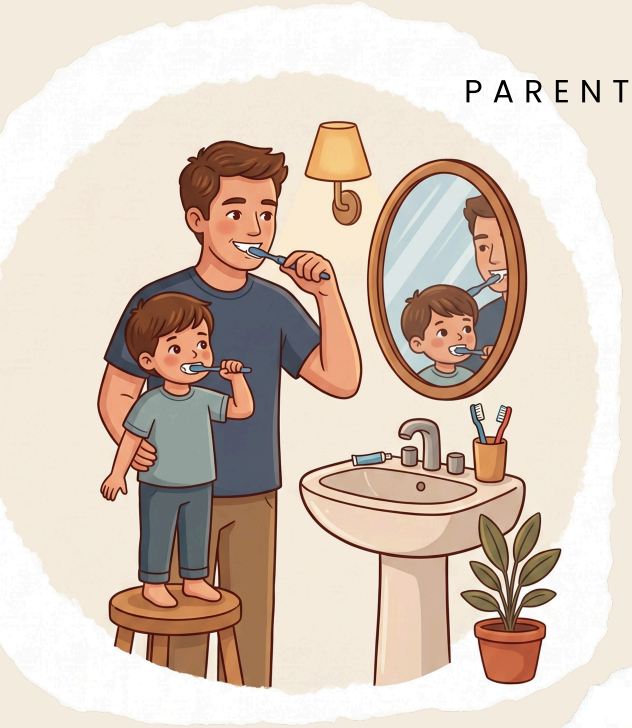
PARENTALITÉ BIENVEILLANTE









Guide de survie du parent épuisé

Situations du quotidien et réponses concrètes pour les jours difficiles

ROMANE, ACCOMPAGNANTE EN PARENTALITÉ

01
Introduction 4

02
Le sommeil et la sécurité

Situation 1 — Il refuse d'aller dormir et se relève sans cesse 7
Situation 2 — Il se lève la nuit et vient dans notre lit 14
Situation 3 — Endormissement long / besoin de présence 19
Situation 4 — Les séparations à la crèche / à l'école sont très difficiles 26

03
Les tempêtes émotionnelles et les débordements

Situation 5 — Les crises de colère 32
Situation 6 — Il tape, il mord… parfois les autres, parfois lui-même 36
Bonus — Quand ça arrive à la crèche ou à l'école
Situation 7 — Les crises en public 43
Situation 8 — Il jette tout par terre 47
Situation 9 — Je dis non, il me regarde, il rigole… et il fait quand même 51
Situation 10 — Il escalade tout, prend des risques, même quand je dis non 55
Situation 11 — Les crises liées à la fatigue 59

04
L'opposition, le refus et le besoin d'autonomie

Situation 12 — Il ne veut pas partir du parc 63
Situation 13 — Il refuse d'aller au bain 67
Situation 14 — Il refuse de manger 71
Situation 15 — Il refuse de s'habiller 76
Situation 16 — Il veut tout acheter dans le magasin 80
Situation 17 — Il refuse d'aider / de coopérer / de ranger 84

05
Le cadre, la sécurité et les limites non négociables

Situation 18 — Il refuse de donner la main / il court vers la route 89
Situation 19 — Il répète une bêtise malgré 50 rappels 93
Situation 20 — Il m'ignore quand je lui parle 97
Situation 21 — Les écrans (télé, tablette, téléphone) 101

06
Le lien, l'attachement et la jalousie

Situation 22 — Il préfère l'autre parent et me rejette 105
Situation 23 — La jalousie à l'arrivée d'un bébé 109
Situation 24 — Il réclame constamment de l'attention / des câlins 113
Situation 25 — Les régressions liées aux changements 117

07
Les compétences sociales

Situation 26 — Il refuse de partager ses jouets 122
Situation 27 — Il n'est pas poli 126
Situation 28 — Il coupe la parole 129
Situation 29 — Il veut toujours être le meilleur / ne supporte pas de perdre 132
Situation 30 — La timidité et le manque de confiance 135

08
Quand tout devient difficile pour le parent

POUR DÉMARRER

Introduction

Ce guide est pour les jours où tu es fatigué.e. Les jours où tu as l'impression de répéter sans cesse, de t'agacer plus vite que tu ne le voudrais, de ne plus savoir comment t'y prendre, alors même que tu aimes profondément ton enfant.
Je connais ces jours-là.
Ceux où l'on aime profondément son enfant, mais où l'on se surprend à s'entendre crier. Ceux où l'on doute, où l'on culpabilise, et où l'on se demande si l'on fait vraiment bien.

Ce ebook n'est pas là pour te demander d'être calme, patiente ou parfaite. Il est là pour t'accompagner quand **c'est difficile**, pas quand tout va bien.

Il n'existe pas une seule façon d'éduquer un enfant. Nous sommes tous différents, avec des histoires différentes, des sensibilités différentes, et des enfants profondément différents eux aussi. Ce guide ne te propose donc pas **une méthode unique à appliquer à la lettre**, mais des pistes, des exemples, et des manières de faire que tu pourras adapter à ta réalité familiale.

Ce qui est essentiel, avant toute chose, c'est de comprendre comment fonctionne un enfant: son développement, son cerveau, ses limites émotionnelles. (Ces bases sont développées dans le premier ebook.)
Une fois cette compréhension posée, on retrouve très souvent une même structure, quelle que soit la situation :

- chercher **le besoin caché** derrière le comportement
- **nommer l'émotion** vécue par l'enfant
- créer **la connexion**, montrer que l'on est présent et disponible
- puis proposer **une alternative** ou poser un cadre sécurisant

Dans ce guide, tu trouveras des situations concrètes, accompagnées de suggestions de réactions possibles.

Rien n'est figé, rien n'est obligatoire.

À toi de piocher, d'ajuster, de transformer ce qui te parle, pour que cela corresponde **à ton enfant et à ta famille.**

Tu remarqueras peut-être que certaines notions reviennent plusieurs fois au fil de ce livre. Ce n'est pas une erreur, ni une redondance inutile. Certaines bases sont essentielles pour comprendre ton enfant, et méritent d'être répétées. Cet ebook n'est pas forcément pensé pour être lu d'une traite ou dans un ordre précis. Tu peux très bien aller directement vers les situations qui te parlent le plus, celles que tu vis aujourd'hui. C'est pour cela que j'ai choisi de réintégrer ces notions clés à plusieurs endroits, afin que chaque parent puisse y trouver des réponses, même en ouvrant le livre à une page au hasard.

Même une seule idée, appliquée un seul jour, est déjà suffisante.
Tu n'as pas besoin de tout réussir. Tu as seulement besoin de ne pas rester seule.



Romane,
Thérapeute en parentalité

02



Le sommeil et la sécurité

SITUATION 1

Il refuse d'aller dormir et se relève sans cesse



Imagine la scène suivante :

- *"J'ai soif"*
- *"J'ai envie de faire pipi"*
- *"Tu peux me refaire un câlin ?"*

Tu le raccompagnes → Tu ressors → Il se relève encore.

À ce moment-là, tu sens la fatigue monter, l'agacement aussi.

Tu te demandes s'il te teste, s'il fait exprès, ou s'il n'a tout simplement aucune envie de dormir. Mais comment agir dans un moment comme celui-ci ? Tu restes ? Tu sors ?

Bref, tu commences à douter de tout.

→ Ce que vit réellement ton enfant

Pour un jeune enfant, le moment de l'endormissement est l'un des plus difficiles de la journée. Même s'il est fatigué, ton enfant n'a pas encore la maturité nécessaire pour s'endormir seul facilement.
La nuit, ce n'est pas seulement dormir.

C'est :

- se séparer
- lâcher le contrôle
- se retrouver seul avec ses pensées, ses peurs, ses émotions

Pour un enfant, cela peut être insécurisant.
Se lever, appeler, trouver une excuse, ce n'est pas de la provocation.
C'est une recherche de sécurité et de réassurance.

Son cerveau n'est pas encore capable de :

- gérer l'angoisse de la séparation
- se réguler seul face aux pensées ou émotions qui émergent

→ Ce que ça réveille chez le parent

Chez l'adulte, cette situation touche souvent :

- la fatigue accumulée
- le besoin de calme
- parfois un sentiment d'impuissance ou d'injustice

Tu peux te dire :
« J'ai tout fait pourtant »
« Il n'écoute rien »
« Je n'ai jamais de temps pour moi »

Et plus la fatigue est grande, plus la patience est fragile.

→ Comment accompagner le refus d'aller dormir ?

L'objectif n'est pas que ton enfant "obéisse" ou reste dans son lit par contrainte. L'objectif est qu'il **se sente suffisamment en sécurité** pour pouvoir s'endormir.
On va donc travailler sur 3 leviers essentiels :

- la prévisibilité
- la sécurité émotionnelle
- la cohérence de l'adulte

1 Sécuriser avant de quitter la chambre (anticiper)

Beaucoup d'enfants se relèvent parce qu'un besoin n'a pas été anticipé, ou parce qu'ils savent que se lever crée de la connexion.

Avant de quitter la chambre, prends 2 minutes pour vérifier :

- a-t-il bu suffisamment ?
- est-il allé aux toilettes ?
- a-t-il son doudou / couverture / objet rassurant ?
- sait-il exactement ce qui se passe après que tu quittes la pièce ?

Cette anticipation réduit considérablement les "excuses".

Tu peux verbaliser clairement : « *Maintenant, tout est prêt pour la nuit. Après ce câlin, je vais sortir et tu resteras dans ton lit.* »



La force du rituel

Pour un enfant, le moment du coucher est une séparation. Et toute séparation demande un sentiment de sécurité pour être vécue sereinement. C'est là que le rituel du coucher joue un rôle essentiel.

Un rituel régulier et prévisible permet à l'enfant de :

- anticiper ce qui va se passer
- faire doucement la transition entre la journée et la nuit
- préparer son corps et son cerveau au sommeil

Ce n'est pas la durée du rituel qui compte, mais sa constance. Même court, s'il est toujours le même, il devient un repère rassurant.

L'importance du temps de connexion

Au-delà des gestes (pyjama, dents, histoire), le rituel est surtout un temps de connexion.
Avant de dormir, l'enfant a besoin de sentir que :

- le lien est solide
- il est vu, entendu, important
- il peut se laisser aller sans crainte

Un enfant qui n'a pas suffisamment "rempli son réservoir affectif" aura plus de mal à se séparer pour la nuit.

Quelques idées simples pour nourrir cette connexion :

- un temps d'attention exclusive, même bref
- un câlin prolongé
- un échange doux sur un moment positif de la journée
- une phrase rassurante répétée chaque soir

Par exemple :
« Je suis contente d'avoir passé cette journée avec toi. Je te souhaite une belle nuit. »

Pourquoi c'est si important ?

La nuit, l'enfant doit lâcher le contrôle. Pour lui, c'est un véritable défi émotionnel. S'il ne se sent pas suffisamment en sécurité, il va chercher à prolonger la présence de l'adulte :

- en se relevant
- en appelant
- en trouvant des excuses

Ce n'est pas un caprice. C'est une difficulté à se séparer.

2 Nommer ce qu'il vit (sans chercher à convaincre)

Un enfant qui se relève n'a pas besoin d'un raisonnement logique, mais d'un adulte qui met des mots sur ce qu'il ressent.

Quelques phrases utiles :

- *« Je vois que c'est difficile de rester seul dans ton lit. »*
- *« Ton corps est fatigué, mais ta tête est encore très active. »*
- *« Parfois, quand on se pose, les émotions ressortent. »*

Nommer apaise le système nerveux. Cela ne renforce pas le comportement, cela le régule.

3 Créer une phrase repère (toujours la même)

Les enfants ont besoin de répétition stable, pas de nouveautés chaque soir.

Choisis UNE phrase simple, que tu répéteras systématiquement :

- *« C'est l'heure de dormir, je suis juste à côté. »*
- *« Je veille sur toi, tu peux dormir. »*

Le but n'est pas le contenu exact, mais la constance. Plus la phrase est la même, plus le cerveau de l'enfant se rassure.

4 Raccompagner sans stimulation

Quand ton enfant se relève :

- évite les longues discussions
- évite de négocier
- évite les explications répétées

Raccompagne-le calmement dans son lit. Répète la phrase repère. Geste lent, voix basse, lumière tamisée. Chaque stimulation supplémentaire retarde l'endormissement.

5 Accepter que l'autonomie se construit, elle ne s'impose pas

S'endormir seul est une compétence neurologique et émotionnelle, pas une règle à faire respecter.

Plus un enfant se sent accompagné dans ce moment difficile, plus il développera, avec le temps, la capacité de s'apaiser sans toi.

Ce n'est pas en laissant pleurer, ni en menaçant, ni en forçant que le cerveau apprend à dormir. C'est grâce à la répétition de la sécurité.

Certains enfants n'arrivent pas à passer brutalement de "présence" à "absence".

Dans ce cas, une approche progressive peut aider :

- s'asseoir sur le lit
- puis sur une chaise
- puis près de la porte
- puis derrière la porte

L'idée n'est pas d'abandonner, mais d'accompagner la capacité de séparation. Ce n'est pas "mal l'habituer". C'est lui apprendre progressivement à se sécuriser



Quand tu as zéro énergie

Les soirs où tu n'en peux plus, tu peux simplifier. Parler moins. Faire les gestes lentement. Raccompagner sans expliquer à nouveau. Parfois, rester quelques minutes assise près du lit, sans parler, suffit à apaiser le système nerveux de l'enfant.

Tu n'es pas en train de "créer une mauvaise habitude". Tu es en train d'aider ton enfant à se réguler.

Avec le temps et la répétition, cette régulation deviendra plus autonome.

→ Ce qu'il est important de garder en tête

- Un enfant ne "profite pas" du coucher
- Il ne manipule pas
- Il cherche à se sentir suffisamment en sécurité pour lâcher prise

Chaque soir où tu accompagnes sans rapport de force, tu construis un sommeil plus serein sur le long terme.

Quand un enfant est stressé, son corps libère du cortisol (l'hormone du stress).

Or :

- le cortisol empêche l'endormissement
- plus on met de pression → plus le sommeil s'éloigne

Crier, menacer, se fâcher au moment du coucher peut :

- calmer sur le moment
- mais aggraver les réveils ensuite

Le sommeil a besoin de sécurité, pas de contrôle.

L'endormissement n'est pas une question d'obéissance, mais de sécurité intérieure.

SITUATION 2

Il se lève la nuit et vient dans notre lit



Imagine la scène suivante :
Il est 2h du matin. Tu dors profondément quand tu sens une petite présence à côté de toi. Ton enfant est là. Parfois silencieux. Parfois en pleurs. Parfois il grimpe directement dans le lit.

Sur le moment, plusieurs pensées te traversent l'esprit :

- *« Si je le laisse faire, il va s'habituer, il ne dormira jamais seul »*
- *« J'ai besoin de dormir »*
- *« Est-ce que je fais mal ? »*

Et souvent, tu te retrouves coincée entre deux injonctions : le laisser pour préserver ton sommeil ou le raccompagner par peur de "mal l'habituer"

→ Ce que vit réellement ton enfant

La nuit, le cerveau de l'enfant est particulièrement vulnérable. Son sommeil est plus léger que celui d'un adulte, et ses cycles sont plus courts.

Lors des micro-réveils nocturnes (qui sont tout à fait normaux chez l'être humain), son cerveau vérifie une chose essentielle : "suis-je en sécurité ?" et l'enfant peut se sentir :