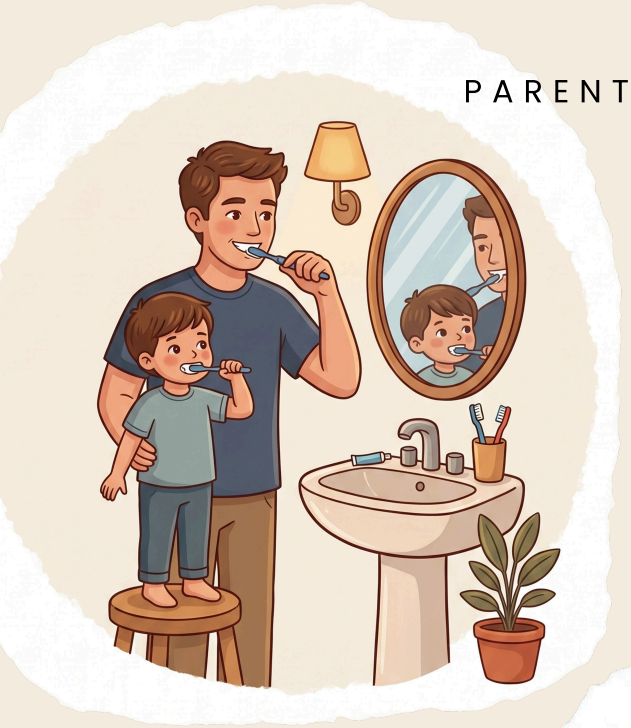
PARENTALITÉ BIENVEILLANTE









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 :

- désorienter
- ressentir une angoisse
- avoir du mal à se rendormir seul

Se lever et rejoindre ses parents est alors une réponse instinctive de recherche de sécurité.
Ce comportement est fréquent, surtout :

- entre 2 et 6 ans
- lors de périodes de changement (fatigue, rentrée, naissance, stress)

Beaucoup de réveils nocturnes ne viennent pas d'une "mauvaise habitude", mais d'un besoin de réassurance immédiate lié à un détail : doudou n'est plus à la bonne place ou la tétine à disparu.



Perte du doudou ou de la tétine :

Quand ton enfant se réveille parce qu'il a perdu son doudou ou sa tétine, il ne s'agit pas d'un "caprice". Le doudou (ou la tétine) joue le rôle de pont affectif entre la présence du parent et le sommeil.

Ce que tu peux faire :

- prévoir 2 tétines dans le lit
- choisir un doudou facile à retrouver (taille, couleur visible)
- montrer le soir où se trouve le doudou
- aider calmement à le retrouver la nuit, sans parler longtemps

Avec le temps et la répétition, ton enfant apprendra progressivement à :

- se repérer
- retrouver seul
- gérer ces micro-réveils

Mais ce processus ne se force pas.

→ Ce que ça réveille chez le parent

Chez l'adulte, ces réveils nocturnes peuvent :

- accentuer la fatigue chronique
- créer de l'irritabilité
- générer de la culpabilité ou de la peur de mal faire

Tu peux avoir l'impression :

- de régresser
- de ne plus avancer
- de "faire marche arrière"

Alors qu'en réalité, ton enfant te montre qu'il a encore besoin de toi pour se réguler.

→ Comment accompagner ?

Il n'y a pas une seule bonne réponse. La bonne réponse est celle qui respecte :

- le développement de ton enfant
- tes besoins à toi
- l'équilibre familial

Voici plusieurs pistes, à ajuster selon ta situation :

Option 1 : Rassurer puis raccompagner

Si ton objectif est que ton enfant dorme dans son lit :

- accueille-le calmement
- mets des mots rassurants : « *Tu t'es réveillé, tu avais besoin de moi. Je suis là.* »
- *raccompagne-le doucement dans sa chambre*
- *répète la phrase repère du coucher*
- *reste quelques instants si nécessaire*

La clé : calme, lenteur, répétition.

Option 2 — Dormir ensemble temporairement

Dans certaines périodes (maladie, grande fatigue, événements importants), dormir ensemble peut être une solution transitoire.
Cela ne crée pas de dépendance si :

- c'est expliqué
- c'est rassurant
- ce n'est pas vécu comme un échec

L'enfant qui se sent sécurisé aujourd'hui sera plus à même de dormir seul demain.

Option 3 — Aménager un entre-deux

Certaines familles choisissent :

- un matelas dans la chambre
- un lit d'appoint
- autoriser la venue dans le lit jusqu'à l'endormissement

Ces solutions peuvent :

- préserver le sommeil de chacun
- rassurer l'enfant
- limiter les allers-retours nocturnes

→ **Ce qui est essentiel dans tous les cas**

- éviter de gronder ou menacer la nuit
- éviter les longues discussions
- éviter de transmettre ton stress

La nuit, le cerveau apprend par la sécurité, pas par la contrainte.



Quand tu as zéro énergie

Si tu es épuisée, il est permis de :

- choisir la solution la plus reposante sur le moment
- remettre l'autonomie à plus tard

Ce n'est pas un renoncement, c'est une adaptation.

→ Ce qu'il est important de garder en tête

À force de te savoir disponible :

- l'enfant internalise la sécurité
- il apprend peu à peu à se rendormir seul
- les réveils nocturnes diminuent naturellement

Un enfant ne vient pas chercher une habitude, il vient chercher une présence.

SITUATION 3

Endormissement long / besoin de présence / refus d'un parent pour s'endormir



Imagine la scène suivante :
L'heure du coucher est arrivée. Ton enfant est fatigué, tu le vois. Mais une fois dans le lit :

- il bouge
- il parle
- il te rappelle
- il te demande de rester

Les minutes passent. Parfois les heures. Il ne s'endort que si tu es là. Assise à côté du lit. Allongée près de lui. Une main posée sur son dos. Et dès que tu te lèves… il appelle. Il pleure. Il se relève.
Parfois, une autre difficulté s'ajoute : il refuse que ce soit l'autre parent qui l'accompagne.
"Non, c'est maman." Ou *"je veux papa, pas toi."*
Et cette situation devient pesante, répétitive, épuisante.

→ Ce que vit réellement ton enfant

S'endormir, pour un jeune enfant, ce n'est pas juste fermer les yeux.
C'est :

- lâcher la vigilance
- perdre le contrôle
- entrer dans un état de grande vulnérabilité

Or, le cerveau de l'enfant est encore immature sur le plan neurologique. Il ne sait pas encore :

- s'apaiser seul
- réguler son anxiété
- faire confiance au "après"

La présence d'un adulte calme agit comme un régulateur externe :

- le rythme cardiaque ralentit
- la respiration s'apaise
- le système nerveux se calme

Ce n'est donc pas la présence qui empêche le sommeil. C'est l'absence de sécurité suffisante qui le freine. Quand l'endormissement est long, cela signifie souvent que le corps de l'enfant n'est pas encore prêt à lâcher prise seul.

→ Ce que ça réveille chez le parent

Chez le parent qui accompagne, cela peut créer :

- une immense fatigue
- le sentiment d'être "coincée"
- la peur de ne plus avoir de soirées

Chez l'autre parent, cela peut réveiller :

- un sentiment de rejet
- d'inutilité
- parfois de la jalousie ou de l'incompréhension

Et chez le couple parental :

- des tensions
- des incompréhensions
- des "ce n'est jamais toi / c'est toujours moi"

Cette situation est lourde non pas parce que tu fais mal, mais parce qu'elle dure dans un contexte d'épuisement.

→ Comment accompagner (sans forcer l'autonomie, et sans t'oublier) ?

1 Comprendre que le besoin de présence est un besoin réel

Un enfant qui a besoin de toi pour s'endormir n'est pas dépendant. Il est en cours d'apprentissage.

La capacité à s'endormir seul se construit :

- avec la maturité neurologique
- la répétition
- la sécurité émotionnelle

On ne "retire" pas la présence. On la transforme progressivement.

2 Ritualiser la présence

La présence doit être :

- prévisible
- cadrée
- contenante

Par exemple :

- rester assise toujours au même endroit
- dire : *"je reste X minutes, puis je sors"*
- garder les mêmes phrases chaque soir

La prévisibilité rassure plus que la durée.

3 Adapte ta présence

Tu peux diminuer cette présence progressivement.
Par exemple :

- quelques soirs assis à côté du lit,
- puis un peu plus loin,
- puis près de la porte,
- puis dans le couloir avec des passages réguliers.

L'idée est d'accompagner ton enfant sans créer une rupture brutale.

💛 **L'outil des coeurs**

Si ton enfant a besoin d'être rassuré sur le fait que tu es présent, même pendant la nuit, tu peux lui proposer ce petit rituel.

Ensemble, fabriquez plusieurs petits cœurs en papier (ou utilisez des pompons, des galets peints, des étoiles…). Placez ensuite un petit bol près de son lit.

Explique-lui : « *Cette nuit, à chaque fois que je viendrai te voir pendant que tu dors, je déposerai un cœur dans ton bol. Comme ça, demain matin, tu pourras voir que je suis bien venue près de toi, même si tu dormais.* »

Avant d'aller te coucher, passe discrètement dans sa chambre et dépose plusieurs cœurs dans le bol.

Le lendemain matin, prends le temps de les regarder avec lui : « *Tu vois ? Je suis venue plusieurs fois vérifier que tout allait bien pendant que tu dormais.* »

Pour certains enfants, ce petit rituel répond à un besoin de réassurance. Ils réalisent qu'ils ne sont pas seuls pendant la nuit et que leurs parents continuent de veiller sur eux, même lorsqu'ils ne les voient pas.

Petit conseil : présente cet outil comme un moment rassurant, et non comme une récompense ou un moyen de le faire dormir. L'objectif est de renforcer son sentiment de sécurité, pas de créer une condition pour s'endormir.

4 Introduire progressivement l'autre parent (si refus)

Quand un enfant refuse un parent pour l'endormissement, ce n'est pas un rejet personnel.
C'est souvent :

- une préférence liée à l'attachement
- un besoin de sécurité accru
- une phase développementale courante

Pour aider :

- commencer par une présence conjointe (les deux parents dans la chambre)
- puis laisser l'autre parent gérer une petite partie du rituel

5 Accepter que le chemin ne soit pas linéaire

Il y aura :

- des soirs plus faciles puis des régressions
- surtout en période de fatigue, maladie, changement

C'est normal. L'apprentissage du sommeil n'est jamais une ligne droite.

→ Et si malgré tout, ça dure encore ?

Il arrive que malgré tous tes efforts, ton enfant ne s'endorme toujours pas après une heure, voire davantage.

À ce moment-là, beaucoup de parents commencent à douter :

- "Est-ce que je dois rester ?"
- "Est-ce que je dois partir ?"
- "Est-ce que je suis en train de créer une mauvaise habitude ?"

En réalité, il n'existe pas une seule bonne réponse. Le plus important est d'observer ce qui se passe réellement. Si ton enfant est calme, allongé, qu'il cherche simplement à trouver le sommeil, il n'y a pas forcément de problème à rester encore un peu si cela te convient.

En revanche, si le coucher se transforme en succession de demandes (un verre d'eau, un câlin, une histoire de plus, encore une chanson…), ou que ton enfant quitte sans cesse son lit, il est souvent préférable de poser un cadre clair. Tu peux par exemple lui dire calmement : *"Je vois que tu n'arrives pas encore à t'endormir. Je vais sortir quelques minutes et je reviendrai te voir dans un petit moment."*

L'objectif n'est pas de le laisser seul face à son inquiétude, mais de lui permettre progressivement d'apprendre à trouver le sommeil sans dépendre entièrement de ta présence.

Et surtout…
Si tu sens que tu es à bout, que la colère monte ou que tu n'as plus la patience de rester, il vaut mieux sortir quelques minutes pour souffler que rester en te forçant.

Un parent épuisé n'est pas un mauvais parent.

Les couchers sont souvent éprouvants, surtout lorsqu'ils se répètent soir après soir. Prendre quelques instants pour respirer, boire un verre d'eau ou passer le relais si c'est possible permet souvent de revenir plus disponible émotionnellement.

Ton enfant a davantage besoin d'un parent suffisamment apaisé que d'un parent qui reste coûte que coûte dans la chambre.



Quand tu as zéro énergie

Les soirs où tu es à bout :

- choisis la solution la plus apaisante pour tout le monde
- reste là si c'est nécessaire
- allège tes attentes

Ce n'est pas le soir où tu n'en peux plus qu'on "apprend" quelque chose de nouveau.

→ Ce qu'il faut garder en tête

Le besoin de présence est transitoire

- Il ne crée pas de dépendance à long terme
- La sécurité précède toujours l'autonomie
-

Un enfant qui s'endort accompagné aujourd'hui sera plus apte à s'endormir seul demain.

L'autonomie ne naît pas de l'absence, elle naît d'une présence suffisamment sécurisante.

SITUATION 4

Les séparations à la crèche / à l'école sont très difficiles



Imagine la scène suivante :
Le matin, tout se complique.
Ton enfant :

- s'accroche à toi
- pleure dès que vous approchez de la porte
- refuse de te lâcher parfois hurle,
- se débat, te supplie de rester

De ton côté, tu pars :

- le cœur serré
- avec une boule au ventre
- parfois en larmes dans la voiture

Et cette pensée qui revient :
« Est-ce que je fais quelque chose de mal ? »
« Est-ce que je le traumatise ? »

→ Ce que vit réellement ton enfant

Pour un jeune enfant, la séparation n'est pas un simple au revoir. C'est une rupture du lien de sécurité.
Son cerveau n'a pas encore :

- la notion du temps
- la certitude que tu reviens
- la capacité de se rassurer seul durablement

Même s'il "sait" que tu reviens, son cerveau émotionnel ne le ressent pas encore.

La séparation active donc :
- la peur de l'abandon
- le stress
- le besoin d'attachement

Et plus l'enfant est sensible, fatigué ou en période de changement, plus cette réaction est intense.

→ Ce que ça réveille chez le parent

Cette situation est souvent très douloureuse pour l'adulte.

Elle peut réveiller :
- de la culpabilité
- un sentiment d'être un "mauvais parent"
- parfois des souvenirs personnels de séparation

Tu peux te sentir :
- déchirée
- impuissante
- jugée (par le regard des autres ou des pros)

Ce n'est pas "trop", c'est humain.

→ Comment accompagner ? (méthode sécurisante pour les séparations)

1 Installer un rituel de séparation

La séparation commence avant la porte de la crèche ou de l'école. Sur le chemin, mets des mots simples et concrets sur ce qui va se

passer : « *Tu vas jouer avec X, puis manger, puis faire la sieste, et après le goûter je viendrai te chercher.* »

Le cerveau de l'enfant se rassure quand il peut anticiper la suite.

Même s'il n'a pas encore une notion précise du temps, la répétition de ce scénario crée une sécurité.

Tu peux aussi proposer des objets ou gestes-repères qui maintiennent le lien symbolique :

- une petite photo de la famille dans la poche
- un cœur dessiné sur la main
- un bisou "magique" à garder
- un petit objet rassurant

En expliquant par exemple :
« *Quand tu regardes la photo / le cœur, tu peux penser à nous, même quand on n'est pas là.* »

Ces supports concrets aident l'enfant à garder le lien à l'intérieur, quand l'adulte n'est plus physiquement présent.
Parce que le cerveau de l'enfant aime la prévisibilité, un rituel clair et identique est indispensable:

- une phrase
- un geste
- un câlin

Le rituel rassure plus que de longues explications.

2 Nommer et validation l'émotion

Évite les phrases qui minimisent : "*Ça va aller*", "*Arrête de pleurer*"
Préfère : « *C'est difficile de se séparer* », « *Tu aimerais que je reste* »

Valider l'émotion aide l'enfant à se calmer plus vite.

3 Dire au revoir clairement

Un départ flou ou prolongé augmente l'angoisse.

- ne pars pas en cachette
- ne reviens pas sans cesse
- dis au revoir une fois

Un départ clair est plus sécurisant qu'un départ hésitant.

4 T'appuyer sur le lien avec le professionnel

Si possible :

- transmets l'enfant dans les bras d'un adulte référent
- verbalise la continuité : *«Tu vas rester avec X, et je reviens après le goûter. »*

L'enfant a besoin de sentir que le lien se transfère, pas qu'il disparaît.



Quand tu as zéro énergie

Quand tu n'en peux plus :

- garde le rituel minimal
- reste constante
- fais confiance au professionnel

Tu as le droit de partir même avec les pleurs. Les pleurs ne signifient pas que tu fais mal.

→ Ce qu'il est important de garder en tête

- Les séparations difficiles sont fréquentes et normales
- Elles ne disent rien de ton amour ni de ta compétence
- Un enfant en sécurité peut pleurer… parce qu'il a confiance

La capacité à se séparer se construit avec le temps, pas en forçant.

Pleurer au moment de la séparation n'est pas un échec : c'est l'expression d'un attachement vivant.

03



Les tempêtes émotionnelles et les débordements

SITUATION 5

Les crises de colère



Imagine la scène suivante :
Tout allait à peu près bien. Puis, pour une raison qui te semble minuscule, tout bascule.

- Tu refuses un biscuit.
- Tu annonces qu'il faut éteindre la télé.
- Tu dis qu'il est temps de partir.

Et là :

- il hurle
- il pleure très fort
- parfois il se jette par terre
- parfois il tape, crie, pousse

Tu essaies de parler, mais il n'écoute plus.
Tu proposes un câlin : il refuse. Tu prends de la distance : il te suit. Autour de toi, le temps semble s'arrêter. Et à l'intérieur, tout s'accélère.

Tu te demandes :

- quoi dire
- quoi faire
- comment l'arrêter

Et parfois, malgré toi, tu finis par crier aussi.

→ Ce que vit réellement ton enfant

Lors d'une crise de colère, ton enfant n'est plus capable de réfléchir. Son cerveau émotionnel prend le dessus, tandis que la partie qui permet de :

- se contrôler
- écouter
- raisonner

n'est tout simplement pas accessible à ce moment-là.

Ce n'est pas un choix. Ce n'est pas de la provocation. C'est une tempête émotionnelle.

Ton enfant ressent une émotion trop intense pour lui :

- frustration
- déception
- fatigue
- sentiment d'injustice

Il n'a pas encore les outils neurologiques pour se calmer seul. Il ne peut pas "se calmer" seul. Il ne peut pas "écouter" même s'il le voulait.

La crise est un signal : « J'ai besoin d'aide pour traverser ce que je ressens. »

→ Ce que ça réveille chez le parent

Ces crises sont souvent très éprouvantes pour l'adulte.
Elles peuvent réveiller :

- de l'impuissance
- de la colère
- de la honte (surtout en public)
- la peur de "mal faire"

Tu peux te sentir :

- dépassée
- épuisée
- parfois même en colère contre ton enfant… puis coupable de l'être

Ces réactions sont humaines. Elles ne disent rien de ta valeur comme parent.

→ Comment accompagner ? (méthode claire, étape par étape)

L'objectif pendant une crise n'est pas d'obtenir un comportement calme, mais d'aider l'enfant à traverser l'émotion.

1 Sécuriser

Avant toute chose, assure-toi que ton enfant est en sécurité :

- tu empêches les gestes dangereux
- tu poses un cadre physique si besoin (sans violence)

Tu peux dire : *« Je ne peux pas te laisser te faire mal. Je suis là. »*

2 Nommer l'émotion

Même s'il ne t'écoute pas en apparence, le cerveau entend.

Quelques phrases possibles :

- *« Tu es très en colère. »*
- *« C'est vraiment difficile pour toi. »*
- *« Tu aurais voulu autrement. »*

Nommer l'émotion aide le cerveau à sortir progressivement de l'intensité.

3 Rester présente sans alimenter la crise

Pendant la tempête :

- parle peu
- utilise une voix calme
- évite les questions
- évite les explications longues

Ta présence régulée est l'outil principal. Grâce aux neurones miroirs, ton enfant capte ton état interne avant même tes mots. Ce n'est pas ce que tu dis qui apaise, c'est comment tu es.

4 Si besoin, attendre l'accalmie avant de proposer une alternative

Une fois la crise redescendue, tu peux accompagner doucement :

- proposer un câlin
- respirer ensemble
- rediriger vers une autre activité

C'est après la crise que l'apprentissage devient possible.



Quand tu as zéro énergie

Quand tu es à bout, tu n'as pas besoin de tout faire "bien". Tu peux simplement :

- rester à côté
- respirer lentement
- répéter une phrase simple : « *Je suis là.* »

Même sans mots, ta présence calme est suffisante.

→ Ce qu'il est important de garder en tête

- Une crise n'est pas un caprice
- Elle n'est pas dirigée contre toi
- Elle est le signe d'un cerveau immature submergé par l'émotion

À force d'être accompagné, ton enfant :

- apprendra à reconnaître ses émotions
- développera peu à peu des capacités de régulation

La répétition construit la compétence.

Une crise n'est pas un problème de comportement, mais un appel à la régulation.

SITUATION 6

Il tape, il mord, parfois les autres, parfois lui-même



Imagine la scène suivante :
La colère monte. La frustration est trop forte.

Ton enfant :
- te tape
- mord
- pousse
- ou, parfois, se tape lui-même, se frappe la tête, se mord la main, se jette contre un mur ou le sol.

Tu te demandes :
- *« Pourquoi il fait ça ? »*
- *« Est-ce que je dois être plus ferme ? »*
- *« Est ce un enfant violent ? »*

→ Ce que vit réellement ton enfant

Quand un enfant tape, mord ou se fait mal, le cerveau est complètement submergé. Ce ne sont pas des choix conscients.

À cet instant :
- l'émotion est trop intense
- les mots ne sont plus accessibles
- l'impulsion prend le dessus

Le geste devient une décharge, pas une intention.

Taper, mordre ou se frapper, c'est souvent :

- une tentative de faire sortir ce qui est trop douloureux à l'intérieur
- un moyen primitif de régulation quand le cerveau n'a pas encore d'autres outils

Pour les enfants qui se tapent eux-mêmes, il ne s'agit pas de se punir, mais d'essayer de faire baisser l'intensité émotionnelle par le corps.

→ Ce que ça réveille chez le parent

Chez l'adulte, ces comportements sont souvent très éprouvants.

Ils peuvent réveiller :
- de la peur
- une impression d'échec éducatif
- un besoin urgent que "ça s'arrête"
- parfois même un sentiment de rejet ou d'incompréhension

Tu peux te surprendre à penser : *« Je fais quelque chose de mal », « Il va devenir violent »*.

Ces pensées sont compréhensibles. Elles viennent de l'inquiétude.

→ Comment accompagner ? (méthode claire, étape par étape)

1 Protéger immédiatement

La sécurité est prioritaire.
- tu empêches physiquement le geste
- tu bloques les coups avec calme
- tu rapproches ton enfant de toi si besoin

Tu peux dire : *« Je ne peux pas te laisser taper / te faire mal. Je suis là pour te protéger. »*

Poser cette limite n'est pas une punition, c'est une protection et cette fermeté peut être douce. Si malgré cela ton enfant continue à essayer de taper, maintiens calmement la limite en bloquant le geste ou en augmentant légèrement la distance entre vous (tu restes présent.e mais tu expliques que tu ne veux pas qu'on te tape, donc tu recules). L'objectif n'est pas de le punir, mais d'empêcher qu'il fasse

mal jusqu'à ce que son émotion redescende.

2 Nommer ce qui déborde

Même si ton enfant ne répond pas, les mots comptent.

Par exemple :

- *« C'est trop dur pour toi là. »*
- *« Tu es vraiment très frustré. »*
- *« Ton corps n'arrive plus à gérer. »*

Les mots aident le cerveau à redescendre progressivement.

3 Offrir une alternative corporelle

Quand l'émotion passe par le corps, il faut une sortie corporelle acceptable. Tu peux proposer :

- serrer fort un doudou
- pousser un mur avec les mains
- respirer fort avec toi
- taper des pieds au sol
- serrer très fort tes mains

L'objectif n'est pas d'empêcher l'émotion, mais de rediriger le geste.

4 Rester présente, même si l'émotion dure

Certaines tempêtes prennent du temps à passer. Tu peux :

- rester proche
- parler peu
- respirer lentement
- attendre que l'intensité baisse

Ce n'est pas le moment d'expliquer, moraliser ou corriger.

5 Après la crise, mettre du sens

Une fois l'enfant apaisé, tu peux reprendre calmement :

- rappeler la limite : « *Je ne peux pas te laisser taper.* »
- nommer ce qu'il aurait pu faire : « *Quand c'est trop dur, on peut demander de l'aide.* »

C'est après la crise que l'apprentissage se fait.

→ Si ton enfant tape un autre enfant, que faire ?

La priorité est de protéger l'autre enfant.
Approche-toi calmement et empêche le geste, éloigne les si nécessaire.
Tu peux dire :
« *Je ne peux pas te laisser faire mal. Je vais protéger [prénom].* »

Évite de demander immédiatement :

- « *Pourquoi as-tu fait ça ?* »
- « *Dis pardon tout de suite.* »

À ce moment-là, ton enfant est souvent encore submergé par son émotion. Il n'est pas disponible pour réfléchir ou réparer.

Une fois le calme revenu :
Accueille son émotion : « *Tu étais très en colère parce qu'il t'a pris ton jouet.* » Rappelle la limite : « *Même quand on est très en colère, on ne tape pas.* »

Aide-le à réparer si c'est possible :

- demander s'il veut apporter un mouchoir,
- proposer un dessin,
- dire pardon s'il est prêt (sans l'obliger).

L'objectif n'est pas d'obtenir un « pardon » automatique, mais de développer progressivement son empathie et sa capacité à réparer ses gestes.

Rappelle-toi : protéger, puis accompagner.
Pas punir sous le coup de l'émotion.



Quand tu as zéro énergie

Quand tu es à bout :

- protège
- parle peu
- assure la présence

Même répéter simplement : « *Je suis là.* » est déjà suffisant.

→ Ce qu'il est important de garder en tête

- Taper ou se frapper n'est pas un signe de violence future
- C'est un signe d'immaturité émotionnelle
- Plus l'enfant est accompagné, plus ces comportements diminuent avec le temps

La régulation précède toujours l'apprentissage.

Quand l'émotion déborde, le corps parle à la place des mots.

BONUS

Quand ça arrive à la crèche ou à l'école

Quand les gestes de tape ou de morsure apparaissent en collectivité, cela ne signifie pas que ton enfant est "violent" ou "mal élevé".

En groupe :
- les émotions sont plus intenses
- les sollicitations sont nombreuses
- l'enfant a moins accès à l'adulte pour se réguler

Le débordement émotionnel est donc plus fréquent.

À la maison : préparer plutôt que réparer

L'accompagnement ne se fait pas uniquement pendant la crise, mais aussi en amont. Voici quelques outils particulièrement aidants :

→ Lire des livres sur les émotions

Les livres permettent à l'enfant de :
- reconnaître les émotions
- mettre des mots sur ce qu'il vit
- comprendre qu'il n'est pas seul

Ceux que je peux recommander : La morsure, de Karine Dupont, Bye bye les morsures de Elisabeth Verdick

Privilégie des histoires où :
- l'enfant ressent une émotion forte
- le comportement est montré
- une autre façon d'agir est proposée

La lecture hors crise est beaucoup plus efficace.

→ Mimer les situations avec des peluches

Le jeu symbolique est un outil puissant.

Tu peux :
- rejouer une scène vécue
- faire parler la peluche
- montrer une autre issue possible

Par exemple :
« L'ourson est très en colère… il a envie de taper. Que pourrait-il faire d'autre ? »

L'enfant prend du recul sans se sentir jugé.

→ **Nommer et anticiper**

Avant d'aller à la crèche ou à l'école, tu peux verbaliser :
« Parfois, quand c'est trop dur, tu peux demander de l'aide à l'adulte. »
« Si la colère arrive, ton corps peut faire autrement que taper. »

→ **Créer une alliance avec les professionnels**

Si possible :
- échange avec l'enseignant ou les professionnels
- explique ce que vous mettez en place à la maison
- demande comment ton enfant réagit là-bas

La cohérence rassure l'enfant.

SITUATION 7

Les crises en public (magasin, rue, parc, chez des proches...)



Imagine la scène suivante :
Tu es dehors. Au supermarché, dans la rue, chez des amis.. Ton enfant veut quelque chose.

Tu dis non. Ou pas maintenant. Et la crise éclate.
Il pleure. Il crie. Il se jette au sol.

Les gens regardent. Certains soupirent. D'autres commentent. Tu te sens observé.e. Jugé.e. Pressé.e que "ça s'arrête". Tu veux juste rentrer ou disparaître.

Et parfois, tu réagis plus fort que tu ne le voudrais. Parce que ce n'est plus seulement une crise, c'est une crise sous le regard des autres.

→ Ce que vit réellement ton enfant

Pour ton enfant, une crise en public n'est pas différente d'une crise à la maison. Son cerveau ne fait pas la différence entre :

- le salon
- le trottoir
- le magasin

Quand l'émotion déborde :

- le cerveau émotionnel prend le dessus
- le cortex préfrontal est indisponible

Ton enfant n'est pas conscient du regard des autres. Il n'essaie pas

de te mettre mal à l'aise. Il est simplement débordé émotionnellement, dans un environnement souvent :

- bruyant
- stimulant
- fatigant

Ce contexte rend la régulation encore plus difficile

→ Ce que ça réveille chez le parent

Les crises en public activent très fortement le parent. Elles peuvent réveiller :

- la honte
- la peur du jugement
- l'envie que ça s'arrête "vite"

Et parfois des pensées comme :

- *"Ils vont croire que je ne sais pas éduquer mon enfant"*
- *"Je passe pour une mauvaise mère/père"*

Ce stress supplémentaire fait monter ton propre cortisol, ce qui rend l'apaisement plus difficile pour tout le monde. Deux cerveaux en stress = escalade assurée.

1 Te recentrer sur ton enfant

Rappelle-toi : la seule personne importante à cet instant, c'est ton enfant. Les autres passeront. La crise aussi. Respire. Baisse les épaules. Ancre-toi.
Ton calme est le premier message de sécurité.

2 Sécuriser l'espace

Si besoin :

- mets-toi à sa hauteur
- éloigne-toi légèrement pour aller dans un endroit plus calme, sans les gens autour
- prends-le dans les bras si c'est possible et accepté

Parfois, sortir quelques minutes de l'environnement est plus régulateur que d'insister sur place.

3 Parler peu, mais juste

En public plus encore, les longues explications aggravent la crise. Privilégie une phrase simple, répétée calmement : *« Je suis là. », « C'est difficile. », « Je t'aide. »*

L'enfant n'a pas besoin de convaincre, il a besoin de sentir que tu restes présent.e.

4 Poser la limite sans t'excuser

Si une limite est posée, elle reste valable même en public.
Par exemple :
« Je comprends que tu sois très en colère. Et non, on n'achète pas ça. »

Ni justification excessive. Ni discours pour rassurer les autres. Tu n'as rien à prouver.



Quand tu as zéro énergie

Si tu es à bout :
- simplifie
- écourte la sortie si possible
- choisis la solution la plus sécurisante

Parfois :
- rentrer
- porter ton enfant
- remettre la discussion à plus tard

Ce n'est pas céder, c'est prendre soin du système nerveux.

→ Ce qu'il est important de garder en tête

- Les crises en public sont normales
- Elles ne définissent ni ton enfant, ni ton éducation
- Le regard des autres ne doit pas guider ta réponse

Ton enfant se souviendra de ta présence, pas des regards autour.

Ton enfant a besoin de toi, pas de l'approbation des autres.

SITUATION 8

Il jette tout par terre



Imagine la scène suivante :
Tu viens de ranger le salon. Tu poses une assiette devant ton enfant. Il prend l'objet et le jette par terre. Jouets, livres, couverts. Encore. Et encore.
Parfois il te regarde avant de jeter. Parfois il recommence juste après que tu aies ramassé.

Tu sens la fatigue monter, l'agacement aussi.

Tu te demandes :

- *«Pourquoi il fait ça ? »*
- *«Est-ce qu'il me provoque ? »*
- *«Comment faire pour que ça s'arrête ? »*

→ Ce que vit réellement ton enfant

Jeter est un comportement très fréquent chez les jeunes enfants, surtout entre 12 mois et 3 ans.
À cet âge, ton enfant :

- explore la relation de cause à effet
- découvre la gravité
- teste ce que son corps peut faire
- décharge une excitation ou une frustration

Il ne jette pas pour te provoquer. Il expérimente, il s'exprime, il régule.

Quand l'émotion est trop forte ou que la fatigue s'installe, le geste prend le relais des mots.

→ Ce que ça réveille chez le parent

Pour le parent, ce comportement peut être très éprouvant.

Il peut réveiller :
- un sentiment d'irrespect
- l'impression de ne pas être écoutée
- une grande lassitude

Tu peux penser :
- *« Il se moque de moi »*
- *« Il le fait exprès »*

Ces pensées naissent souvent de l'épuisement, pas de la réalité du développement de l'enfant.

→ Comment accompagner ? (méthode concrète et progressive)

1 Comprendre le contexte

Avant d'intervenir, observe :
- est-il fatigué ?
- frustré ?
- surexcité ?
- en train de jouer ou de manger ?

Le geste n'a pas le même sens selon le moment.

2 Nommer et poser une limite claire
- *« Les jouets ne sont pas faits pour être jetés. »*
- *« Les couverts restent sur la table. »*
- *« Tu poses le livre sur l'étagère. »*

La limite est posée sans crier, sans menacer.

3 Adapter l'environnement

- proposer moins d'objets à la fois
- enlever temporairement ce qui est jeté
- anticiper en fin de repas ou de jeu

Adapter l'environnement est plus efficace que répéter des consignes.

4 Proposer une alternative acceptable

- une balle à lancer
- un panier à remplir et vider
- un jeu de transvasement
- jeter des objets prévus pour ça (coussin, peluche)

On ne supprime pas le besoin, on le redirige..

5 Accompagner sans alimenter

- évite les réactions excessives
- ramasse calmement
- répète la limite si nécessaire
- retire l'objet qu'il jette

La constance est plus efficace que l'intensité.



Quand tu as zéro énergie

Quand tu es épuisé.e :

- fais simple
- enlève l'objet
- verbalise brièvement : « *Je vois que tu jettes, on arrête là.* »

Tu n'as pas besoin d'expliquer davantage.

→ Ce qu'il est important de garder en tête

- Jeter fait partie du développement
- Ce comportement disparaît avec l'accompagnement et la maturation
- Plus tu restes calme, plus l'apprentissage se fait

Ton enfant n'apprend pas en étant grondé, mais en étant guidé.

Quand un enfant jette, il explore ou décharge, il ne défie pas.

→ Ce qu'il est important de garder en tête

- Jeter fait partie du développement
- Ce comportement disparaît avec l'accompagnement et la maturation
- Plus tu restes calme, plus l'apprentissage se fait

Ton enfant n'apprend pas en étant grondé, mais en étant guidé.

Quand un enfant jette, il explore ou décharge, il ne défie pas.

SITUATION 9

Je dis non, il me regarde, il rigole… et il fait quand même



Imagine la scène suivante :
Tu dis non. Une fois. Deux fois. Dix fois. Ton enfant te regarde. Il sourit. Parfois il rigole même. Et, il fait exactement ce que tu viens d'interdire.

Tu répètes. Tu préviens. Tu montes en volume.

À l'intérieur, ça bouillonne :

- *« Il se moque de moi »*
- *« Il me défie »*
- *« Il teste mes limites »*

Et souvent, cette situation finit en cris, en menaces ou en rapport de force.

→ Ce que vit réellement ton enfant

Contrairement à ce que l'on croit, ce rire n'est pas un rire de provocation.

À cet âge, le cerveau de l'enfant :

- ne maîtrise pas encore l'inhibition (la capacité à s'arrêter)
- a beaucoup de mal à freiner une impulsion déjà lancée
- régule parfois le stress en souriant ou en riant pour tenter de se reconnecter à toi

Même s'il connaît la règle, connaître n'est pas encore être capable de s'arrêter. Le "non" est entendu, mais le cerveau n'a pas les moyens de l'appliquer.

→ Ce que ça réveille chez le parent

Cette situation est très confrontante.
Elle peut réveiller :

- un sentiment d'irrespect
- une atteinte à l'autorité
- une colère intense

Tu peux te sentir :

- défié.e
- impuissant.e
- pas pris.e au sérieux

Et plus tu te sens mis.e à l'épreuve, plus ton propre stress augmente ce qui alimente encore le cercle.

→ Comment accompagner ? (méthode concrète pour sortir du bras de fer)

1 Dire moins, agir plus

Répéter un "non" encore et encore le transforme en bruit de fond.
Dis la règle une seule fois, calmement : « *Je ne te laisse pas faire ça.* »
Puis intervient physiquement si nécessaire :

- tu rapproches
- tu enlèves l'objet
- tu bloques le geste

Sans colère. Sans menace.

2 Rester neutre face au rire

Ne réponds ni par :

- l'agacement
- l'ironie
- la surenchère

Le rire n'a pas besoin de réponse, il a besoin de cadre. Reste posé.e, ferme, constant.e.

3 Expliquer après, pas pendant

Quand l'enfant est dans l'impulsion, le discours ne passe pas.
Une fois la situation terminée, tu peux dire : « *Tout à l'heure, c'était difficile de t'arrêter. La prochaine fois, je t'aiderai plus vite.* »

Tu déplaces la responsabilité : ce n'est plus "il désobéit", c'est "il a besoin d'aide pour se freiner".

4 Anticiper les situations à risque

Si une situation se répète :

- adapte l'environnement
- propose une alternative
- rapproche-toi physiquement

Un enfant ne doit pas avoir à lutter seul contre une impulsion plus forte que lui.



Quand tu as zéro énergie

Quand tu es épuisée :

- tu interviens rapidement
- tu dis peu de mots
- tu assumes d'être plus directif.ve

Par exemple : « *Je t'arrête.* »

Et tu respires. Ce n'est pas un échec. C'est de la protection.

→ Ce qu'il est important de garder en tête

- Le rire ne signifie pas "je te provoque"
- Il signifie souvent "je suis débordé"
- Dire non ne suffit pas toujours, l'enfant a besoin d'aide pour s'arrêter

Le cadre se construit par la répétition calme, pas par l'intensité.

Un enfant qui n'arrive pas à s'arrêter
n'a pas besoin d'être puni,
il a besoin d'être aidé.

SITUATION 10

Il escalade tout, prend des risques, même quand je dis non



Imagine la scène suivante :
Tu as l'impression de passer ta journée à dire :

- "Descends."
- "Attention."
- "Tu vas tomber."

Ton enfant grimpe :

- sur le canapé
- sur les meubles
- sur les chaises
- parfois dans des endroits franchement dangereux

Et même quand tu interviens, il recommence.
Tu te sens :

- en alerte permanente
- épuisé.e
- parfois très énervé.e

Et tu te demandes :

- « *Pourquoi il n'écoute pas ?* »
- « *Est-ce qu'il cherche le danger ?* »

→ Ce que vit réellement ton enfant

Un enfant qui grimpe ne cherche pas à désobéir, il répond à un besoin développemental.

À cet âge :

- son corps a besoin de bouger
- son système vestibulaire (équilibre) est en construction
- son cerveau cherche des sensations fortes pour se développer

Chez le jeune enfant, le cerveau lit l'environnement de façon très concrète. Un canapé, une chaise, une table basse "invitent" naturellement à grimper, sauter, escalader.

On parle de ce qu'on appelle des affordances : ce que l'environnement offre spontanément comme possibilités d'action au corps.

Pour un enfant, cette invitation est quasi automatique. Son cerveau moteur et sensoriel est très actif, tandis que les zones qui permettent d'anticiper le danger ou de s'arrêter volontairement sont encore immatures. Grimper n'est donc pas un choix réfléchi, ni une provocation. C'est une réponse neurologique et corporelle normale à ce que l'environnement lui propose.

→ Ce que ça réveille chez le parent

Chez l'adulte, cette situation active :
la peur qu'il se fasse mal

- une tension constante
- parfois une colère liée à l'hypervigilance

Tu peux te sentir :

- dépassé.e
- épuisé.e mentalement
- prisonnièr.e d'un rôle de "surveillant.e permanent.e"

Cette fatigue est réelle et légitime.

→ Comment accompagner ? (méthode concrète pour sécuriser sans brider)

1 Remplacer les “non” par des limites claires

Dire “attention” ou “non” en boucle n’aide pas l’enfant à comprendre quoi faire. Privilégie des consignes claires et concrètes :

- *« Tu peux grimper ici, pas là. »*
- *« On grimpe quand je suis à côté. »*

Le cerveau de l’enfant a besoin de directions positives, pas seulement d’interdits.

2 Offrir des espaces autorisés pour grimper

Quand c’est possible :

- coussins au sol
- modules adaptés
- aire de jeux
- parcours improvisés

Plus un besoin est comblé de façon sécurisée, moins il ressort de manière incontrôlée.

3 Être proche physiquement

Un enfant qui grimpe a souvent besoin de la présence corporelle de l’adulte.

- reste près de lui
- pose une main
- accompagne le mouvement

La proximité aide à freiner les impulsions dangereuses.

