



Stop aux cris et aux conflits :

les 10 clés d'un quotidien plus zen

Comment réagir face aux crises, calmer les colères
sans crier et obtenir la coopération de son enfant
dans les routines du quotidien.

**PAR CATHERINE RINGENBACH
CONSULTANTE PARENTALE &
FONDATRICE DE LA TRIBU**

Introduction

La parentalité est magnifique... et parfois épuisante.

Entre les émotions de ton enfant et les défis du quotidien, c'est normal de te sentir dépassée.

La bonne nouvelle ?

Il existe des **outils simples et puissants** pour ramener du calme, de la coopération et de la légèreté à la maison.

Dans cet ebook, je te partage les **stratégies concrètes et éprouvées** que j'utilise avec les nombreuses mamans que j'accompagne pour :

- **apaiser les émotions**
- **poser un cadre clair**
- **susciter la coopération sans conflit**

J'espère que ces clés seront un vrai premier pas vers plus de sérénité. Avec énergie,

Catherine

Un peu de moi



Je suis Catherine Ringenbach, maman de **Liam** et fondatrice de **La Tribu**.

Comme beaucoup de mamans, j'ai connu **l'épuisement**, les **cris**, la **culpabilité**... et j'ai vite compris que les méthodes traditionnelles (crier, menacer, répéter) ne faisaient qu'abîmer notre lien.

En me formant depuis 6 ans à la **parentalité consciente**, j'ai transformé ma relation avec mon fils.

Aujourd'hui, j'accompagne **les mamans ambitieuses** vers plus de **calme**, de **coopération** et de **sérénité** grâce à des **stratégies simples, concrètes et éprouvées**.

“Je me sens dépassée...”

Les jeunes enfants ont un cerveau immature. Ils ne sont pas encore capables de gérer leurs émotions, alors qu’ils les ressentent toutes depuis leur naissance.

Entre 18 mois et 6 ans, les émotions prennent toute la place et débordent très souvent.

Ce qui nous semble minime peut leur sembler immense!

Il est dès lors normal que tu te sentes débordée lorsque ton enfant traverse une tempête émotionnelle.

Dans cette 1ère partie, nous allons voir comment aider ton enfant à traverser les crises en reconnaissant ses émotions.

Les fondements des émotions chez l’enfant

Les crises des enfants nous semblent souvent démesurées, mais elles font partie de leur développement naturel.

Leur cerveau émotionnel est en construction, et ces débordements expriment des besoins mal formulés.

Ton rôle en tant que parent est d'accueillir, comprendre et accompagner ces émotions, pas de les résoudre, ni de les supprimer.

Accueillir les émotions sans les juger

Quand ton enfant vit une émotion intense:

- Respire profondément (ça active ton nerf vagal et le système nerveux parasympathique qui calme le stress) et observe ce qu'il traverse, **sans jugement**.
- Souviens-toi qu'il n'y a **pas de menace, pas de danger**. Le but est de ne pas "faire miroir" et d'entrer en mode émotionnel comme lui.
- Mets des mots simples sur la situation pour l'aider à mieux comprendre son ressenti:

"Je vois que tu es très en colère parce que tu ne peux pas avoir ce jouet maintenant."

Ces phrases montrent à ton enfant que ses émotions sont **légitimes et entendues**, tout en lui offrant un cadre rassurant.

Stratégie pratique : la verbalisation des émotions

Une façon simple et puissante d'aider ton enfant est de l'encourager à mettre des mots sur ce qu'il ressent.

"Je vois que tu es triste, en colère..."

La science le confirme : quand une émotion est nommée, cela active le **cortex préfrontal** — la partie du cerveau qui aide à **prendre du recul** et à **réguler** les réactions.

Résultat : l'amygdale (centre des émotions), s'apaise. Des recherches récentes montrent aussi que **les enfants capables d'exprimer leurs émotions ont des niveaux de cortisol plus bas**, signe que leur corps vit moins de stress.



Colères et frustrations

Les crises de colère et les frustrations **font partie du développement** des jeunes enfants.

Pour nous parents, ces crises sont **difficiles** et **épuisantes**.

Elles arrivent souvent quand notre enfant se confronte à une **limite**, vit une **frustration** ou est **fatigué**.

Comme ton enfant ne sait pas encore réguler seul ses émotions, il les exprime par des **cris**, des **larmes** ou parfois des **comportements brusques** (taper, mordre, jeter, faire mal...).

C'est un **appel à l'aide** et pas une provocation. Plutôt de voir ces crises comme un échec, on peut les voir comme **une opportunité pour créer du lien** avec son enfant, lui apprendre à naviguer dans ses émotions et **renforcer la confiance** sur le long terme.

Chaque crise devient alors une occasion de lui montrer qu'il peut exprimer sa frustration autrement, tout en gardant un cadre **bienveillant et sécurisant**.

Si aujourd'hui tu sens que les cris, la fatigue ou la culpabilité prennent trop de place...

Clique [ici](#) pour m'écrire directement
et envoie-moi simplement :

ZEN + ta plus grosse difficulté du moment

Je prends le temps de te répondre personnellement.

Stratégie pratique : la corégulation

Un enfant en pleine crise **ne peut pas se calmer seul** : son cerveau a besoin qu'on lui **"prête"** notre calme. **L'isoler (time out, coin...) est contre-productif.**

C'est ça, la **corégulation**.

Proposer un câlin ou un moment d'attention est l'une des façons les plus **puissantes** de l'aider à retrouver son équilibre. **Un enfant n'a jamais autant besoin de présence que lorsqu'il est insupportable.**

Lui offrir ce calme, c'est lui dire :

"Tes émotions sont justes, je suis là pour t'aider à les traverser."

Et si l'enfant refuse le contact?

C'est normal. Certains enfants ne veulent pas de câlin, mais ne supportent pas qu'on quitte la pièce.

Dans ce cas :

reste simplement **présente** et **calme**, à une **distance sécurisante**.

Tu peux dire :

"Je vois que tu es très en colère/frustré.e à cause de... C'est ok, je reste là disponible quand tu auras besoin de moi".

Même sans contact physique, ta présence soutenance l'aide à retrouver le calme.

Stratégie pratique : la corégulation (suite)

Utiliser **“je vois que”** permet de nommer ce qui se passe sans jugement.

Offre-lui ta **présence calme, sans l'ignorer**, pour qu'il sache qu'il n'est pas seul avec ses émotions.

Une fois apaisé, tu pourras lui proposer un câlin ou simplement continuer à être là, disponible et attentive.

Stratégie pratique : