser un cadre clair, mais sécurisant
- accompagner l'émotion sans chercher à l'éteindre par la peur

À force de répétitions, le cerveau de l'enfant va intégrer ces expériences. Petit à petit, il sera capable de se calmer seul. Mais cela prend du temps. Et c'est normal.

Les neurones miroirs : pourquoi ton enfant a besoin de ton calme ?
Il existe dans notre cerveau un mécanisme fondamental appelé neurones miroirs. Découverts dans les années 1990 par le neuroscientifique Giacomo Rizzolatti et son équipe, les neurones miroirs s'activent :

- quand nous faisons une action
- mais aussi quand nous voyons quelqu'un d'autre faire cette action

Autrement dit, notre cerveau imite intérieurement ce qu'il observe. Chez l'enfant, ce système est extrêmement actif, car il constitue l'un de ses principaux modes d'apprentissage. Avant d'apprendre par le raisonnement ou par les mots, l'enfant apprend en observant.

Ce que ça signifie en situation émotionnelle :
Quand ton enfant vit une émotion forte, son cerveau cherche inconsciemment un repère extérieur pour savoir :

- Est-ce que c'est dangereux ?
- Est-ce que je peux me calmer ?
- Comment je fais pour traverser ce que je ressens ?

Et ce repère, c'est toi.

Si ton enfant est en colère ou en panique et que l'adulte face à lui :

- crie
- s'agite
- s'énerve
- menace

alors ses neurones miroirs captent ce signal :

> *« La situation est dangereuse, il faut rester en alerte. »*

Son système nerveux s'emballe encore plus.

À l'inverse, lorsque l'adulte reste présent, parle calmement, respire lentement, garde une posture contenante, le cerveau de l'enfant capte autre chose : « Je ne suis pas seul. Je peux me calmer. »

C'est cela, la co-régulation.



Ce qu'il faut retenir :

Quand tu accompagnes une émotion sans crier ni menacer :

- tu ne "cèdes" pas,
- tu ne renforces pas la crise,
- tu enseignes au cerveau de ton enfant comment se réguler.

Les neurones miroirs expliquent pourquoi :

- le calme appelle le calme,
- la peur appelle la peur,
- la sécurité permet l'apprentissage.

Et c'est exactement pour cela que la co-régulation est bien plus efficace que la punition ou la menace.

Ce que cette compréhension change profondément :

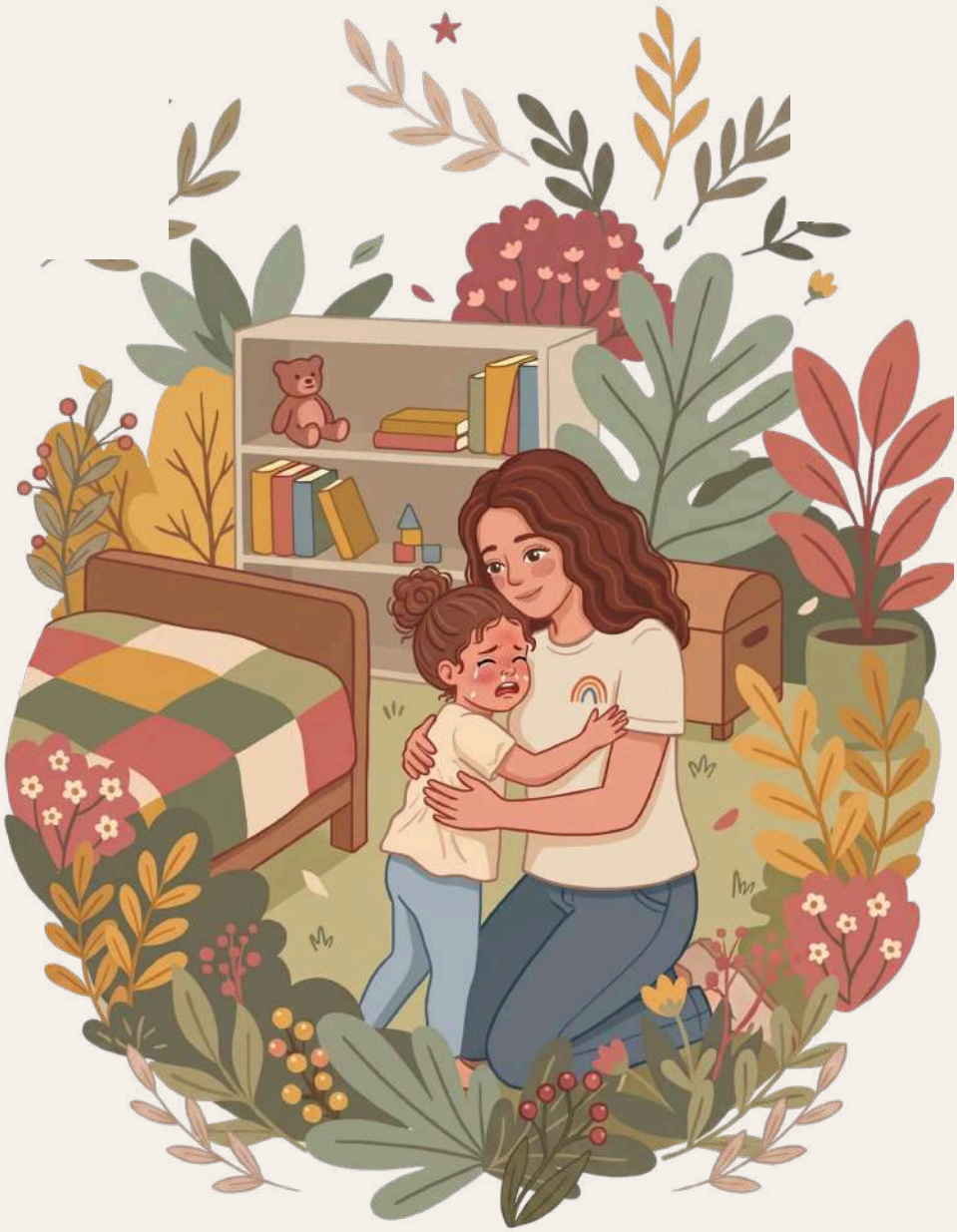
Quand tu comprends le fonctionnement du cerveau de ton enfant :

- tu arrêtes d'y voir de la provocation
- tu arrêtes de croire qu'il "teste" sans cesse
- tu comprends que le comportement est souvent le signe d'un débordement

Cela ne signifie pas tout accepter.
Cela signifie poser un cadre adapté à son niveau de développement, sans passer par la peur, la punition ou le rapport de force.

C'est sur cette base que nous allons, dans les prochains chapitres :

- comprendre pourquoi ton enfant recommence
- apprendre à poser des limites sans crier
- accompagner les crises de manière plus apaisée



03

Comprendre les crises pour mieux y faire face

CHAPITRE 1

“Mais pourtant, il sait que c’est interdit…”

C’est sans doute l’une des phrases que les parents prononcent le plus souvent, tout comme :
« Pourtant je lui ai expliqué. »
« Il connaît la règle. »
« Il sait très bien que c’est interdit. »

Et c’est vrai. Ton enfant connaît souvent la règle. Il peut même parfois la répéter. Mais connaître une règle ne signifie pas encore être capable de l’appliquer.

Comprendre la répétition : ce n’est pas de la provocation

Quand un enfant recommence encore et encore, plusieurs mécanismes sont en jeu. Le plus important, c’est l’immaturité du cortex préfrontal. Comme on l’a vu dans le chapitre précédent, cette zone du cerveau — celle qui permet d’inhiber une impulsion — est encore en construction chez l’enfant, surtout entre 2 et 7 ans.