4 Nommer ce qu’il vit

Même si cela semble évident, verbaliser aide :

Même si cela semble évident, verbaliser aide :

- *« Ton corps a besoin de bouger très fort. »*
- *« C'est difficile de s'arrêter quand on a autant d'énergie. »*

Tu aides ton enfant à mettre du sens sur ce qu'il ressent.



Quand tu as zéro énergie

Quand tu es épuisé.e :

- sécurise l'espace
- enlève les risques
- limite l'accès à certains endroits

Adapter l'environnement n'est pas céder, c'est anticiper.

→ Ce qu'il est important de garder en tête

- Grimper fait partie du développement normal
- Ce besoin diminue avec le temps et l'accompagnement
- Plus l'enfant se sent contenu et sécurisé, plus il apprend à se réguler

Un enfant qui grimpe n'est pas "inconscient", il est en construction.

Quand un enfant prend des risques, il ne cherche pas le danger : il cherche à grandir.

SITUATION 11

Les crises liées à la fatigue (“Il fait une crise pour rien”)



Imagine la scène suivante :
La journée touche à sa fin. Tout semblait plutôt bien se passer.

Et puis, sans prévenir… Ton enfant explose. Une crise énorme. Pour un détail. Un rien.

Tu ne comprends pas. Il n’y avait pourtant “pas de raison”. Il crie. Il pleure. Il n’accepte rien.

Et toi, tu es à bout.

Tu te dis : *“Mais pourquoi maintenant ?”*

→ Ce que vit réellement ton enfant

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

Quand un enfant est fatigué :
- son seuil de tolérance chute
- son cerveau émotionnel est hyper actif
- son cortex préfrontal (le contrôle) est épuisé

À ce stade, même une petite frustration devient insurmontable. Ce n’est pas le sujet de la crise qui compte, c’est l’état du système nerveux. Un enfant fatigué ne sait plus se contenir.

→ Ce que ça réveille chez le parent

Ces crises sont souvent les plus difficiles à supporter.

Elles arrivent :
- quand tu es toi-même fatigué.e
- quand la patience est basse
- quand tu as juste envie que la journée se termine

Elles peuvent réveiller :
- de l'incompréhension
- de la colère
- de la culpabilité

Et parfois cette pensée : *"Je ne le reconnais plus."*

→ Comment accompagner ? (sans chercher de solution immédiate)

1 Ne pas chercher le "pourquoi"

Quand la fatigue est là :
- on ne discute pas
- on n'argumente pas
- on ne cherche pas à raisonner

Le cerveau n'est plus disponible.

2 Simplifier au maximum

Quand ton enfant est très fatigué :
- moins de mots
- moins de choix
- moins de stimulations

Tu peux dire : « *Tu es très fatigué. Je m'occupe de toi.* »

3 Avancer vers le repos

Parfois, la meilleure réponse est :

- avancer le coucher
- proposer un temps calme
- réduire les demandes

Le sommeil est souvent la solution, pas la récompense.



Quand tu as zéro énergie

Quand tu n'as plus de ressources :
- fais le strict minimum
- garde ton enfant près de toi

Ce n'est pas le soir où tout déborde qu'on enseigne quoi que ce soit.

→ Ce qu'il est important de garder en tête

- La fatigue amplifie toutes les émotions
- Une crise de fatigue n'est pas une "mauvaise crise"
- Moins on en rajoute, plus elle passe vite

Ce qui apaise vraiment, c'est le repos et la sécurité.

Quand la fatigue parle, l'émotion n'a plus besoin d'explication.

04



L’opposition, les refus et le besoin d’autonomie

SITUATION 12

Il ne veut pas partir du parc



Imagine la scène suivante :
Il est temps de partir. Tu l'annonces calmement.
Ton enfant continue de jouer. Tu répètes.
Il fait semblant de ne pas entendre.

Puis vient l'heure :
- il pleure
- il s'énerve
- parfois il se jette par terre
- parfois il fuit en courant

Et toi, tu te retrouves :
- à négocier
- à menacer
- à culpabiliser
- à finir par le porter de force

→ Ce que vit réellement ton enfant

Pour un enfant, quitter le parc, ce n'est pas "juste partir".

C'est :
- interrompre une activité plaisante
- quitter un espace de liberté
- renoncer à un plaisir intense

Son cerveau immature :
- a du mal avec les transitions
- n'anticipe pas facilement la suite
- vit la frustration de façon très brute

Il ne s'oppose pas à toi, il n'arrive pas à quitter ce qui lui fait du bien.

→ Ce que ça réveille chez le parent

Cette situation peut provoquer :
- un sentiment d'impuissance
- une grande fatigue
- parfois de la honte (regard des autres)
-

Tu peux penser : *« À chaque sortie, c'est la même chose »*

Ce n'est pas un manque de cadre,
c'est une transition difficile.

→ Comment accompagner ? (méthode pour faciliter les transitions)

1 Prévenir avant la fin

Les transitions doivent être annoncées, pas imposées brutalement.
Par exemple :
- *« Dans 10 minutes, on part. »*
- *« Encore 2 tours de toboggan, puis on s'en va. »*

L'enfant a besoin de temps pour se préparer mentalement.

2 Rendre la fin concrète

Les enfants comprennent mieux ce qu'ils peuvent voir.
Tu peux utiliser :
- un sablier
- un compte à rebours
- un nombre précis d'actions

"Encore deux fois" est plus sécurisant que *"bientôt"*.

3 Valider la frustration

Même avec une bonne préparation, la frustration peut rester. Tu peux dire :

- *« Tu aimerais rester plus longtemps. »*
- *« C'est difficile de quitter un endroit que tu aimes. »*

Nommer l'émotion évite qu'elle explose davantage.

4 Passer à l'action avec fermeté douce

Quand le moment est venu :

- tu annonces
- tu agis
- tu évites de renégocier

Par exemple : *« C'est l'heure de partir, je vais t'aider. »*

Le cadre rassure, même s'il déclenche des pleurs.

5 Proposer un jeu

Quand le moment est venu, aide ton enfant à passer d'une activité à une autre.

Par exemple :

- *« On rejoint la voiture en sautant comme des kangourous ou en marchant comme des crabes ? »*
- *« Tu préfères courir jusqu'au portail ou faire la course avec moi ? »*
- *« À la maison, on pourra continuer à jouer avec tes Lego. »*

Le jeu et la projection vers la suite facilitent souvent la transition.



Quand tu as zéro énergie

Quand tu n'as plus de ressources :

- fais simple
- fais court
- fais constant

Parfois, porter ton enfant en pleurs est la meilleure option à cet instant.

→ Ce qu'il est important de garder en tête

- La difficulté vient de la transition, pas de l'opposition
- Plus l'enfant est prévenu, mieux il coopère
- Le cadre posé avec calme construit la sécurité

Un enfant qui refuse de partir ne défie pas : il n'arrive pas encore à gérer la fin.

SITUATION 13

Il refuse d'aller au bain



Imagine la scène suivante :
Tu annonces l'heure du bain.
Ton enfant :

- dit non
- s'enfuit
- fait semblant de ne pas entendre
- parfois pleure ou se met en colère

Plus tu insistes, plus il résiste.

Et toi tu penses :

- *« Pourtant, il aime le bain »*
- *« Pourquoi ça bloque toujours à ce moment-là ? »*

→ Ce que vit réellement ton enfant

Le refus du bain n'est pas un refus de se laver. Pour l'enfant, le bain représente souvent :

- une transition (arrêter de jouer)
- une perte de contrôle (on décide pour lui)
- un changement sensoriel (température, déshabillage, eau)

Son cerveau immature a du mal à :

- quitter une activité plaisante
- anticiper que "ça va être agréable après"
- gérer plusieurs changements d'un coup

Il ne refuse pas le bain. Il refuse le passage brutal d'un état à un autre.

→ Ce que ça réveille chez le parent

Chez l'adulte, cette situation peut réveiller :

- de l'agacement
- une impression d'opposition constante
- le sentiment de devoir "imposer"

Tu peux te dire : « *Pourquoi chaque chose simple devient compliquée ?* ».

Plus le parent est pressé ou fatigué, plus cette transition devient tendue

→ Comment accompagner ? (méthode pour transformer le refus en coopération)

1 Prévenir à l'avance

Comme pour toutes les transitions, l'enfant a besoin d'anticiper.
Par exemple :

- *« Dans 10 minutes, ce sera l'heure du bain. »*
- *« Encore deux jeux, puis on va au bain. »*

Prévenir aide le cerveau à se préparer au changement.

2 Redonner un sentiment de contrôle

Le refus cache souvent un besoin d'autonomie.
Propose des choix limités :

- *« Tu veux aller au bain en marchant ou en sautant ? »*
- *« Tu veux la serviette bleue ou verte ? »*

Le cadre reste posé, mais l'enfant retrouve du pouvoir.

3 Rendre le bain prévisible et sécurisant

Un bain trop imprévisible peut devenir anxiogène.

Aide ton enfant en :

- gardant une routine similaire
- expliquant ce qui va se passer
- ritualiser (chanson, jeu, jouet spécifique)

La prévisibilité apaise.

4 Passer par le jeu

Le jeu est un levier puissant.
Par exemple :

- le bain des peluches
- “on lave les pieds du géant”
- jeu du robot qui va au bain

Le jeu contourne la résistance sans forcer.

5 Accepter l’émotion si le refus persiste

Même avec tout ça, ton enfant peut rester frustré.
Tu peux dire :

- *« Tu n’as pas envie. »*
- *« C’est difficile d’arrêter de jouer. »*

Puis agir avec fermeté douce : *« Je vais t’aider à y aller. »*
Le cadre est posé sans crier.



Quand tu as zéro énergie

Quand tu es épuisé.e :

- simplifie
- raccourcis
- fais moins, mais fais constant

Parfois, accompagner physiquement est la meilleure solution sur le moment.

→ Ce qu'il est important de garder en tête

- Le refus est souvent lié à la transition, pas au bain lui-même
- Plus l'enfant se sent respecté, plus il coopère
- La répétition calme construit l'acceptation

L'objectif n'est pas "zéro refus", mais une transition plus douce.

Un enfant qui refuse le bain ne s'oppose pas : il a besoin d'être accompagné dans la transition.

SITUATION 14

Il refuse de manger



Imagine la scène suivante :
Tu poses l'assiette.
Ton enfant :

- dit "non"
- ne goûte pas
- repousse l'assiette
- mange deux bouchées puis s'arrête
- réclame autre chose

Et très vite, tu te tends :

- *« Il n'a presque rien mangé »*
- *« Il va avoir faim »*
- *« Il ne mange jamais correctement »*

Le repas devient source de stress, de négociations, parfois de menaces.

→ Ce que vit réellement ton enfant

Un enfant qui refuse de manger ne fait pas un caprice. Plusieurs choses se jouent en même temps :

- la sensation de faim n'est pas toujours claire
- son appétit varie énormément d'un jour à l'autre
- il cherche à garder le contrôle sur son corps
- il peut être fatigué, surexcité, ou stressé

Chez l'enfant, l'alimentation est un terrain d'autonomie majeur. C'est souvent l'un des premiers domaines où il peut dire "non".

À cela s'ajoute une immaturité neurologique :
- il ne mange pas "pour la santé"
- il mange selon ses sensations immédiates

La néophobie alimentaire
Entre 2 et 7 ans environ, beaucoup d'enfants traversent une phase appelée néophobie alimentaire.

Cela signifie que :
- l'enfant se méfie des nouveaux aliments
- il préfère manger ce qu'il connaît déjà
- il peut rejeter des aliments qu'il aimait auparavant

Ce n'est ni une régression, ni un caprice. C'est une étape normale du développement. D'un point de vue évolutif et neurologique, cette phase a une fonction de protection : le cerveau de l'enfant devient plus prudent face à ce qu'il ne reconnaît pas.

C'est aussi pour cela que :
- la répétition est essentielle
- forcer ou mettre de la pression aggrave le refus
- un aliment peut être accepté… puis rejeté… puis accepté à nouveau

La néophobie diminue progressivement avec le temps, à condition que le repas reste un moment sécurisant.

→ Ce que ça réveille chez le parent

Cette situation touche souvent des peurs profondes :
- peur qu'il ne mange "pas assez"
- peur de mal faire
- peur de créer de mauvaises habitudes

Tu peux te sentir :
- inquièt.e
- impuissant.e
- parfois jugé.e (par l'entourage)

Plus l'enjeu devient émotionnel pour le parent, plus l'enfant ressent la pression.

→ Comment accompagner ? (méthode pour sortir du rapport de force)

1 Séparer le rôle du parent et celui de l'enfant

Une règle fondamentale :

- le parent décide du quoi et du quand
- l'enfant décide du combien

Forcer ou insister coupe l'écoute des signaux internes de faim et de satiété.

2 Diminuer la pression

Les phrases valorisantes ou culpabilisantes ont souvent l'effet inverse.

Éviter :

- *"Encore une bouchée"*
- *"Ça rend fort"*
- *"Tu dois manger pour…"*

Privilégier une posture neutre :
« Le repas est prêt. Tu peux manger ce que tu veux dans ton assiette. »

Moins il y a d'enjeu émotionnel, plus l'enfant mange naturellement.

3 Miser sur la répétition sans forcer

Un aliment peut avoir besoin d'être proposé 5 à 10 fois avant d'être accepté. Le refus d'aujourd'hui ne dit rien de demain.
Proposer régulièrement, sans obligation de goûter.

4 Maintenir un cadre clair

Même sans forcer :

- les horaires restent stables
- les alternatives ne remplacent pas systématiquement le repas

Sinon, l'enfant apprend que refuser suffit pour obtenir autre chose.

5 Observer le contexte global

Pose-toi quelques questions :

- a-t-il grignoté avant ?
- est-il fatigué ?
- trop stimulé ?

Le refus est parfois un signal indirect.

→ Ce que ça réveille chez le parent

Cette situation touche souvent des peurs profondes :

- peur qu'il ne mange "pas assez"
- peur de mal faire
- peur de créer de mauvaises habitudes

Tu peux te sentir :

- inquièt.e
- impuissant.e
- parfois jugé.e (par l'entourage)



Quand tu as zéro énergie

Quand tu es épuisé.e :

- pose l'assiette
- enlève-la sans commentaire
- propose le prochain repas au moment prévu

Un repas difficile ne met pas en danger un enfant en bonne santé.

→ Ce qu'il est important de garder en tête

- L'appétit d'un enfant n'est pas linéaire
- Plus on force, plus on rigidifie
- La relation au repas compte plus que la quantité mangée

L'objectif est une relation sereine à l'alimentation, pas un assiette vide.

Un enfant ne se laisse pas mourir de faim, mais il peut se bloquer si manger devient un enjeu émotionnel.

SITUATION 15

Il refuse de s'habiller



Imagine la scène suivante :
C'est l'heure de s'habiller. Tu annonces calmement ce qui va se passer.

Mais ton enfant :

- fuit
- dit non
- se raidit
- s'allonge par terre
- enlève ce que tu viens de lui mettre

Chaque matin (ou presque), c'est la même bataille. Le temps presse. Tu répètes. Tu insistes. Et parfois, tu finis par forcer ou par t'énerver. Et tu te demandes : *"Pourquoi un truc aussi simple devient si compliqué ?"*

→ Ce que vit réellement ton enfant

S'habiller n'est pas un geste anodin pour un jeune enfant.
C'est :

- perdre le contrôle
- subir un rythme imposé
- accepter un contact corporel non choisi
- passer d'une activité à une autre

Or, entre 2 et 5 ans, le besoin d'autonomie est immense. Le cerveau de ton enfant est en train de construire une chose essentielle : "*Je peux décider pour moi.*" Dire non à l'habillage est souvent une façon

de dire :

- “Je veux choisir.”
- “Je veux faire seul.”
- “Je veux encore jouer.”

Ce n’est pas un refus de coopérer,
c’est une affirmation de soi.

→ Ce que ça réveille chez le parent

Ce refus répété peut réveiller :

- de l’agacement
- de l’impatience
- une sensation de perte de contrôle

Surtout quand :

- tu es pressé.e
- tu dois être à l’heure
- tu répètes tous les jours la même chose

Tu peux avoir l’impression :

- qu’il le fait exprès
- qu’il “te provoque”
- qu’il ne t’écoute jamais

Alors que ce n’est pas personnel.

→ Comment accompagner ? (méthode pour sortir du rapport de force)

1 Redonner du pouvoir là où c’est possible

Au lieu de décider pour lui, offre des choix limités.
Par exemple :

- *« Tu veux mettre le pull bleu ou le pull rouge ? »*
- *« Tu t’habilles maintenant ou après le livre ? »*

Le choix redonne de la coopération.

2 Prévenir les transitions

Un enfant a besoin de temps pour changer d'activité.
Avant de s'habiller :

- annonce
- répète
- visualise

Par exemple :

- *« Dans 5 minutes, on s'habille. »*
- *« Quand le sablier est fini, on y va. »*

La prévisibilité apaise les refus.

3 Encourager le "faire seul"

Même si c'est plus long, même si ce n'est pas parfait.

Dire :

- *« Tu peux essayer.*
- *« Je t'aide si tu veux. »*

Se sentir capable diminue l'opposition.

4 Poser un cadre clair si besoin

L'autonomie ne veut pas dire absence de règle.

Par exemple :

- *« S'habiller, ce n'est pas négociable.*
- *Le choix, c'est comment. »*

Calme. Ferme. Sans menace.



Quand tu as zéro énergie

Quand tu es épuisé.e :

- choisis la solution la plus simple
- aide davantage
- réduis les attentes

Parfois, faire à la place n'est pas un échec, c'est un ajustement temporaire.

→ Ce qu'il est important de garder en tête

- Le refus est une étape normale du développement
- L'autonomie se construit par l'expérimentation
- Plus l'enfant se sent acteur, plus il coopère

Forcer bloque. Accompagner ouvre.

Derrière un "non" à l'habillage,
il y a souvent un grand besoin de dire "je".

SITUATION 16

Il veut tout acheter dans le magasin



Imagine la scène suivante :
Tu entres dans un magasin. Ton enfant regarde partout. Il montre. Il demande. Il veut. Un jouet. Puis un autre.

Au début, tu réponds calmement. Puis tu dis non.
Et là, la frustration monte. Il insiste. Il pleure. Parfois il crie ou se jette par terre.

Toi, tu te sens coincée :
- tu ne veux pas céder
- tu ne veux pas non plus déclencher une crise

Et tu te demandes : *“Pourquoi chaque sortie finit comme ça ?”*

→ Ce que vit réellement ton enfant

Pour un jeune enfant, entrer dans un magasin est une tempête sensorielle.

Son cerveau est bombardé :
- de couleurs
- de formes
- de nouveautés
- de promesses visuelles

Or, avant 6–7 ans, le cerveau ne sait pas encore :

- différer un désir
- comprendre la notion de budget
- distinguer “envie” et “possible”

Attention voir n’est pas toujours vouloir. Souvent nos enfants nous montre quelque chose et nous pensons directement qu’il le veut.

Quand tu dis non, tu touches à :

- une envie très forte
- une frustration immédiate
- un cerveau encore incapable de se réguler seul

La crise ne parle pas de l’objet. Elle parle de l’intensité du désir non satisfait.

→ Ce que ça réveille chez le parent

Cette situation peut réveiller :

- de la gêne
- la peur du regard des autres
- une pression à “faire arrêter ça vite”

Tu peux aussi ressentir :

- de la lassitude
- de la colère
- une fatigue mentale énorme

Et parfois cette pensée : *“Je cède ou je supporte la crise.”* Ce dilemme est épuisant.

→ Comment accompagner ? (sans céder, sans punir, en sécurisant)

1 Poser le cadre avant d’entrer

Avant même d’entrer dans le magasin, annonce la règle.

Par exemple :
« Aujourd'hui, on vient acheter X. On ne prendra pas de jouet. »

Dire les choses avant évite beaucoup de conflits.

2 Autoriser l'envie sans autoriser l'achat

Ton enfant a le droit :

- de vouloir
- de montrer
- de demander

Tu peux dire : *« Tu aimerais beaucoup ce jouet. Je comprends. Aujourd'hui, on n'achète pas. »*

Comprendre ≠ céder

3 Proposer une alternative symbolique

Pour aider le cerveau à différer :

- prendre une photo du jouet
- le noter sur une liste pour un anniversaire ou Noël
- dire *"on le regardera encore une fois"*

Cela permet de :

- reconnaître l'envie
- rassurer
- éviter la rupture brutale

4 Rester ferme pendant la frustration

Si la crise arrive :

- reste calme
- parle peu
- maintiens la limite

Par exemple : *« Je vois que c'est très difficile. Non, je n'achète pas. Je suis là. »*

Plus tu expliques, plus la frustration s'amplifie.



Quand tu as zéro énergie

Quand tu es à bout :

- fais les courses rapidement
- limite les passages inutiles
- évite les rayons trop tentants

Parfois, adapter l'environnement, c'est déjà une vraie solution.

→ Ce qu'il est important de garder en tête

- Les crises en magasin sont normales
- Elles ne signifient pas que ton enfant est capricieux
- La frustration est un apprentissage, pas une punition

Ton enfant apprendra à gérer ses envies parce qu'elles ont été accompagnées, pas écrasées.

Aider un enfant à gérer la frustration, ce n'est pas éviter le non, c'est l'accompagner.

SITUATION 17

Il refuse d'aider / de coopérer / de ranger



Imagine la scène suivante :
C'est l'heure de ranger les jouets. Ou tu lui demandes de t'aider à mettre la table, ramasser son assiette ou ranger ses chaussures. Tu le préviens calmement.

Mais ton enfant :

- dit « non »
- continue à jouer
- s'éloigne
- fait semblant de ne pas entendre
- râle ou pleure

Tu répètes. Tu menaces parfois. Et tu finis souvent par tout faire à sa place.

Tu te demandes : *"Pourquoi il refuse de m'aider alors que ça prend seulement deux minutes ?"*

→ Ce que vit réellement ton enfant

Pour un jeune enfant, ranger n'a pas le même sens que pour un adulte. Son cerveau est encore entièrement tourné vers le jeu.

Arrêter son activité signifie :

- interrompre un moment agréable
- changer d'activité sans l'avoir choisi
- mobiliser son attention sur une tâche peu motivante

Entre 2 et 6 ans, le jeu est son “travail”.

Il n’est pas en train de chercher à te compliquer la vie. Il a simplement du mal à quitter ce qui l’intéresse pour faire quelque chose dont il ne voit pas encore l’intérêt.

Quand tu lui demandes de participer aux tâches de la maison, il peut aussi avoir besoin de :

- se sentir capable
- comprendre à quoi il sert
- garder une part de choix

Le refus n’est donc pas toujours un refus d’aider. C’est souvent un “je préférerais continuer ce que je fais”.

→ Ce que ça réveille chez le parent

Ce refus répété peut réveiller :

- de l’agacement
- un sentiment d’être seul à tout faire
- l’impression que ton enfant est paresseux ou irrespectueux

Surtout quand :

- tu es déjà fatigué
- tu manques de temps
- tu as encore beaucoup de choses à faire
-

Tu peux avoir l’impression :

- qu’il le fait exprès
- qu’il teste tes limites
- qu’il ne fera jamais d’effort
-

Alors que ce n’est pas personnel.

→ Comment accompagner ? (sans forcer, sans transformer en rapport de force)

1 Transformer la tâche en mission

Au lieu de : *“Va ranger”*

Essaie : *“J’ai besoin de mon meilleur responsable des voitures aujourd’hui.”* ou *“Tu veux commencer par les livres ou les peluches ?”*

Donner un rôle rend souvent la coopération plus naturelle.

2 Ranger avec lui au début

Le cerveau apprend grâce au modèle. Commence avec lui quelques minutes. Puis laisse-le poursuivre seul si c’est possible.

> *La connexion favorise davantage la coopération que les ordres répétés.*

3 Découper la tâche

Pour un enfant, *“Range ta chambre”* est énorme.

Préfère :

- les voitures
- puis les livres
- puis les peluches

Une petite réussite encourage la suivante.

4 Poser un cadre clair

Tu peux dire calmement : *“Les jouets doivent être rangés avant de sortir autre chose.”* ou *“On participe tous un peu à la maison.”*

Calme. Ferme. Sans menace.



Quand tu as zéro énergie

Quand tu es épuisé :

- choisis une seule tâche
- accepte que tout ne soit pas parfait
- aide davantage si nécessaire

Parfois, préserver la relation est plus important qu'obtenir une chambre parfaitement rangée.

→ Ce qu'il est important de garder en tête

- Coopérer s'apprend progressivement.
- La motivation d'un jeune enfant est différente de celle d'un adulte.
- Plus il se sent utile et compétent, plus il aura envie de participer.

Obliger crée parfois de l'opposition. Impliquer développe la coopération.

Derrière un "non" au rangement, il y a souvent un enfant qui a besoin qu'on donne du sens, qu'on l'accompagne et qu'on lui permette de se sentir capable plutôt qu'un enfant qui refuse d'aider.

05



Le cadre, la sécurité et les limites non négociables

SITUATION 18

Il refuse de donner la main / il court vers la route



Imagine la scène suivante :
Tu es sur un parking. Tu dis : « *Ne cours pas* », il court.
Tu répètes : « *Stop* », il continue.

Ton cœur s'emballe. Ta voix monte. Et tu finis par crier, attraper, menacer.

Puis tu te dis : *"Il sait pourtant que c'est dangereux…"*

→ Ce que vit réellement ton enfant

Un jeune enfant ne perçoit pas le danger comme un adulte.

Neurologiquement :
- son cerveau est centré sur l'instant présent
- son cortex préfrontal (anticipation, inhibition) est immature
- l'émotion et l'impulsion prennent le dessus

Il ne choisit pas d'ignorer la consigne. Il n'est pas capable de l'intégrer seul.

Même s'il :
- connaît la règle
- peut la répéter
- t'a déjà entendue

Son cerveau ne peut pas encore :
- freiner l'élan
- prioriser la sécurité sur l'envie

Ce n'est ni de la provocation, ni un manque de respect.

→ Ce que ça réveille chez le parent

Cette situation active :
- une peur intense
- un sentiment d'urgence
- parfois de la panique

Tu peux te sentir :
- en danger responsable de tout
- sous pression constante

Ton corps passe en mode survie. Et la réaction devient souvent plus brusque que souhaitée.

→ Comment accompagner ? (un cadre ferme, assumé, sécurisant)

1 Transformer la règle en règle de contexte
Ce n'est pas : « *Donne-moi la main parce que je te le dis.* »
C'est : « *Près de la route, on se donne la main.* »

La règle dépend du lieu, pas de l'humeur.

2 Annoncer avant d'y être
Avant d'arriver : « *Quand on arrive près de la route, je te donne la main. Sinon, je te porte.* »

Tu poses les options, pas la négociation.

3 Appliquer sans débattre
Si ton enfant refuse :

- tu prends sa main
- ou tu le portes

Sans colère. Sans long discours. Par exemple : *« Tu ne veux pas donner la main, je te porte. Mon rôle, c'est de te protéger. »*

La constance sécurise plus que l'explication.

4 Rendre la liberté ailleurs

Pour éviter les luttes répétées :

- donne des espaces où il peut courir librement
- verbalise cette différence : *« Ici, tu peux courir. Près de la route, non. »*

Le cadre devient lisible.

5 Créer le réflexe avant le danger

Entraîne ton enfant lorsqu'il est calme.

Par exemple :

- *« Quand je dis STOP, tu fais la statue ! »*
- *« Tu t'arrêtes comme une statue de glace ! »*

Rejoue ce jeu régulièrement.

Le cerveau apprend mieux en jouant qu'en pleine urgence.



Quand tu as zéro énergie

Les jours compliqués :
- privilégie la poussette
- le portage
- écourte les sorties

Protéger ne veut pas dire céder.

→ Ce qu'il est important de garder en tête

- La sécurité passe avant tout
- Ton enfant n'a pas à "comprendre" pour être protégé
- Un cadre clair évite l'escalade

L'enfant peut être frustré et en sécurité.

La liberté d'un enfant s'arrête là où commence le danger.

SITUATION 19

Il répète une bêtise malgré 50 rappels



Imagine la scène suivante :
Tu l'as dit une fois. Puis deux. Puis dix.

- *« Arrête. »*
- *« Je t'ai déjà dit non. »*
- *« Combien de fois je dois le répéter ? »*

Ton enfant :

- recommence
- semble ne pas tenir compte de tes paroles
- te regarde parfois
- recommence encore

Et toi tu te dis : *"Il le fait exprès."*

La colère monte. La menace arrive.

→ Ce que vit réellement ton enfant

Répéter un comportement n'est pas un choix conscient. Plusieurs mécanismes sont en jeu :

- Immaturité du cortex préfrontal → l'enfant ne peut pas encore inhiber une impulsion
- Apprentissage par répétition → le cerveau a besoin de vivre une expérience plusieurs fois
- Recherche sensorielle → certains gestes procurent une stimulation agréable

Lien de cause à effet encore flou → il ne généralise pas automatiquement l'interdit

Même s'il connaît la règle, son cerveau n'est pas encore capable de la respecter systématiquement.

→ Ce que ça réveille chez le parent

Cette répétition épuise.

Elle peut réveiller :
- un sentiment d'irrespect
- l'impression de parler dans le vide
- une perte de patience

Et amener :
- des cris
- des menaces
- des punitions

Ce n'est pas un manque de compétences parentales. C'est une usure émotionnelle.

→ Comment accompagner ? (poser un cadre qui fonctionne vraiment, passer de parler à agir)

1 Réduire la parole

Plus tu répètes, plus ton "non" devient un bruit de fond.
Quand la règle est claire, dis-la une fois puis agis.

Exemple : « *Je vois que tu continues. Je vais t'aider à arrêter.* »

2 Supprimer l'accès au comportement

Si possible :
- éloigne l'objet
- change l'environnement
- bloque physiquement (sans brutalité)

Un enfant apprend mieux par l'environnement que par le discours.

3 Proposer une alternative acceptable

Le cerveau cherche une action.

Propose :

- quelque chose à faire avec le corps
- quelque chose de similaire mais autorisé

Exemple : « *Tu ne peux pas taper ici. Tu peux serrer mes mains* »

4 Rester constant

Un cadre changeant entretient la répétition. La règle doit être :

- la même
- chaque fois
- par chaque adulte

La constance crée la sécurité.



Quand tu as zéro énergie

Les jours difficiles :

- limite l'exposition aux situations à risque
- simplifie l'environnement
- accepte de prévenir plutôt que corriger

Anticiper demande moins d'énergie que réparer.

→ Ce qu'il est important de garder en tête

- La répétition est un mécanisme d'apprentissage
- Répéter ton "non" ne renforce pas la règle
- L'action ancre plus que la parole

Ton enfant n’a pas besoin d’entendre plus fort. Il a besoin de repères clairs.

Un cadre efficace ne se répète pas, il se pose.

SITUATION 20

Il m’ignore quand je lui parle (il ne répond pas, fait comme s’il n’entendait pas)



Imagine la scène suivante :
Tu appelles ton enfant. Tu donnes une consigne simple. Aucune réaction.

Il continue :
- à jouer
- à regarder ailleurs
- comme si tu n’existais pas

Tu répètes. Toujours rien.
Et tu finis par penser : *“Il m’ignore volontairement.”*

La frustration monte vite.

→ Ce que vit réellement ton enfant

Dans la majorité des cas, il ne t’ignore pas. Son cerveau peut être :
- en hyperconcentration (jeu, imagination)
- saturé de stimulations
- déjà mobilisé par une émotion

Chez l’enfant, l’attention :
- n’est pas stable
- n’est pas volontaire
- se coupe facilement

Quand il est absorbé, son cerveau n'entend littéralement plus le reste. Ce n'est pas un refus conscient. C'est une immaturité de l'attention sélective.

→ Ce que ça réveille chez le parent

Être ignorée peut réveiller :
- un sentiment d'invisibilité
- de l'agacement
- parfois une blessure personnelle

Surtout si :
- tu répètes souvent
- tu es fatiguée
- tu as besoin de coopération

Ce n'est pas la situation qui fait mal, c'est ce que ça réveille en toi.

→ Comment accompagner ? (rendre la communication efficace, passer du bruit de fond à une vraie connexion.)

1 Entrer dans son monde

Avant de parler :
- approche-toi
- mets-toi à sa hauteur
- établis un contact visuel

Un enfant n'écoute pas à distance.

2 Toucher + parole

Le cerveau traite mieux quand le corps est engagé.

Par exemple :
- main sur l'épaule
- contact doux

Puis : « *Regarde-moi.* »

3 Phrases courtes et positives

Évite :

- les longues explications
- les questions multiples

Préfère :

- une consigne
- un message clair

Exemple : « *Les chaussures, maintenant.* »

4 Véérifier l'intégration

Demande : « *Qu'est-ce que tu as compris ?* »

Cela ancre la consigne sans répéter.



Quand tu as zéro énergie

Les jours difficiles :

- rapproche-toi physiquement
- limite le nombre de demandes
- accepte de différer

Mieux vaut une consigne entendue que cinq ignorées.

→ Ce qu'il est important de garder en tête

- L'attention d'un enfant est fragile
- Ignorer n'est pas provoquer
- La connexion précède l'obéissance

Pour être entendu, il faut d'abord être connecté.

Un enfant n'écoute pas de loin, il écoute dans le lien.

SITUATION 21

Les écrans (télé, tablette, téléphone)



Imagine la scène suivante :
Tu annonces que c'est terminé. Il tente de négocier.
Il te dit :

- *"Encore un dessin animé."*
- *"Après celui-là."*
- *"Attends, je finis."*

Ton enfant hurle. Il pleure. Il devient agressif parfois.

Mais tu refuses et tu éteins la télévision. Tu culpabilises. Tu te demandes : Est-ce que j'en donne trop ? Pas assez ? Est-ce que je crée une dépendance ?

Et parfois, fatigué.e, tu rallumes juste pour retrouver un peu de calme.

→ Ce que vit réellement ton enfant

Le problème des écrans, ce n'est pas le "mal". C'est la dopamine.

Les écrans

- stimulent fortement le circuit de la récompense
- activent le système émotionnel
- captent l'attention très rapidement

Or : Le cerveau d'un enfant est immature. Son cortex préfrontal (gestion de l'impulsion, arrêt volontaire) n'est pas développé.

Donc arrêter un écran, c'est neurologiquement difficile. Ce n'est pas : "Il te teste." C'est : "Son cerveau veut continuer la stimulation."

→ Ce que ça réveille chez le parent

- La peur de l'addiction
- La culpabilité
- L'injonction sociale ("les écrans c'est mal")
- Le besoin de souffler

Et parfois, on oscille entre :
→ Lâcher totalement
→ Supprimer brutalement

→ Comment accompagner ?

1 Poser un cadre clair AVANT
On ne négocie pas après.
Exemple : *"Tu as droit à un dessin animé.* Quand il est fini, on arrête."

Précision temporelle claire.

2 Utiliser un repère visuel
- Minuteur
- Sablier
- Décompte visible

L'enfant doit VOIR le temps.

3 Prévenir la transition
5 minutes avant : "*Encore 5 minutes",* 2 minutes avant : *"Encore 2 minutes."*

4 Être présent au moment de l'arrêt
Ne pas éteindre de loin. S'approcher. Se mettre à hauteur. Nommer : *"C'est difficile d'arrêter quand c'est agréable."*

3 Proposer une alternative immédiate

Le cerveau a besoin d'un relais :

- Jeu en mouvement
- Activité extérieure
- Participation à une tâche



Quand tu as zéro énergie

Prévois tes écrans comme un outil. Mais :

- À heure fixe
- Durée définie
- Sans improvisation constante

L'écran n'est pas un problème. L'imprévisibilité l'est.

→ Ce qu'il est important de garder en tête

L'écran n'est pas dangereux en soi (selon l'âge). Ce qui pose problème :

- L'exposition excessive
- L'usage pour réguler les émotions uniquement
- L'absence de cadre

Un écran accompagné, expliqué, limité, reste compatible avec une parentalité sécurisante.

"Les écrans ne remplacent pas la relation. Ils demandent un cadre plus que de la culpabilité."

06



Le lien, l’attachement et la jalousie

SITUATION 22

Il préfère l'autre parent et me rejette

Imagine la scène suivante :
Ton enfant dit : « *Je veux maman* » ou « *Je veux papa* ».

Il refuse l'autre parent pour :
- le coucher
- les câlins
- les soins
- parfois même le jeu

Quand tu t'approches, il te repousse. Parfois il pleure. Parfois il crie. Et toi, tu te prends ça en pleine poitrine.

→ Ce que vit réellement ton enfant

Un enfant ne choisit pas **un parent contre l'autre**. Il se raccroche à celui avec qui il se sent le plus sécurisé à l'instant T.

À certains moments de son développement :
- fatigue
- séparation
- changements
- émotions intenses

son besoin de sécurité augmente.

Il va donc chercher :
- la figure qui le rassure le plus celle avec laquelle
- la régulation est la plus facile

Ce choix est fluctuant.

Il peut changer :
- selon les périodes
- selon les contextes
- selon son état émotionnel

Ce n'est pas un rejet affectif. C'est une stratégie de survie émotionnelle.

→ Ce que ça réveille chez le parent

Cette situation peut réveiller :
- un sentiment de rejet
- une blessure profonde
- l'impression de ne pas être assez

Tu peux penser : *"Il ne m'aime pas autant"*, *"Je fais pourtant de mon mieux"*.

Ce n'est pas anodin. Et ce n'est pas "dans ta tête". Mais ce que **ton enfant vit ne parle pas de ta valeur**.

→ Comment accompagner ? (sans forcer, sans se retirer)

1 Ne pas forcer le lien

Forcer un enfant à accepter un parent crée :
- encore plus de résistance
- encore plus de stress

Évite : « *C'est moi qui m'en occupe, point.* »
Préfère : « *Tu préfères maman là maintenant. Papa est juste à côté.* »

Le lien ne se construit pas sous contrainte.

2 Nommer sans dramatiser

Tu peux dire : « *En ce moment, tu as besoin de maman. C'est OK.* »

Mettre des mots apaise l'enfant.

3 Sécuriser le parent "rejeté"

- Sans imposer

Le parent mis à distance doit :

- rester présent
- sans disparaître

Petits moments de lien :

- un jeu court
- un rituel
- une activité choisie

La qualité prime sur la quantité. On intègre l'autre parent progressivement.

4 Soutenir le parent "préféré"

Le parent sollicité en permanence :

- s'épuise
- peut se sentir coincé

Il est important que l'autre parent :

- soutienne
- valorise
- prenne le relais quand c'est possible

Sans conflit visible.



Quand tu as zéro énergie

Dans les phases très intenses :

- accepte que ce soit temporaire
- allège les attentes
- protège aussi ton propre réservoir affectif

Tu n'as rien raté.

→ Ce qu'il est important de garder en tête

- La préférence parentale est **normale**.
- Elle est souvent liée au besoin de sécurité
- Elle ne dit rien de l'amour global de l'enfant

L'enfant peut aimer profondément **les deux parents,** même s'il n'en choisit qu'un à un moment donné.

Quand un enfant choisit un parent, il ne rejette pas l'autre : il cherche un refuge.

SITUATION 23

La jalousie à l'arrivée d'un bébé (régressions, crises, sollicitations incessantes, opposition)



Imagine la scène suivante :
Depuis l'arrivée du bébé, ton aîné :

- réclame davantage d'attention
- fait plus de crises
- régresse (pouce, sommeil, propreté, langage)
- s'oppose davantage
- peut rejeter ou bousculer le bébé

Tu fais de ton mieux. Mais tu te sens démunie. Et parfois tu te dis : "Avant, ça n'était pas comme ça."

→ Ce que vit réellement ton enfant

Pour un enfant, l'arrivée d'un bébé est un séisme émotionnel.
Même si tu l'as préparé :

- son quotidien a changé
- ton attention est partagée
- ses repères ont bougé

Son cerveau immature ne comprend pas :

- la durée
- le "pourquoi"
- le fait que l'amour peut se multiplier

Ce qu'il ressent, souvent, c'est : *"Est-ce que je compte toujours autant ?"*.

La jalousie n'est pas de la méchanceté. C'est une peur de perdre le lien.

→ Ce que ça réveille chez le parent

Cette situation peut réveiller :
- de la culpabilité
- un sentiment d'impuissance

Tu peux te sentir :
- tiraillée
- épuisée
- triste de ne plus pouvoir faire comme avant

Rien de tout cela ne fait de toi une "mauvaise mère".

→ Comment accompagner ? (sécuriser sans culpabiliser)

1 Normaliser la jalousie

Dire à un enfant : *« Tu as le droit d'être jaloux. C'est difficile quand tout change. »* Nommer l'émotion l'apaise.

Évite :
- *"Mais regarde, tu es grand maintenant"*
- *"Tu devrais être content"*

2 Créer des moments exclusifs

Même courts, même simples :
- 10 minutes par jour
- sans bébé
- sans téléphone
-

Exemple : *« C'est notre moment à nous deux. »*

3 Inclure sans responsabiliser

Inviter l'aîné à participer :

- passer une couche
- choisir un body

Sans jamais lui dire : « *Tu dois être gentil / tu es le grand* »

L'aide doit rester un choix, pas une obligation.

Ces moments remplissent le réservoir affectif.

4 Poser des limites claires autour du bébé

La sécurité est non négociable.

Tu peux dire : « *Tu es en colère. Tu n'as pas le droit de taper. Je suis là pour t'aider.* »

Empathie + limite ferme.



Quand tu as zéro énergie

Les jours difficiles :

- diminue les attentes
- reviens à l'essentiel
- privilégie le lien plutôt que la pédagogie

La période est intense, mais temporaire.

→ Ce qu'il est important de garder en tête

- La jalousie est normale
- Les régressions sont un appel au lien
- Plus l'enfant est sécurisé, moins il rivalise

On ne “gomme” pas la jalousie, on rassure.

Un enfant jaloux n’est pas un enfant capricieux, c’est un enfant qui vérifie s’il compte encore.

SITUATION 24

Il réclame constamment de l'attention / des câlins ("Maman regarde", "prends-moi", il ne te lâche pas)



Imagine la scène suivante :
Ton enfant :

- t'appelle sans cesse
- te tire la main
- réclame les bras
- veut être collé à toi

Même quand tu es là. Même quand tu viens de passer du temps avec lui. Tu fais de ton mieux mais tu te sens parfois :

- étouffée
- épuisée
- coupable de vouloir souffler

Et tu te demandes : *"Pourquoi ce n'est jamais assez ?"*

→ Ce que vit réellement ton enfant

Un enfant ne cherche pas seulement une présence physique. Il cherche une connexion émotionnelle.
Son système d'attachement fonctionne comme un radar :

- il scanne ta disponibilité
- ton stress
- ton absence mentale

S'il sent :
- de la fatigue
- de la distraction
- une charge mentale élevée

Il va augmenter les demandes. Ce n'est pas un besoin infini. C'est un besoin non encore sécurisé.

→ Ce que ça réveille chez le parent

Cette sollicitation constante peut réveiller :
- une fatigue profonde
- un sentiment de ne jamais en faire assez
- parfois de l'irritation

Tu peux aimer ton enfant et pourtant avoir besoin d'espace. Ces deux réalités peuvent coexister.

→ Comment accompagner ? (remplir le réservoir affectif sans s'oublier)

1 Offrir un vrai temps de connexion

Même court, mais :
- sans téléphone
- sans distraction
- avec une attention pleine

Par exemple : « *Pendant 10 minutes, je suis juste avec toi.* »

Ce temps remplit réellement le réservoir affectif.

2 Verbaliser ta présence même quand tu n'es pas disponible

Un enfant se calme quand il se sent vu. Tu peux dire : « *Je vois que tu as besoin de moi. Je termine ça et je reviens.* »

La promesse doit être tenue.

3 Différencier besoin de contact et besoin d'attention

Parfois, l'enfant cherche :

- un contact corporel
- pas une interaction

Propose :

- s'asseoir près de toi
- poser une main
- un coussin contre lui

La proximité peut suffire.

4 Soutenir l'autonomie affective, doucement

Propose des moments où :

- il joue seul
- tout en sentant ta présence

« Tu joues ici pendant que je fais ça. Je suis juste là. »



Quand tu as zéro énergie

Les jours difficiles :

- priorise le contact simple
- moins de paroles, plus de présence
- baisse les exigences

Un câlin silencieux peut suffire.

→ Ce qu'il est important de garder en tête

- Un enfant dépendant affectivement n'est pas "trop"
- Plus il se sent sécurisé, plus il s'éloigne naturellement
- Le lien nourrit l'autonomie

L'indépendance vient après la sécurité.

Un enfant qui réclame beaucoup n'est pas trop demandeur, il est en train de se sécuriser.

SITUATION 25

Les régressions liées aux changements



Imagine la scène suivante :
Ton enfant avait acquis certaines choses :

- il dormait mieux
- il parlait davantage
- il était propre
- il semblait plus autonome

Et soudain :

- il recommence à sucer son pouce
- il se réveille la nuit
- il demande de l'aide pour des choses qu'il savait faire
- il pleure plus

Tu te dis : *"On avait fait tant de progrès…" "Pourquoi il régresse ?"*

→ Ce que vit réellement ton enfant

Une régression n'est pas un retour en arrière. C'est une réaction adaptative. Les régressions sont très fréquentes entre 18 mois et 6 ans.

Les déclencheurs fréquents :

- arrivée d'un bébé
- entrée à la crèche ou à l'école
- changement de rythme

- fatigue prolongée
- tensions familiales
- croissance émotionnelle

Quand le cerveau d'un enfant est dépassé : il revient à des comportements plus sécurisants. C'est sa façon de dire : "J'ai besoin de me sentir en sécurité à nouveau."

→ Ce que ça réveille chez le parent

La régression peut réveiller :
- de l'inquiétude
- un sentiment d'échec
- la peur que ça dure

Tu peux te demander : "Est-ce que j'ai fait quelque chose de mal ?"
La réponse est non.

→ Comment accompagner ? (sans honte, sans pression)

1 Accueillir sans dramatiser
Tu peux dire : « *En ce moment, c'est plus difficile pour toi. Je suis là.* »

Évite :
- *"Tu es grand maintenant"*
- *"Tu fais le bébé"*

La honte bloque la sécurité.

2 Renforcer le lien
Dans les périodes de régression :
- multiplie les moments de connexion
- ralentis le rythme

- reviens aux bases

Plus l'enfant se sent sécurisé, plus il progresse à nouveau.

3 Ne pas retirer brutalement le comportement rassurant

Si :

- le pouce
- le doudou
- le besoin de contact

aident à apaiser → ce n'est pas un problème à corriger, c'est un soutien temporaire.

4 Accompagner progressivement le retour en avant

Quand la sécurité revient :

- l'enfant lâche seul
- sans forçage

La régression s'estompe d'elle-même.



Quand tu as zéro énergie

Dans ces phases :

- choisis la compassion
- accepte de "faire à sa place" un temps
- protège ton énergie aussi

La période est transitoire.

→ Ce qu'il est important de garder en tête

- Toute régression est un message
- Plus on lutte, plus elle s'installe
- La sécurité précède toujours l'autonomie

Un enfant ne régresse jamais par caprice.

La régression n'est pas un échec, c'est une demande de sécurité.

07



Les compétences sociales

SITUATION 26

Il refuse de partager ses jouets



Imagine la scène suivante :
Ton enfant joue avec un jouet. Un autre enfant s'approche.

Ton enfant :
- serre le jouet
- dit "non"
- peut pousser, crier, pleurer
- parfois taper

L'adulte autour dit : « *Allez, partage, sois gentil.* »

Et toi tu te demandes :
- *"Pourquoi il ne veut jamais partager ?"*
- *"Est-ce que je fais mal quelque chose ?"*

→ Ce que vit réellement ton enfant

Avant 4–5 ans, un enfant :
- ne distingue pas clairement le "mien" du "partagé"
- vit le jouet comme une extension de lui-même
- n'a pas encore une empathie mature

Neurologiquement :
- l'enfant est centré sur ses propres besoins
- la capacité à se représenter le désir de l'autre est encore limitée. C'est ce qu'on appelle la théorie de l'esprit

Refuser de partager n'est pas égoïste.

C’est développemental.

Partager demande :
- de renoncer
- d’attendre
- de tolérer la frustration

Des compétences encore en construction.

→ Ce que ça réveille chez le parent

Cette situation peut réveiller :
- la peur du jugement
- la crainte que son enfant soit “mal élevé”
- une pression sociale forte

Tu peux te sentir :
- mal à l’aise
- obligée d’intervenir
- tiraillée entre ton enfant et les autres

→ Comment accompagner ? (apprendre à partager sans forcer)

1 Ne pas forcer le partage

Forcer un enfant à partager :
- crée de l’insécurité
- renforce l’attachement au jouet

On n’apprend pas à partager en obligeant à perdre.

2 Poser des mots sur la situation

Tu peux dire : *« Tu joues avec ce jouet, tu n’as pas envie de le prêter », “C’est difficile d’attendre. »*

Nommer aide à intégrer.

3 Utiliser le tour de rôle

Propose : « *Tu joues encore un peu, puis ce sera son tour.* »

Le partage devient une organisation, pas une obligation morale.

4 Montrer l'exemple

Les enfants apprennent énormément par :

- imitation
- observation

Quand ils voient :

- attendre
- prêter
- rendre

Ils intègrent progressivement.



Quand tu as zéro énergie

Dans les moments tendus :

- protège ton enfant
- protège l'autre
- écourte la situation si besoin

Apprendre prend du temps.

→ Ce qu'il est important de garder en tête

- Le partage se construit avec la maturation
- Avant 6–7 ans, il n'est pas acquis
- La sécurité émotionnelle facilite l'ouverture

Un enfant sécurisé partage davantage.

On n’apprend pas à partager en forçant, mais en sécurisant.

SITUATION 27

Il n’est pas poli (il ne dit pas bonjour, merci, au revoir)



Imagine la scène suivante :
On arrive quelque part. On te regarde. Tu dis à ton enfant : *« Dis bonjour. »* Rien. Tu insistes : *« Allez, dis merci. »* Il se cache. Il détourne le regard. Parfois il dit non. Et tu te sens jugée.

« On va penser que mon enfant est mal élevé. »

→ Ce que vit réellement ton enfant

La politesse n’est pas une compétence innée. C’est une compétence :
- sociale
- émotionnelle
- relationnelle

Dire bonjour ou merci demande :
- d’entrer en relation
- de gérer l’attention de l’autre
- parfois de dépasser une gêne

Avant 5–6 ans :
- beaucoup d’enfants sont intimidés
- leur cerveau social est encore immature
- ils n’ont pas toujours accès aux mots au bon moment

Ne pas dire bonjour ≠ être impoli. C’est souvent une surcharge émotionnelle

→ Ce que ça réveille chez le parent

Cette situation touche :
- la peur du regard des autres
- la crainte d'être jugée comme parent
- parfois un héritage éducatif ("ça ne se fait pas")

Tu peux te sentir :
- tendue
- honteuse
- obligée d'insister

Mais la pression bloque l'apprentissage.

→ Comment accompagner ? (enseigner la politesse sans forcer)

1 Ne pas forcer devant les autres

Forcer un enfant à dire bonjour :
- augmente la gêne
- renforce le blocage

La politesse ne s'apprend pas sous pression.

2 Montrer l'exemple

Les enfants apprennent surtout par :
- observation
- imitation

Dis toi-même :
- *« Bonjour »*
- *« Merci »*
- *« Au revoir »*

Même pour lui. Tu verras à force de le dire, il finira par le dire naturellement

3 Autoriser d'autres formes

Dire bonjour peut être :

- un sourire
- un signe de la main
- un regard

L'objectif est le lien, pas la formule parfaite.

4 En parler après, à tête reposée

Plus tard, tu peux dire : « *Quand on arrive quelque part, dire bonjour aide à créer du lien. Tu pourras essayer la prochaine fois.* » Sans reproche.



Quand tu as zéro énergie

Dans ces moments :

- fais pour lui
- protège-le de l'exposition
- écourte la situation

L'apprentissage ne se joue pas en une fois.

→ Ce qu'il est important de garder en tête

- La politesse est une compétence sociale, pas une obligation immédiate
- Elle se construit avec la sécurité émotionnelle
- Un enfant respecté apprend le respect

La politesse sincère vient avec le temps.

La politesse se transmet par l'exemple, pas par la pression.

SITUATION 28

Il coupe la parole (il s'impose, parle fort, interrompt les adultes)



Imagine la scène suivante :
Tu parles avec un autre adulte. Ton enfant arrive.

- Il parle fort
- Il s'interpose
- Il répète ton prénom
- Il coupe la discussion

Tu rappelles : « *Attends.* » Mais il recommence.
Tu te demandes : *"Pourquoi il ne peut pas attendre ?"*

→ Ce que vit réellement ton enfant

Attendre son tour est une compétence très complexe. Pour un enfant, cela demande :

- inhiber une impulsion
- gérer la frustration
- se souvenir d'une règle sociale

Son cerveau :

- capte une idée
- veut l'exprimer tout de suite
- n'a pas encore les freins nécessaires

Il ne coupe pas la parole par manque de respect. Il ne sait pas encore attendre.

→ Ce que ça réveille chez le parent

Cette situation peut réveiller :
- de la gêne
- une pression sociale
- de l'agacement

Tu peux te sentir :
- mal à l'aise
- obligée de corriger sur-le-champ prise entre deux rôles

La fatigue amplifie tout.

→ Comment accompagner ? (enseigner l'attente sans humilier)

1 Reconnaître le besoin immédiatement

Avant toute correction : *« J'ai vu que tu voulais me dire quelque chose. »*

L'enfant se sent vu → la pression baisse.

2 Donner un repère clair

Explique simplement : *« Quand deux adultes parlent, on attend. C'est à toi après. »*

Une règle claire rassure.

3 Utiliser un signal corporel

Par exemple :
- poser la main sur ton bras
- ou tenir ta main

Cela remplace l'interruption verbale.

4 Tenir la promesse

Dès que possible : *« C'est à ton tour maintenant. »*
Si la promesse est tenue, l'enfant apprend à attendre.



Quand tu as zéro énergie

Dans les moments de fatigue :

- raccourcis les conversations
- préviens ton enfant à l'avance
- aménage les attentes

Mieux vaut prévenir que réparer.

→ Ce qu'il est important de garder en tête

- Attendre son tour s'apprend lentement
- Avant 6–7 ans, c'est difficile
- Le lien précède la règle

Un enfant entendu attend mieux.

On apprend à attendre quand on sait qu'on sera écouté.

SITUATION 29

Il veut toujours être le meilleur / ne supporte pas de perdre



Imagine la scène suivante :
Ton enfant :

- veut gagner à tout prix
- se met en colère s'il perd
- refuse de jouer si ce n'est pas lui qui gagne
- peut tricher, bouder ou pleurer

Quand il perd, c'est la crise.

