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