Résultat :
- l’envie est forte
- la règle est connue
- mais la capacité de se freiner n’est pas encore là

Ce n’est pas un choix conscient. Le cerveau de l’enfant apprend par répétition.

Le cerveau de l'enfant ne fonctionne pas sur un mode "j'ai compris, c'est acquis".

Il apprend par :

- la répétition
- l'expérience
- les essais-erreurs

Chaque fois que ton enfant recommence, son cerveau est en train de tester, d'explorer, de consolider un apprentissage. C'est exactement comme lorsqu'il apprend à marcher : il tombe, il se relève, il recommence. On ne lui dit pas : "Tu sais marcher, arrête de tomber." Pourtant, pour les comportements, on attend souvent une maîtrise immédiate.

> *Dire "non" ne suffit pas à créer un apprentissage*

Dire "non" est nécessaire. Les enfants ont besoin de limites claires. Mais le cerveau ne se développe pas uniquement avec des interdits. Si la limite n'est pas accompagnée :

- d'un rappel constant
- d'un cadre adapté à l'âge
- d'une présence régulante

L'enfant va continuer, non pas pour défier, mais parce que son cerveau n'a pas encore intégré comment faire autrement.



Ce que le cerveau de l'enfant a vraiment besoin pour intégrer une règle :

Pour qu'une règle soit intégrée, le cerveau de l'enfant a besoin :

- de répétition
- de cohérence
- de sécurité émotionnelle
- d'un adulte stable

Un "non" posé calmement, répété autant de fois que nécessaire, accompagné d'une action ou d'une alternative, est bien plus efficace qu'un "non" crié une seule fois.

Changer de regard change la relation.

Quand on comprend pourquoi un enfant recommence :

- on crie moins
- on se sent moins défié
- on se sent plus compétent

Et surtout, on sort du rapport de force. Ton enfant ne cherche pas à gagner. Il cherche à apprendre.

CHAPITRE 2

Pourquoi votre enfant explose parfois pour “rien”

Ensuite, pour réduire les crises, il y a une chose qui est très importante à comprendre et qui peut faire la différence : ce que tu vois n’est que la partie visible

Quand ton enfant :

- crie
- tape
- mord
- jette des objets
- s’oppose
- refuse

ce que tu vois, c’est le comportement.



Mais le comportement n’est que la partie visible de l’iceberg.

En dessous, il y a presque toujours :

- une émotion
- un besoin
- un débordement

> *Le comportement est la conséquence, pas la cause.*

Pourquoi le comportement prend toute la place ?
Le cerveau d'un enfant n'est pas encore capable d'exprimer clairement ce qu'il ressent.

Quand une émotion est trop forte et que l'enfant ne sait pas :
- la nommer
- la comprendre
- la réguler

alors elle sort par le corps et par le comportement.

Un enfant qui tape n'est pas un enfant violent.
Un enfant qui crie n'est pas un enfant mal élevé.
Un enfant qui s'oppose n'est pas un enfant difficile.

C'est souvent un enfant débordé émotionnellement.

Pourquoi corriger le comportement seul ne fonctionne pas ?

Quand on intervient uniquement sur le comportement (punir, gronder, menacer), on agit après coup, sans traiter ce qui a provoqué la réaction.

Résultat :
- le comportement peut disparaître temporairement
- mais l'émotion reste intacte
- et le comportement revient autrement, ou plus fort

C'est pour cela que certains enfants :
- arrêtent de taper mais se replient
- arrêtent de crier mais somatisent
- arrêtent un comportement mais en développe un autre

L'émotion non accueillie ne disparaît pas, elle s'exprime autrement.

📖 **Exemple très concret :**

Un enfant jette ses jouets. On peut voir : *"Il fait n'importe quoi."* Mais derrière ce comportement, il peut y avoir :

- de la frustration (ça ne marche pas comme il veut)
- de la fatigue
- un besoin d'attention
- un trop-plein émotionnel

Si on se contente de dire : *"Arrête de jeter !"*
→ On agit sur le symptôme.

Si on cherche ce qu'il y a derrière : *"C'est dur quand ça ne fonctionne pas comme tu veux."*
→ alors on aide le cerveau à traiter l'émotion, et le comportement perd peu à peu sa raison d'être.

Quand un parent :

- reconnaît l'émotion
- pose un cadre sur le comportement
- accompagne sans punir

le cerveau de l'enfant apprend que :

- ses émotions sont légitimes
- ses comportements ont des limites
- il existe d'autres façons d'exprimer ce qu'il ressent

C'est ainsi que se développe l'autorégulation émotionnelle.

Ce qu'il se passe quand on confond émotion et comportement :
Quand on dit à un enfant :

- *"Arrête de pleurer"*
- *"Tu fais exprès"*
- *"Tu es insupportable"*
- *"Calme-toi tout de suite"*

le message reçu n'est pas : "Mon comportement n'est pas adapté"

mais plutôt : “Mon émotion dérange”

À long terme, cela peut amener l’enfant à :

- refouler ses émotions
- ne plus demander d’aide
- exploser plus tard, quand tout déborde



Ce qu’il faut retenir :

Toutes les émotions sont acceptables. Tous les comportements ne le sont pas.

C’est cette distinction qui permet d’éduquer sans punir, sans crier, et sans faire peur.



Vidéo complémentaire : Les besoins cachés derrière les comportements de ton enfant

Une vidéo pour apprendre à regarder au-delà des crises, des colères ou de l’opposition et comprendre ce que ton enfant essaie réellement d’exprimer.

👉 Scanne le QR code (ou copie/colle ce lien : https://youtu.be/prxLUiurhDY)

CHAPITRE 3

Pourquoi certaines situations déclenchent plus de crises que d'autres

Les crises n'arrivent jamais par hasard.

Quand un enfant fait une crise, on a souvent l'impression que ça tombe "comme ça", sans raison apparente.
Et pourtant, dans la grande majorité des cas, la crise est prévisible. Elle n'est pas le problème. Elle est le signal. Un signal que quelque chose déborde à l'intérieur de l'enfant.

> *Le cerveau de l'enfant a une capacité limitée*

Le cerveau d'un enfant, surtout entre 2 et 7 ans, a une capacité limitée à gérer :

- les émotions
- les frustrations
- les stimulations
- les transitions

Chaque effort demande de l'énergie cognitive. Quand cette capacité est dépassée, le cerveau émotionnel prend le relais et la crise apparaît.

Les situations les plus “à risque” :
Il existe des moments particulièrement propices aux crises, parce qu’ils demandent beaucoup au cerveau de l’enfant.

Parmi les plus fréquents :

→ **Les transitions :** Passer d’une activité à une autre demande un effort énorme au cerveau immature.
- arrêter de jouer
- quitter le parc
- éteindre la télévision
- aller se laver
- aller dormir

Même quand l’enfant sait ce qui va se passer, la transition reste difficile.

→ **La fatigue :** Un enfant fatigué a beaucoup moins de ressources pour se réguler.
- fin de journée
- après l’école ou la crèche
- avant le dîner
- quand les nuits sont hachées

La fatigue est l’un des plus grands déclencheurs de crises.

→ **La faim :** La faim impacte directement le cerveau émotionnel. Un enfant affamé est un enfant :
- plus irritable
- plus impulsif
- plus explosif

Ce n’est pas un manque de bonne volonté. C’est biologique.

→ **La frustration :** Quand quelque chose ne fonctionne pas comme l’enfant le souhaite :
- un jeu qui ne marche pas
- un refus
- une attente trop longue

Le cerveau émotionnel s’active très vite.

→ **Le besoin de lien :** Parfois, ce qui déborde l'enfant, ce n'est pas la situation mais le manque de connexion avec l'adulte. Un enfant qui se sent déconnecté va souvent :

- provoquer
- s'opposer
- chercher l'attention par des comportements difficiles

Pourquoi la crise arrive souvent "avec toi" ?

Beaucoup de parents me disent : "Il fait ça surtout avec moi." Et ce n'est pas un hasard. Un enfant exprime ses émotions là où il se sent en sécurité. Quand il se retient ailleurs, il explose là où il sait qu'il peut être lui-même.

La crise est souvent un signe de confiance, pas un manque de respect.

Qu'est-ce que « comprendre » cela change ?

Quand tu sais pourquoi les crises arrivent :

- tu anticipes mieux
- tu adaptes l'environnement
- tu prends moins les choses personnellement

Et surtout, tu peux intervenir avant que la crise explose.



Vidéo complémentaire : Les attentes irréalistes que nous avons parfois envers nos enfants

Parce qu'il est difficile d'accompagner un enfant lorsque nos attentes dépassent ce dont son cerveau est capable aujourd'hui.

👉 Scanne le QR code (ou copie/colle ce lien : https://youtu.be/o5ubu-iNLfU)

CHAPITRE 4

Que faire pendant une crise: accompagner sans crier ni punir

Les piliers pour accompagner son enfant sans crier ni punir :

Avant de parler d'outils concrets, il est important de comprendre une chose essentielle : ce qui aide un enfant à coopérer, à s'apaiser et à apprendre ne repose pas uniquement sur ce que l'on fait, mais aussi sur l'état intérieur de l'adulte et sur la qualité du cadre relationnel. Cette partie regroupe les piliers fondamentaux d'une parentalité qui soutient le développement de l'enfant sans passer par la peur, la menace ou la punition.

1 — Se réguler soi avant de vouloir réguler son enfant

Un enfant ne se calme pas parce qu'on lui demande de se calmer. Il se calme parce qu'il emprunte le système nerveux de l'adulte. Sur le plan neurologique, l'enfant n'est pas encore capable de réguler seul ses émotions. Il a besoin d'un adulte suffisamment calme pour l'y aider.

Quand un parent est submergé :

- la voix monte
- les gestes se tendent
- les mots deviennent plus durs

Et cela active encore plus le cerveau émotionnel de l'enfant. Se réguler soi-même n'est donc pas un luxe, c'est une nécessité éducative.

Cela ne veut pas dire être toujours calme, mais apprendre à :

- repérer quand la tension monte
- ralentir volontairement
- parfois faire une pause

Par exemple :

- respirer profondément avant de répondre
- poser une main sur son ventre
- se rappeler intérieurement : « Mon enfant déborde, il ne me provoque pas. »

Chaque fois que tu prends soin de ton état interne, tu offres à ton enfant un modèle de régulation.

2 — Gestion d'une crise

D'abord, une vérité essentielle : Une crise n'est pas un moment éducatif.

- ton enfant n'est pas disponible pour comprendre
- son cerveau rationnel est hors ligne
- il ne peut pas "retenir une leçon"

Le vrai apprentissage se fait **après**, jamais pendant.
Pendant la crise, l'objectif est simple : **aider le cerveau de l'enfant à redescendre.**

1 Étape 1 : Réguler avant de corriger

Quand la crise démarre, le réflexe adulte est souvent :

- d'expliquer
- de raisonner
- de rappeler la règle
- d'argumenter

Mais à ce moment-là, le cerveau de l'enfant n'entend pas. La première chose à faire est donc de réguler. Réguler, ce n'est pas céder.

Réguler, c'est :
- rester présent
- parler moins
- ralentir
- sécuriser

Parfois, cela passe par :
- une présence silencieuse
- une voix basse
- une posture calme
- ou simplement rester à côté

> *Ton calme est l'outil principal*

2 Étape 2 : accueillir l'émotion (sans valider le comportement)

On valide ce que l'enfant ressent, pas ce qu'il fait. On peut dire :
- *« Je vois que tu es très en colère »*
- *« C'est vraiment difficile pour toi »*
- *« Tu avais très envie de ça »*

Accueillir l'émotion ne signifie pas accepter tout ce que fait l'enfant. Par exemple : *« Tu es en colère, et en même temps je ne peux pas te laisser taper. »* Cette distinction est fondamentale : **émotion autorisée, comportement limité.**

3 Étape 3 : poser un cadre simple et clair

Pendant une crise, le cadre doit être :
- court
- clair
- répétitif
- sans justification longue

Exemples :
- *« Je ne te laisserai pas taper »*
- *« Je suis là, mais je ne peux pas dire oui »*

• *« La règle ne change pas »*
Plus le message est simple, plus il est accessible au cerveau débordé.

4 Étape 4 : attendre que l'orage passe

Une crise a toujours un pic, puis une descente.
Ton rôle n'est pas de la faire disparaître immédiatement, mais **de stable pendant qu'elle passe.**

Parfois :

- l'enfant pleure
- crie
- rejette le contact
- revient
- repart

C'est normal. La régulation prend du temps. Chaque enfant a son rythme.

5 Étape 5 : accompagner après la crise (là où l'apprentissage commence)

Une fois la crise passée, le cerveau de l'enfant redevient disponible.
C'est **après**, et seulement après, que l'on peut :

- mettre des mots
- expliquer
- chercher des solutions / proposer des alternatives

Exemples :

- *« Tout à l'heure, c'était très difficile »*
- *« Qu'est-ce qui t'a mis en colère ? »*
- *« La prochaine fois, qu'est-ce qu'on pourrait faire autrement ? »*

Même si l'enfant ne répond pas encore clairement, son cerveau enregistre ces échanges.

3 — Ce qui aggrave souvent les crises (sans qu'on s'en rende compte)

- hausser le ton pour "reprendre le contrôle"

- menacer pour créer un arrêt immédiat
- minimiser l'émotion ("ce n'est rien")
- vouloir absolument expliquer pendant la crise

Tout cela active davantage le cerveau émotionnel.

4 — Prévenir plutôt que réparer

Beaucoup de crises peuvent être anticipées. Les moments les plus sensibles sont souvent :

- les transitions
- la fatigue
- la faim
- les séparations
- la surcharge de stimulations

Prévenir, c'est par exemple :

- annoncer ce qui va se passer
- ritualiser les moments clés
- offrir des temps de connexion (très important, réduit considérablement les crises)
- adapter l'environnement à l'âge de l'enfant

> *Un enfant qui se sent en sécurité et compris a moins besoin de "déborder" pour être entendu.*

5 — Quand malgré tout, c'est difficile

Il y aura des jours où :

- ça ne fonctionne pas
- tu cries
- tu doutes
- tu fais autrement que ce que tu aimerais

Et c'est normal. Élever un enfant n'est pas un chemin linéaire. Ce n'est pas l'absence d'erreurs qui construit une relation saine, mais la capacité à :

- réparer
- expliquer
- ajuster

Dire à son enfant : « *J'ai crié tout à l'heure, je suis désolé.e. J'aurais voulu faire autrement.* » est une force éducative immense.

Tu n'as pas besoin d'être parfait.e. Tu as besoin d'être suffisamment conscient.e et présent.e.



La répétition est la clé

Au début :

- ton enfant aura encore besoin de toi

Avec le temps :

- les crises diminuent
- la durée se raccourcit
- l'autonomie émotionnelle se construit

L'apaisement autonome naît de l'apaisement accompagné.

Ce que ton enfant apprend quand tu fais ainsi.

À force de vivre ces expériences répétées, ton enfant apprend que :

- ses émotions ne sont pas dangereuses
- il peut traverser une tempête sans être rejeté
- un adulte peut poser un cadre sans crier
- les émotions passent

C'est ainsi que se construit **l'autorégulation émotionnelle**.



Vidéo complémentaire : “Oui mais j’ai déjà tout essayé… et rien ne marche.”

Si tu as parfois l’impression d’appliquer tous les conseils sans obtenir de résultat, cette vidéo est pour toi.

👉 Scanne le QR code (ou copie/colle ce lien : https://youtu.be/ksyzVjURw4I)



04

Exemples de situations concrètes

CHAPITRE 1

Situation de tous les jours

L'opposition : "il dit non à tout"

→ Ce que le parent voit

Ton enfant :

- dit "non" systématiquement
- refuse de coopérer
- conteste les consignes
- fait l'inverse de ce que tu demandes
- semble s'opposer juste pour s'opposer

Et très souvent, tu entends :

- *« Il teste les limites »*
- *« Il veut prendre le pouvoir »*
- *« Il fait ça pour provoquer »*

> *Résultat : fatigue, agacement, impression de ne plus avoir d'autorité.*

→ Ce qui se joue réellement pour l'enfant

L'opposition n'est pas un problème de caractère. C'est une étape normale du développement, surtout entre 2 et 5 ans.
À cet âge-là, l'enfant traverse une phase clé : il prend conscience qu'il est une personne à part entière.

Dire "non", c'est :

- affirmer son identité

- tester son pouvoir d'agir
- ressentir qu'il peut faire des choix
- expérimenter son autonomie

Son cerveau ne cherche pas à te dominer. Il cherche à exister par lui-même.

→ Ce que l'opposition déclenche chez le parent

Face à l'opposition répétée, l'adulte peut ressentir :

- un sentiment de perte de contrôle
- une peur de devenir trop permissif
- une remise en question de son autorité
- une colère accumulée

Ce n'est pas "que" l'enfant. C'est aussi ce que ça touche chez nous.



Vidéo complémentaire : Ce que les crises de ton enfant réveillent chez toi

Parfois, ce qui rend une crise si difficile n'est pas seulement le comportement de l'enfant, mais aussi ce que cette situation vient toucher chez nous.

👉 Scanne le QR code (ou copie/colle ce lien : https://youtu.be/OLinpW7GVjk)

→ Comment accompagner l'opposition sans crier ni punir ?

1 Comprendre que forcer renforce l'opposition

Plus on force, plus l'enfant résiste. Plus on impose, plus l'enfant s'oppose. Le cerveau de l'enfant, en quête d'autonomie, réagit très mal à la contrainte pure. Le rapport de force nourrit l'opposition.

2 Redonner du pouvoir sans perdre le cadre

L'idée n'est pas de tout laisser faire, mais de donner un pouvoir adapté à l'âge.

Par exemple :

- *« Tu veux mettre ce pull ou celui-ci ? »*
- *« Tu préfères te laver maintenant ou après manger ? »*
- *« Tu veux monter les escaliers ou que je te porte ? »*

Le cadre est posé. L'enfant garde un espace de choix.

3 Changer la forme sans changer la règle

Souvent, ce n'est pas la règle qui pose problème, c'est la façon dont elle est transmise.

Comparer :

- *« Mets tes chaussures maintenant ! »*
- *« On part, tu choisis laquelle tu mets en premier »*

La règle est la même. L'expérience est très différente.

4 Utiliser le jeu et l'imaginaire

Le cerveau de l'enfant apprend énormément par le jeu.

Plutôt que :

- contraindre
- répéter
- s'opposer frontalement

On peut :

- transformer la consigne en mission
- utiliser un minuteur
- parler au "jeu" plutôt qu'au contrôle

Exemples :

- *« Le train des chaussures part dans 30 secondes »*
- *« Mission super-héros : on s'habille avant le chrono »*

Le jeu désamorce l'opposition.

5 Accepter que le "non" fasse partie du chemin

Même avec les meilleurs outils, ton enfant dira parfois non. Et c'est normal. L'objectif n'est pas d'éliminer l'opposition, mais de traverser cette phase sans l'intensifier.

Ce qui aggrave l'opposition :

- imposer sans explication
- multiplier les ordres
- entrer dans un bras de fer
- punir pour obtenir l'obéissance
- interpréter le non comme un manque de respect

Tout cela renforce le besoin de résistance.

Le refus de s'endormir et la question de l'endormissement autonome

→ Ce que le parent voit

Au moment du coucher, ton enfant :

- refuse d'aller au lit
- se relève sans cesse
- demande de l'eau, une autre histoire, un câlin
- pleure dès que tu quittes la chambre
- a besoin de toi pour s'endormir

Et très vite, une inquiétude s'installe :
« Il ne sait pas s'endormir seul »
« Il va prendre de mauvaises habitudes »
« Est-ce que je l'empêche de devenir autonome ? »

→ Ce qui se joue réellement pour l'enfant

1 Dormir, c'est se séparer

Pour un jeune enfant, s'endormir n'est pas juste "fermer les yeux".
C'est :

- quitter l'adulte
- lâcher la vigilance
- accepter une séparation

> *Or, le cerveau de l'enfant est programmé pour rechercher la sécurité. Si la sécurité n'est pas suffisante, le cerveau résiste au sommeil. Ce n'est pas un caprice. C'est un réflexe de protection.*

2 Le mythe de l'endormissement autonome précoce

On parle beaucoup d'"endormissement autonome", comme si c'était une compétence que l'enfant devait acquérir très tôt.

Sur le plan neurologique, un enfant :

- ne sait pas encore réguler seul son stress
- ne sait pas encore apaiser ses peurs internes
- utilise l'adulte comme repère de sécurité

Avoir besoin d'un adulte pour s'endormir est le développement mental normal, surtout chez le jeune enfant. L'autonomie du sommeil ne s'enseigne pas par la contrainte. Elle se construit à partir de la sécurité.

3 Le cerveau avant le sommeil

Au moment du coucher :

- la fatigue accumulée diminue les capacités de régulation
- le cerveau émotionnel est plus réactif
- les peurs peuvent émerger

C'est souvent là que :

- l'enfant appelle
- se relève
- réclame

Ce n'est pas de la manipulation. C'est un cerveau qui cherche à se rassurer.

→ Ce que ça déclenche chez le parent

Le refus de s'endormir vient souvent toucher :

- l'épuisement
- le besoin de temps pour soi
- la pression extérieure ("il doit dormir seul")
- la peur de mal faire

Quand on est fatigué, le cerveau adulte a lui aussi moins de ressources. On peut alors devenir plus ferme, plus agacé, plus impatient.

→ Comment accompagner l'endormissement sans crier ni punir ?

1 Sécuriser avant de chercher l'autonomie

Un enfant devient autonome quand il se sent en sécurité.
Concrètement :

- ritualiser le coucher
- garder une routine stable
- prévenir les séparations

La répétition rassure le cerveau.

2 Ajuster sa présence (sans disparaître brutalement)

L'autonomie peut se construire progressivement.
Par exemple :

- rester dans la chambre puis s'éloigner petit à petit
- espacer les allers-retours
- verbaliser clairement sa présence ("je reviens")

Ce n'est pas un abandon, c'est un accompagnement.

3 Accueillir les appels nocturnes avec cohérence

Quand un enfant appelle :

- ce n'est pas pour tester
- c'est pour vérifier que le lien tient

Répondre de manière cohérente, calme et prévisible aide le cerveau à intégrer : "Je peux m'endormir, le lien ne disparaît pas."

4 Ne pas confondre besoin et habitude

Un enfant qui a besoin d'un adulte pour s'endormir n'est pas "dépendant". Il est en apprentissage avec la régulation. Avec le temps, les expériences répétées de sécurité permettent à l'enfant de :

- se calmer plus vite
- appeler moins
- s'endormir plus sereinement

→ Ce qui complique souvent l'endormissement

- des attentes irréalistes
- des séparations trop brutales
- des méthodes basées sur le stress
- des messages contradictoires

Le stress freine le sommeil.

→ Pourquoi le stress freine le sommeil : le rôle du cortisol

Le sommeil et le stress sont étroitement liés. Quand un enfant est stressé, inquiet ou se sent en insécurité, son corps sécrète une hormone appelée le cortisol, comme pour nous adulte !

Le cortisol est une hormone de vigilance : elle prépare le corps à rester en alerte, pas à s'endormir.

Plus le taux de cortisol est élevé :

- plus l'endormissement est difficile
- plus le sommeil est léger
- plus les réveils nocturnes sont fréquents

À l'inverse, le sommeil nécessite un état de sécurité et d'apaisement, propice à la sécrétion d'autres hormones comme la mélatonine, qui favorise l'endormissement.

C'est pour cette raison que :

- les cris
- les séparations brutales
- la peur
- la pression autour du sommeil

peuvent paradoxalement aggraver les difficultés d'endormissement, même si l'enfant est très fatigué.

Un enfant ne s'endort pas parce qu'il est épuisé. Il s'endort quand son corps se sent suffisamment en sécurité.

Il tape, mord ou griffe

→ Ce que le parent voit

Ton enfant :
- tape quand il est frustré
- mord quand quelque chose lui échappe
- griffe quand il est contrarié
- fait mal "sans raison apparente"

Et très souvent, une peur apparaît chez l'adulte :
« Et s'il devenait violent ? »
« Est-ce que j'ai raté quelque chose dans son éducation ? »
« Que vont penser les gens ? »

Ces comportements sont souvent vécus comme inacceptables, parfois même honteux.

→ Ce qui se joue réellement pour l'enfant
Avant 6–7 ans, le cerveau de l'enfant ne sait pas encore gérer une émotion intense par les mots.
Quand l'émotion est trop forte :
- colère
- frustration
- jalousie
- fatigue
- excitation

le corps prend le relais.

Taper, mordre ou griffer est souvent :
- une décharge émotionnelle
- une tentative de communication primitive
- une absence de stratégie alternative

> *Ce n'est pas de la violence intentionnelle. C'est un manque de compétences, pas un manque de valeurs.*

Pourquoi certains enfants utilisent le corps plus que d'autres

Plusieurs facteurs peuvent favoriser ces comportements :

- immaturité du langage
- hypersensibilité
- fatigue chronique
- surcharge émotionnelle
- difficultés à attendre ou à gérer la frustration

Cela ne définit pas ton enfant. Cela décrit ce qu'il traverse à ce moment-là.

→ Ce que ça déclenche chez le parent

Ces comportements réveillent souvent :

- la peur
- la colère
- l'urgence d'arrêter
- peur du jugement

Quand un enfant fait mal, le système nerveux de l'adulte s'active très fort. C'est humain. Mais une réponse trop brutale renforce souvent le comportement.

→ Comment réagir sans crier ni punir ?

1 Arrêter le geste immédiatement, avec calme

La priorité est la sécurité. Tu peux :

- te placer physiquement
- bloquer le geste
- maintenir doucement les mains

Tout en disant calmement :

- *« Je ne te laisserai pas taper »*
- *« Je stoppe, ça fait mal »*

Le message doit être clair, ferme et non violent.

2 Nommer l'émotion, pas le comportement

Après avoir stoppé le geste :

- *« Tu es très en colère »*
- *« C'est trop difficile pour toi là »*
- *« Tu es frustré »*

Nommer l'émotion aide le cerveau à redescendre.

Évitez :

- *« Tu es méchant »*
- *« C'est interdit point final »*
- *« Tu fais n'importe quoi »*

3 Rappeler la limite sans menacer

La limite doit être constante :

- *« Je ne te laisserai jamais faire mal »*
- *« Taper est interdit »*

Pas besoin de crier. Pas besoin de punir. Le calme renforce le cadre.

4 Proposer une alternative corporelle

Un enfant ne peut pas arrêter un comportement sans solution de remplacement.

Par exemple :

- taper dans un coussin
- serrer une balle ou les mains d'un adulte
- souffler fort
- frapper le sol avec les pieds
- dire "je suis en colère"

Le corps a besoin de sortir l'émotion, mais sans faire mal.

5 Revenir après coup (là où le cerveau apprend)

Une fois l'enfant calmé :

- reparler brièvement
- montrer une autre façon de faire
- répéter encore et encore

Par exemple :
« Quand tu es en colère, tu peux taper le coussin. Je t'aiderai. »

L'apprentissage se fait dans la répétition, pas dans la sanction.

→ Ce qui aggrave ces comportements
- punir
- isoler l'enfant en pleine détresse
- crier
- répondre par un geste violent ("pour qu'il comprenne")
- culpabiliser

La peur augmente l'agressivité.

Il refuse de ranger

→ Ce qui aggrave ces comportements

Ton enfant :
- refuse de ranger ses jouets
- dit "non" ou fait semblant de ne pas entendre
- s'énerve dès qu'on lui demande
- jette encore plus au lieu de ranger
- part jouer ailleurs

Et très vite, la pensée arrive :
- « Il pourrait faire un effort »
- « À son âge, il devrait savoir ranger »
- « Il se moque de moi »

Le rangement devient alors un terrain de conflit quotidien.

→ Ce qui se joue réellement pour l'enfant

1 Ranger est une tâche cognitive complexe

Pour un adulte, ranger paraît simple. Pour un enfant, c'est une tâche qui demande :

- interrompre une activité plaisante
- accepter une transition
- organiser mentalement
- catégoriser
- se projeter dans une action qui n'a aucun bénéfice immédiat

Or, le cerveau de l'enfant :

- est centré sur l'instant présent
- a une capacité d'organisation limitée
- se fatigue très vite

> *Ce n'est donc pas de la mauvaise volonté, mais une limite neurologique.*

2 Ranger = fin du plaisir

Pour l'enfant, ranger signifie souvent :

- arrêter de jouer
- dire "au revoir" à l'imaginaire
- accepter une frustration

Le refus est souvent une réaction émotionnelle à la fin du plaisir, pas un refus d'obéir.

3 Le lien émotionnel au jeu

Le jeu n'est pas anodin pour l'enfant.
C'est :

- un espace d'expression
- un lieu de sécurité
- une zone de contrôle

Demander de ranger sans transition revient parfois, pour le cerveau de l'enfant, à arracher quelque chose d'important.

→ Ce que le refus de ranger déclenche chez le parent

Chez l'adulte, cette situation peut activer :

- une fatigue mentale ("encore")
- un besoin d'ordre
- un besoin d'ordre
- une peur de "laxisme"
- une injonction éducative ("il faut apprendre")

On ne parle plus seulement de jouets mais de valeurs, de règles, de respect. Et c'est souvent là que :

- le ton monte
- la menace arrive
- le rapport de force s'installe

→ Comment accompagner le refus de ranger sans crier ni punir ?

1 Ranger avec l'enfant, pas contre lui

Avant 6–7 ans, ranger seul est très difficile.
Ce qui aide réellement :

- ranger ensemble
- montrer comment faire
- transformer la tâche en moment partagé

L'enfant apprend par imitation, pas par injonction.

2 Annoncer et préparer la transition

Un cerveau immature gère mal la surprise. Au lieu de : *"Range maintenant."*
Préférer :

- *"Dans 5 minutes, on rangera."*
- *"Quand ce minuteur sonne, on range."*

Anticiper réduit fortement l'opposition.

3 Fractionner la tâche

"Range ta chambre" est trop vaste pour un enfant.
Préférer :

1. *“On commence par les voitures.”*
2. *“Tu ranges les livres, je m’occupe des cubes.”*

Une tâche découpée est moins anxiogène

4 Donner du sens (à hauteur d’enfant)

Pour un enfant, ranger “pour que ce soit propre” n’a pas beaucoup de sens.
Tu peux dire :

- *“Comme ça, on retrouvera ton jeu plus facilement.”*
- *“Ça évite que quelqu’un se fasse mal.”*

Le cerveau comprend mieux quand l’objectif est concret.

5 Utiliser le jeu plutôt que l’ordre

Le cerveau de l’enfant apprend mieux par le jeu.
Exemples :

- *“Qui range le plus vite les dinos ?”*
- *“Les jouets veulent dormir.”*
- *“Mission rangement avant la musique.”*

Le jeu transforme la contrainte en collaboration.

→ Ce qui aggrave le refus de ranger

- crier
- menacer
- comparer (“regarde ton frère”)
- punir
- attendre un résultat adulte

Cela crée du stress, pas de l’apprentissage.

CHAPITRE 2

Les outils qui peuvent vraiment aider au quotidien

Les outils concrets qui facilitent le quotidien (sans crier ni punir)

Comprendre le cerveau de ton enfant est une base essentielle. Mais dans le quotidien, quand la fatigue est là, quand l'émotion monte, quand le temps manque, comprendre ne suffit pas toujours.

Les outils dont on va parler ici n'ont pas vocation à "contrôler" ton enfant. Ils servent à soutenir son cerveau immature, à rendre le quotidien plus lisible, plus prévisible, et à éviter que tout repose sur la voix, la répétition ou la contrainte. Ces outils ne remplacent jamais la relation. Ils viennent l'appuyer.

1 Le sablier ou le minuteur visuel

→ Pour accompagner les transitions sans crise
Les transitions sont l'un des moments les plus difficiles pour un jeune enfant : arrêter de jouer, s'habiller, passer à table, aller dormir… Pour le cerveau de l'enfant, le temps est une notion abstraite. Quand tu dis « dans 5 minutes », il n'a aucune représentation concrète de ce que cela signifie.

→ Pourquoi ça aide le cerveau ?
Un support visuel rend le temps visible, compréhensible et rassurant. Il permet à l'enfant d'anticiper la fin d'une activité sans vivre la transition comme une rupture brutale.

→ Comment l'utiliser concrètement ?

- annoncer la transition calmement
- montrer le sablier ou lancer le minuteur
- nommer clairement ce qui va se passer ensuite

Exemple :
« *Quand tout le sable sera descendu, on rangera les jouets et on ira manger.* »

Ce n'est plus toi qui imposes la fin, c'est le temps qui s'écoule.

→ À éviter
- retirer le sablier en cours de route
- négocier une fois le temps écoulé
- l'utiliser comme menace

La cohérence est la clé.

2 Le jeu comme moteur de coopération

→ Pour éviter le rapport de force
Le cerveau de l'enfant apprend par le plaisir et l'imaginaire. Quand une demande devient trop frontale, le cerveau émotionnel prend le dessus et l'opposition apparaît.

→ Pourquoi le jeu fonctionne ?
Le jeu active :
- la motivation
- la curiosité
- l'engagement

Il court-circuite le rapport de force.

> *Le jeu court-circuite le rapport de force.*

→ Comment l'utiliser ?

Tu peux transformer des situations du quotidien en jeu :

- missions
- défis
- personnages imaginaires
- chronos amusants

Exemples :

- *"Mission pyjama avant la chanson"*
- *"Les jouets veulent rentrer dormir"*
- *"On marche comme des robots jusqu'à la salle de bain"*

Le cadre reste le même, seule la manière change.

3 Le tableau de routine

→ Pour sécuriser par la prévisibilité
Les enfants ont un fort besoin de repères. Quand la journée est imprévisible, le cerveau reste en alerte.

→ Pourquoi la routine apaise ?
La prévisibilité diminue :

- l'anxiété
- l'opposition
- la charge mentale

> *Quand l'enfant sait ce qui vient après, il se détend.*

→ Comment l'utiliser ?

- créer des routines simples (matin / soir)
- utiliser des images plutôt que des mots
- faire participer l'enfant (déplacer une image, cocher)

Une routine n'est pas une prison, c'est un appui.

4 Les choix limités

→ Pour nourrir l'autonomie sans perdre le cadre
L'opposition naît souvent d'un besoin de contrôle. Si l'enfant n'a aucun espace de décision, il va chercher à reprendre du pouvoir là où il peut , souvent par le "non".

→ Pourquoi les choix aident ?
Donner des choix permet au cerveau de l'enfant de sentir : « J'ai une place, je compte. »

→ Comment les proposer ?
- maximum deux choix
- tous acceptables pour toi
- jamais de faux choix

Exemples :
- *"Tu mets le pull rouge ou le bleu ?"*
- *"On lit une histoire ou deux courtes ?"*

Le cadre reste posé, l'enfant y trouve sa place.

5 Le langage positif et concret

→ Pour être entendu sans répéter
Le cerveau de l'enfant comprend mieux ce qu'il doit faire que ce qu'il doit éviter. Dire "ne cours pas" oblige le cerveau à :
1. imaginer courir
2. puis inhiber l'action

Ce qui est très difficile avant la maturation du cortex préfrontal.

→ Comment formuler ?
- dire l'action attendue
- être clair et simple

Exemples :
- *"Marche" plutôt que "ne cours pas"*
- *"Pose le verre sur la table" plutôt que "ne renverse pas"*

Moins de "non", plus de clarté.

6 Les outils de régulation émotionnelle

→ Pour aider le corps à décharger sans faire mal
Quand l'émotion est trop forte, le corps a besoin de s'exprimer.
Proposer des alternatives corporelles permet d'éviter :

- les coups
- les morsures
- les cris

Exemples d'outils :

- coussin à taper
- balle à presser
- peluche lourde
- coin calme
- respirations guidées

> *On n'empêche pas l'émotion, on l'oriente.*

7 Mimer les situations avec des peluches ou figurines

→ Pour aider l'enfant à comprendre, prendre du recul et apprendre autrement
Les jeunes enfants apprennent peu par l'explication verbale, surtout quand l'émotion est impliquée. En revanche, leur cerveau est extrêmement réceptif au jeu symbolique.

→ Pourquoi ça aide le cerveau ?
Quand un enfant est en difficulté émotionnelle :

- son cerveau émotionnel est activé
- sa capacité à raisonner est limitée

Mimer une situation avec des peluches permet :

- de déplacer la scène à l'extérieur de lui
- de réduire la charge émotionnelle
- de voir la situation sans être submergé

Le cerveau peut alors observer, comprendre et intégrer.

C’est aussi un excellent moyen de contourner la résistance : on n’est plus dans “maman qui dit”, mais dans “ce que montre le jeu”.

→ Comment utiliser cet outil concrètement ?
Tu peux utiliser :
- des peluches
- des figurines
- des poupées
- des Playmobil

L’important n’est pas l’objet, mais la mise en scène.

Exemple de situations à mimer :
- un enfant qui refuse de ranger
- une colère parce qu’il faut s’habiller
- un enfant qui tape
- un moment de frustration
- une séparation

Tu peux dire par exemple : *« Regarde, l’ours est très en colère parce qu’il doit arrêter de jouer. Qu’est-ce qu’il pourrait faire ? »*
Puis montrer :
- l’émotion
- la limite
- l’alternative attendue

→ Pourquoi c’est si efficace ?
- l’enfant se reconnaît sans se sentir attaqué
- il comprend ce qui est attendu, sans être en faute
- il peut proposer lui-même des solutions
- il intègre par répétition et imitation

L’apprentissage se fait hors crise, dans un moment de calme.

→ À éviter
- utiliser les peluches pour se moquer
- reproduire la scène pendant la crise intense
- transformer le jeu en leçon moralisatrice

Ce n’est pas un tribunal, c’est un espace d’apprentissage.



Un point essentiel à retenir

Aucun outil n'est magique. Aucun outil ne fonctionne à tous les coups. Et c'est normal. Les outils sont là pour soutenir, pas pour remplacer :

- ta présence
- ta constance
- la relation

CHAPITRE 3

Les phrases qui apaisent (et celles qui aggravent)

Les mots que nous utilisons avec nos enfants ont un impact bien plus grand qu'on ne l'imagine. Chez un jeune enfant, le langage ne sert pas seulement à comprendre une consigne : il influence directement le système nerveux, le sentiment de sécurité et la capacité à coopérer. Un même message peut soit apaiser, soit aggraver une situation, non pas à cause de l'intention du parent, mais à cause de la façon dont il est formulé.

→ **Pourquoi les mots ont autant de pouvoir sur l'enfant ?**
Le cerveau de l'enfant est encore en construction. Il traite les messages de manière littérale et émotionnelle, beaucoup plus que rationnelle.
Quand un enfant est submergé par une émotion :

- son cortex préfrontal est peu disponible
- il n'est pas en capacité d'analyser longuement
- il perçoit surtout le ton, la sécurité, la présence

Les phrases courtes, claires et empathiques sont donc bien plus efficaces que les longs discours.

Les phrases qui aggravent (même si elles partent d'une bonne intention)

1 « Calme-toi »

Cette phrase sort souvent quand NOUS aussi nous sommes dépassés et que nous aimerions que la situation s'arrête vite. Pour un enfant, se calmer n'est pas un choix. C'est une capacité neurologique encore immature.

Cette phrase peut augmenter :

- la frustration
- le sentiment d'incompréhension
- la détresse

2 « Ce n'est rien / Ce n'est pas grave »

Même si l'adulte juge la situation anodine, l'émotion de l'enfant, elle, est bien réelle. Minimiser peut donner le message : « Ce que tu ressens n'est pas important »

3 « Arrête de pleurer »

Pleurer est un moyen naturel de décharge émotionnelle. Empêcher cette décharge peut intensifier l'émotion au lieu de l'apaiser. Egalement, il va se sentir incompris.

4 « Si tu continues, je vais… »

Les menaces déclenchent une réaction de stress. À court terme, elles peuvent stopper le comportement, mais à long terme, elles nourrissent :

- la peur
- l'obéissance contrainte
- ou l'opposition

5 « Tu fais exprès / Tu exagères »

Ces phrases attribuent une intention négative à l'enfant, alors qu'il est souvent simplement débordé. Elles fragilisent la relation et la confiance.

Les phrases qui apaisent et soutiennent la coopération

Ces phrases ne sont pas magiques, mais elles soutiennent le cerveau de l'enfant dans les moments difficiles.

Nommer l'émotion

« Tu es très en colère. »

« Tu es triste, c'est difficile. »

Nommer aide le cerveau à mettre de l'ordre dans ce qu'il ressent.

Montrer sa présence

« Je suis là. »

« Je te vois. »
« Je reste avec toi. »
La présence apaise bien plus que les explications.

Poser une limite sécurisante
« Je ne te laisserai pas taper. »
« Je vois ta colère et je stoppe le geste. »
L'émotion est accueillie, le comportement est contenu.

Donner une alternative
« Tu peux taper le coussin. »
« Tu peux dire avec des mots. »
Un enfant a besoin qu'on lui montre quoi faire, pas seulement quoi éviter.

Valider sans céder
« Tu n'aimes pas cette situation, et la règle reste la même. »
Validation émotionnelle ≠ abandon du cadre.

Avant / Après : exemples concrets
Au lieu de : *« Arrête de pleurer, ce n'est rien. »*
Tu peux dire : *« Tu pleures parce que c'est difficile pour toi. Je suis là. »*

Au lieu de : *« Si tu continues, tu seras puni. »*
Tu peux dire : *« Je vais t'aider à t'arrêter, ça fait mal. »*

Au lieu de : *« Tu m'énerves ! »*
Tu peux dire : *« Là c'est trop difficile pour moi, j'ai besoin d'une pause. »*

Un point essentiel pour les parents

Tu ne parleras jamais parfaitement.Tu diras parfois des phrases que tu aimerais éviter. Et ce n'est pas grave.

Ce qui compte, ce n'est pas la perfection, mais la réparation. Revenir vers son enfant et dire : « *Tout à l'heure, j'ai parlé trop fort. J'étais dépassé.e.* » est un message éducatif extrêmement puissant.

CHAPITRE 4

Comment aider votre enfant à retrouver son calme sans lui demander de se calmer

Un enfant n'apprend pas à s'apaiser parce qu'on lui dit comment faire. Il apprend parce qu'on l'aide à le vivre avec nous, encore et encore.

L'objectif

- aider le corps à redescendre
- soutenir la régulation émotionnelle

Quelques outils simples d'apaisement

- respirer ensemble lentement
- offrir un contact physique s'il est accepté
- proposer un coin calme
- utiliser un objet de régulation (balle, peluche, coussin)
- ralentir l'environnement (lumière, bruit, paroles)
- faire du tapping* sur les bras

> *Le calme est contagieux.*

*tapotement sur les bras alternés.



05

Quand malgré tout, ça reste difficile

Cette dernière partie n'est pas là pour remettre en question tout ce que tu as lu jusque-là. Elle est là pour poser un cadre essentiel : il y a des situations qui dépassent les outils, et ce n'est ni un échec, ni une faute.

Pourquoi certaines situations nous touchent plus que d'autres ?

Il arrive que certaines réactions de ton enfant te mettent hors de toi, alors que d'autres parents semblent les gérer sans difficulté. Ce n'est pas parce que tu es moins patient.e. Ce n'est pas parce que tu fais mal les choses.

> *C'est souvent parce que certaines situations viennent toucher quelque chose de plus profond en toi.*

→ Ce qui se joue chez l'adulte

Devenir parent ne crée pas des blessures, cela réveille parfois celles qui étaient déjà là.

Par exemple :

- les pleurs peuvent réveiller un sentiment d'abandon ancien
- l'opposition peut activer un vécu d'autorité rigide
- la colère peut faire remonter une peur de perdre le contrôle
- les crises peuvent réactiver un sentiment d'impuissance

Ton enfant n'appuie pas "volontairement" sur tes boutons. Mais la parentalité rend ces boutons plus visibles.

→ Pourquoi en prendre conscience aide déjà ?
Mettre de la conscience sur ce qui se joue en toi permet :

- de moins réagir automatiquement
- de prendre du recul
- de sortir de la culpabilité

Se dire : « *Là, ce n'est pas que mon enfant. Il y a quelque chose que ça vient réveiller en moi.* » est déjà un immense pas.

→ Et parfois on y arrive pas (et c'est ok)
Tu peux comprendre le cerveau de ton enfant. Tu peux utiliser des outils adaptés. Tu peux avoir les meilleures intentions du monde. Et malgré tout, il peut y avoir des moments où :

- tu cries
- tu te sens dépassée
- tu doutes
- tu n'en peux plus

Cela ne veut pas dire que tu échoues. Cela veut dire que toi aussi, tu es humain.

→ Les outils ne sont pas faits pour tout porter
Les outils parentaux sont là pour :

- éclairer
- soutenir
- accompagner

Ils ne sont pas là pour :

- remplacer un épuisement profond
- réparer une souffrance ancienne
- porter seule une charge émotionnelle trop lourde

Quand la fatigue, l'angoisse ou la détresse prennent trop de place, ce n'est pas plus d'outils qu'il faut, c'est plus de soutien.