Tu te demandes :

- *"Pourquoi il ne supporte pas l'échec ?"*
- *"Est-ce que j'en fais trop ?"*

→ Ce que vit réellement ton enfant

Avant 6–7 ans, un enfant :

- ne distingue pas encore bien sa valeur du résultat
- vit l'échec comme une remise en question de lui-même

Neurologiquement :

- son cortex préfrontal est immature
- la régulation émotionnelle est limitée
- l'estime de soi est encore fragile et dépendante du regard extérieur

Perdre ne signifie pas "j'ai perdu un jeu", mais souvent: "Je ne suis pas

assez."

Ce besoin d'être le meilleur est souvent une tentative de se rassurer.

→ Ce que ça réveille chez le parent

Cette situation peut réveiller :
- de l'inquiétude pour l'avenir
- la peur de "créer un enfant roi"
- parfois de l'agacement

Tu peux hésiter entre :
- céder pour éviter la crise
- ou forcer pour "l'endurcir"

Mais ni l'un ni l'autre n'aide vraiment.

→ Comment accompagner ? (aider l'enfant à vivre l'échec sans s'effondrer)

1 Valoriser l'effort, pas la performance

Évite :
- *"Tu es le meilleur"*
- *"Tu es trop fort"*

Préfère :
- *« Tu as essayé. »*
- *« Tu as persévéré. »*
- *« Tu peux être fier de toi. »*

Cela renforce une estime interne.

2 Normaliser l'échec

Tu peux dire : *« Perdre, c'est difficile. Et ça arrive à tout le monde. »*

L'émotion est validée, sans dramatiser.

3 T'entraîner avec lui

Les jeux sont un terrain d'apprentissage. Tu peux :

- perdre volontairement parfois
- modéliser une réaction calme
- dire à voix haute ce que tu ressens « *J'ai perdu, je suis un peu déçue mais je peux rejouer.* »

Les enfants apprennent par imitation.

4 Limiter la compétition

Favorise :

- les jeux coopératifs
- les activités sans gagnant/perdant

Cela apaise la pression interne.



Quand tu as zéro énergie

Dans ces périodes :

- fais des pauses de jeux compétitifs
- privilégie la coopération
- protège la relation avant la leçon

→ Ce qu'il est important de garder en tête

- La tolérance à l'échec se construit avec le temps
- La pression aggrave la peur de perdre
- La sécurité intérieure permet d'accepter l'imperfection

Un enfant sécurisé ose perdre.

Un enfant n'a pas besoin d'être le meilleur, il a besoin de se sentir suffisant.

SITUATION 30

La timidité et le manque de confiance (il n'ose pas, se cache, ne parle pas aux autres, se met en retrait)



Imagine la scène suivante :
Dans les endroits où il y a du monde, ton enfant :

- reste près de toi
- se cache derrière ta jambe
- n'ose pas parler
- observe longtemps avant d'agir

On te dit parfois : « Il est très timide. »

Et toi tu te demandes : *"Est-ce qu'il va réussir à s'ouvrir ?"*

→ Ce que vit réellement ton enfant

La timidité n'est pas un défaut.
C'est souvent :

- une sensibilité accrue
- un besoin d'observation
- une prudence sociale

Le cerveau social de certains enfants a besoin de :

- plus de temps
- plus de sécurité
- plus de prévisibilité

Observer avant d'agir est une stratégie d'adaptation saine.

La confiance se construit :
- quand l'enfant se sent accepté tel qu'il est
- sans pression à "aller vers les autres".

→ Ce que ça réveille chez le parent

Cette situation peut réveiller :
- de l'inquiétude
- la peur du jugement
- parfois une projection personnelle

Tu peux vouloir :
- encourager fortement
- pousser un peu
- "l'aider à se décoincer"

Mais la pression freine la confiance.

→ Comment accompagner ? (renforcer la confiance sans forcer l'ouverture)

1 Respecter son rythme

Évite :
- *« Allez, va jouer »*
- *« Dis bonjour, voyons »*

Préfère : *« Tu peux regarder. Je suis là. »*

La sécurité permet l'exploration.

2 Préparer les situations sociales

Avant :
- explique où vous allez

- qui sera présent
- ce qui va se passer

La prévisibilité apaise énormément.

3 Valoriser les petits pas

Regarde :

- un regard
- un sourire
- une tentative

Et dis : *« J'ai vu que tu as osé regarder / parler un peu. »*

Renforcer sans comparer.

4 Éviter les étiquettes

Évite :

- *« Il est timide »*
- *« Elle est comme ça »*

Les étiquettes figent l'identité.



Quand tu as zéro énergie

Dans ces moments :

- protège ton enfant
- fais tampon avec l'environnement
- écourte si nécessaire

La relation prime sur la performance sociale.

→ Ce qu'il est important de garder en tête

- La confiance se construit dans le lien
- Chaque enfant a son tempo

- Forcer crée du retrait

Un enfant respecté ose davantage.

La confiance ne se pousse pas, elle se cultive.

08



Quand tout devient difficile pour le parent

POUR FINIR

Quand tout devient difficile pour le parent

Si tu lis ces lignes, c'est probablement que tu sais déjà beaucoup de choses. Tu sais que crier ne sert à rien. Tu sais que ton enfant ne fait pas exprès. Tu sais que la punition n'enseigne pas.
Et pourtant, il y a des soirs où tout déborde. Après une journée de travail. Quand la fatigue est là. Quand ton enfant pleure pour « rien ». Quand tu as déjà tout donné.
Et là, malgré toi, la colère sort avant la réflexion.
Ce chapitre n'est pas là pour te dire ce que tu devrais faire de mieux. Il est là pour t'aider à comprendre pourquoi c'est parfois plus fort que toi, et surtout comment t'aider toi, quand tu sens que tu arrives à ta limite.

Quand le parent déborde, ce n'est pas un manque de volonté
Quand tu cries, ce n'est pas parce que tu ne fais pas d'efforts. Ce n'est pas parce que tu manques d'amour. C'est parce que ton système nerveux est saturé.

Neurologiquement, quand tu es épuisée :

- ton cortex préfrontal (celui qui régule, réfléchit, temporise) fonctionne au ralenti
- ton cerveau émotionnel prend le relais
- ton corps se met en mode survie

Dans cet état, on ne réagit pas comme on pense vouloir réagir. C'est exactement la même chose que pour ton enfant pendant une crise. La différence, c'est que tu es adulte, mais ton corps, lui, a aussi ses limites. **Nommer ce qui se passe en toi (avant que ça explose).**

Tout comme pour ton enfant, nommer l'émotion permet de créer un espace.

Quand tu sens que ça monte, intérieurement ou à voix basse, tu peux te dire :

- *« Là, je suis très fatiguée »*
- *« Je suis à bout »*
- *« Je suis en colère, et c'est ok de le reconnaître »*

Nommer n'enlève pas l'émotion, mais ça empêche qu'elle te gouverne entièrement. Tu passes de réaction à conscience. **Se rappeler une chose essentielle : ton enfant est en construction.**

Quand ton enfant crie, résiste, recommence, provoque, ce n'est pas un affront personnel.

Son cerveau :

- n'est pas mature
- ne sait pas encore se réguler seul
- a besoin de ton calme emprunté

Te rappeler cela ne rend pas la situation agréable, mais ça change la lecture que tu en fais. Et souvent, changer la lecture suffit à baisser l'intensité intérieure.

Les outils quand tu sens que tu vas crier (réalistes, pas idéaux)

La pause corporelle (même très courte)
Quand les mots vont dépasser ta pensée, le corps peut aider avant la tête. Préparer à l'avance une phrase qui sortira automatiquement.

Par exemple :

- *« Je suis trop énervée pour parler calmement »*
- *« J'ai besoin d'une pause, je reviens »*
- *« Je vais me calmer et je reviens vers toi »*

Même sans respirer parfaitement, ton corps comprend : *« Je ralentis. »*

La phrase pare-feu

- pose une main sur ton ventre ou ta poitrine
- ancre tes pieds dans le sol
- regarde un point fixe

Cette phrase :

- protège ton enfant
- te protège toi
- montre que tu prends la responsabilité de ton état

Baisser l'exigence quand tu es à bout

Quand tu n'as plus d'énergie :

- ce n'est pas le moment d'enseigner une grande leçon
- ce n'est pas le moment d'être parfaitement cohérente

C'est le moment de préserver la relation.

Parfois :

- on lâche une règle
- on écourte
- on choisit la paix plutôt que l'éducation parfaite

Et ce n'est pas un échec. C'est de l'intelligence émotionnelle.

Après avoir crié : la réparation

Parce que oui, malgré tout, ça arrive. Et ce qui abîme le plus un enfant, ce n'est pas un parent qui crie une fois, c'est un parent qui ne répare jamais. Tu peux dire, simplement : *« J'ai crié tout à l'heure. Ce n'est pas comme ça que je veux te parler. Je suis désolée. »* Tu n'enlèves pas ton autorité.

Tu enseignes :

- la responsabilité émotionnelle
- la réparation
- l'humanité

Les petits ajustements qui font une grande différence sur le long terme

Sans chercher la perfection :

- anticiper les moments sensibles (soir, transitions)
- simplifier les règles
- réduire les conflits inutiles
- offrir de la connexion avant la crise

Plus ton enfant est sécurisé, moins il déborde. Et plus ton quotidien est ajusté, moins toi tu exploses.

Et quand ça reste trop difficile…
Si tu te reconnais dans :

- une fatigue chronique
- une colère récurrente
- une parentalité qui ne te ressemble pas

Alors ce n'est pas un manque d'outils. C'est souvent une fatigue émotionnelle profonde, parfois liée à ton propre vécu. Et se faire accompagner, ce n'est pas un aveu d'échec, c'est un acte de responsabilité envers toi et ton enfant.

La phrase clé à garder avec toi
Tu n'as pas besoin d'être un parent parfait. Tu as besoin d'être soutenu.

Après tout ce que tu viens de lire, une chose devient plus claire. Les crises. Les refus. Les oppositions. Les débordements. Ce ne sont pas des signes que ton enfant va mal. Ce sont des signaux. Et ce ne sont pas des preuves que tu es un mauvais parent.

Ce sont des invitations à comprendre autrement. Tu as vu que derrière chaque comportement, il y a une émotion. Un besoin. Un cerveau en construction. Et tu as aussi compris quelque chose d'essentiel : tu ne peux pas accompagner ton enfant là où toi-même tu es à bout. La parentalité ne se joue pas dans les moments parfaits. Elle se joue dans les instants imparfaits, quand tu choisis de comprendre plutôt que de dominer, de réparer plutôt que de t'en vouloir, de faire de ton mieux, même quand c'est difficile.

POUR FINIR

Conclusion

Si tu devais retenir une seule chose de cet ebook, ce serait peut-être celle-ci : Ton enfant n'a pas besoin que tu contrôles ses émotions. Il a besoin que tu l'aides à les traverser. Et pour cela, il n'a pas besoin d'un parent parfait, mais d'un parent suffisamment sécurisant.

Éduquer sans crier ni punir, ce n'est pas tout accepter. Ce n'est pas être laxiste. Ce n'est pas s'oublier. C'est poser un cadre clair, tout en respectant ce qui se passe à l'intérieur de ton enfant. C'est comprendre que l'autorité la plus solide ne vient pas de la peur, mais de la relation. Tu n'es pas en train de "laisser passer des choses".

Tu es en train de transmettre :

- la régulation émotionnelle
- la confiance
- la sécurité intérieure

Des choses qui ne se voient pas tout de suite, mais qui construisent l'adulte de demain.

💛 **Un mot pour toi, parent**
Peut-être que tu ne feras pas tout parfaitement. Peut-être que tu crieras encore parfois. Peut- être que certains jours seront plus durs que d'autres. Et c'est normal.

Ce qui compte, ce n'est pas de ne jamais te tromper, mais de choisir la conscience plutôt que la répétition. Chaque fois que tu comprends plutôt que de punir, chaque fois que tu respires plutôt que de crier, chaque fois que tu répares au lieu de t'enfermer dans la culpabilité… Tu offres à ton enfant quelque chose de précieux.
En changeant ta façon d'éduquer, tu ne transformes pas seulement l'enfance de ton enfant. Tu transformes aussi l'adulte qu'il deviendra, et le parent que tu apprends à être.

Pour terminer
Parce qu'au fil de mon travail avec les familles, j'ai compris une chose essentielle : Parfois, ce ne sont pas les comportements de nos enfants qui sont les plus difficiles à gérer mais ce qu'ils viennent réveiller en nous.

Une crise peut réveiller un sentiment d'impuissance.
Un refus peut nous faire sentir rejeté.
Les pleurs peuvent nous mettre en tension.

Et certaines situations viennent toucher des blessures ou des croyances que l'on porte depuis longtemps, souvent sans même en avoir conscience.

Ce n'est pas un signe que tu es un mauvais parent.
C'est simplement que nous accompagnons nos enfants avec notre propre histoire.

C'est pour cette raison que, parfois, quelques outils suffisent à transformer le quotidien. Et d'autres fois, il est nécessaire d'aller un peu plus loin, pour comprendre pourquoi certaines situations nous mettent autant en difficulté.

Si tu ressens que c'est ton cas, sache que tu n'as pas à traverser cela seul(e).

J'accompagne les parents de deux façons :
→ En accompagnement parental, pour t'aider à mieux comprendre les comportements de ton enfant, retrouver
un cadre sécurisant et un quotidien plus serein.
→ En accompagnement thérapeutique, lorsque tu sens que certaines réactions de ton enfant viennent réveiller quelque chose de plus profond chez toi, et que tu souhaites comprendre et travailler sur ces mécanismes pour vivre une parentalité plus apaisée.

Dans les deux cas, l'objectif reste le même : que tu retrouves confiance en toi et que la relation avec ton enfant redevienne un espace de connexion plutôt que de lutte.

Je te remercie de m'avoir accordé ta confiance en lisant cet ebook. Prends soin de toi, car un parent qui va mieux est aussi un parent qui peut accompagner son enfant plus
sereinement.

À bientôt,
Romane ☀️



Romane,
Thérapeute en parentalité