→ Demander de l'aide n'est pas un échec éducatif
Se faire accompagner, parler, déposer ce qui pèse, c'est souvent un acte de protection, pour toi et pour ton enfant. Parce qu'un parent soutenu est un parent plus disponible. Parce qu'un parent apaisé peut mieux apaiser. Prendre soin de toi, ce n'est pas détourner l'attention de ton enfant. C'est lui offrir un adulte plus solide à ses côtés.
Tu n'as pas besoin d'être parfait.e pour être une bonne mère/bon

père. Tu as juste besoin de ne pas rester seul.e quand c'est trop lourd. Ce que tu mets en place, même imparfaitement, compte déjà énormément.



Vidéo complémentaire : Pourquoi nous crions alors que nous voulons faire autrement

Comprendre ce qui se passe dans notre cerveau lorsque nous perdons notre calme est souvent la première étape pour réagir différemment.

👉 Scanne le QR code (ou copie/colle ce lien : https://youtu.be/zjBuT3XsDIs)



Vidéo complémentaire : Comment réparer après avoir crié

Parce qu'aucun parent n'est parfait. Ce qui compte n'est pas de ne jamais se tromper, mais de savoir réparer le lien lorsque cela arrive.

👉 Scanne le QR code (ou copie/colle ce lien : https://youtu.be/hLDIzLWBN4U)

POUR TERMINER

Conclusion

Tu n’es pas en train de mal faire, tu es entrain d’apprendre.

Si tu arrives à la fin de cet ebook, il y a une chose essentielle que j’aimerais que tu gardes avec toi :
Tu n’as pas cherché des réponses parce que tu fais mal.
Tu les as cherchées parce que tu veux comprendre, ajuster, faire autrement.
Et ça, c’est déjà immense.

Devenir parent n’est pas quelque chose d’inné.
Contrairement à ce que l’on nous a longtemps fait croire, aimer son enfant ne suffit pas toujours à savoir comment l’accompagner quand il déborde, quand il s’oppose, quand il crie, quand il pleure, quand il répète encore et encore.

Tu as découvert, au fil de ces pages, que :

- ton enfant n’est pas un adulte en miniature
- ses comportements sont souvent le reflet d’un cerveau immature
- les crises, l’opposition, les refus ne sont pas des provocations
- poser un cadre ne nécessite ni peur, ni menace, ni punition
- accompagner une émotion n’est pas céder
- et que la relation est toujours plus puissante que le contrôle

Mais surtout, j’aimerais que tu repartes avec cette idée forte :

> *Tu fais de ton mieux avec ce que tu sais aujourd’hui. Et ce que tu sais aujourd’hui est déjà bien plus que ce que tu savais hier.*

Il y aura encore des jours difficiles. Des moments où tu crieras malgré toi. Des soirs où tu douteras. Des instants où tu te diras que tu n'y arrives pas.
Et ce n'est pas grave.

Ce qui construit un enfant en sécurité, ce n'est pas un parent parfait. C'est un parent suffisamment conscient, capable de revenir, de réparer, de s'ajuster.

Dire :
« Je me suis trompée. »
« J'ai crié parce que j'étais dépassé.e. »
« On va essayer autrement. »
ce sont déjà des actes éducatifs profondément puissants.

Si cet ebook t'a apporté :
- de la compréhension
- de la clarté
- un peu d'apaisement
- ou simplement le sentiment de ne plus être seule

alors il a rempli sa mission.

Et si, malgré les outils, malgré la compréhension, certaines situations restent lourdes, douloureuses ou épuisantes, rappelle-toi ceci :

> *Demander de l'aide n'est pas un échec parental. C'est souvent un acte d'amour et de protection, pour toi et pour ton enfant.*

Tu es en train de faire quelque chose de précieux. Pas seulement pour ton enfant aujourd'hui, mais pour l'adulte qu'il deviendra demain.
Et ce chemin, même imparfait, a déjà énormément de valeur.

Prends soin de toi, tu comptes aussi. 💛

POUR TERMINER

Et si tu ne voulais pas rester seule

Lire, comprendre, mettre en place des outils c'est déjà un pas immense.

Et parfois, malgré toute la bonne volonté du monde, certaines situations restent lourdes, répétitives ou émotionnellement trop chargées. Non pas parce que tu fais mal. Mais parce que la parentalité vient parfois réveiller des choses plus profondes en nous. Des blessures anciennes. De la fatigue accumulée. Un sentiment d'impuissance. Ou simplement le besoin d'être écouté.e, soutenu.e, sans jugement.



Vidéo complémentaire : Que faire quand l'autre parent ne réagit pas de la même façon ?

Une situation très fréquente qui peut générer beaucoup de tensions dans le couple parental.

👉 Scanne le QR code (ou copie/colle ce lien : https://youtu.be/c73lGq3XcRU)

Un espace pour toi, en tant que mère/père et en tant que femme/homme

A partir de Septembre, je vais accompagner des parents qui souhaitent :

- apaiser leur relation avec leur enfant
- sortir des cris, de la culpabilité et de l'épuisement

- comprendre ce que certaines situations parentales viennent réveiller
- se sentir plus alignés avec l'éducation souhaitée

Mais aussi des personnes qui ressentent que la parentalité vient toucher :

- leur propre histoire
- certaines blessures encore sensibles
- des schémas qu'elles ne souhaitent plus transmettre

Ces accompagnements ne sont pas là pour "corriger" quoi que ce soit. Ils offrent un espace sécurisant pour déposer, comprendre et ajuster.

Comment se déroulent les accompagnements ?

Les accompagnements peuvent se faire :

- en cabinet
- ou en visio

Ils peuvent être :

- ponctuels, pour traverser une période difficile
- ou s'inscrire dans un suivi plus long, selon ton besoin

Il n'y a pas de cadre rigide. Il n'y a pas de parcours imposé. Juste un accompagnement adapté à ton rythme et à ta réalité

Un espace pour toi, en tant que mère/père et en tant que femme/homme

A partir de Septembre, je vais accompagner des parents qui souhaitent :

- apaiser leur relation avec leur enfant
- sortir des cris, de la culpabilité et de l'épuisement
- comprendre ce que certaines situations parentales viennent réveiller
- se sentir plus alignés avec l'éducation souhaitée

Mais aussi des personnes qui ressentent que la parentalité vient toucher :

- leur propre histoire
- certaines blessures encore sensibles
- des schémas qu'elles ne souhaitent plus transmettre

Ces accompagnements ne sont pas là pour "corriger" quoi que ce soit. Ils offrent un espace sécurisant pour déposer, comprendre et ajuster.



Une précision importante

Se faire accompagner ne veut pas dire que tu n'y arrives pas seul.e. Cela veut souvent dire que tu choisis :

- de ne plus porter tout tout.e seul.e
- de prendre soin de toi
- de ne pas transmettre ce qui t'a fait souffrir

Prendre soin de toi, c'est aussi prendre soin de ton enfant.

Une porte laissée ouverte

Il n'y a aucune obligation. Aucune urgence. Aucune attente. Si un jour tu ressens le besoin d'un soutien plus personnalisé, tu sauras simplement que cet espace existe.

Et quoi que tu choisisses, ce que tu fais déjà compte profondément.

Annexe – Pour aller plus loin

Voici quelques ouvrages et travaux qui ont nourri les réflexions proposées dans cet ebook :

- The Boy Who Was Raised as a Dog
- The Whole-Brain Child
- No-Drama Discipline

Étude scientifique

- Spanking and Child Outcomes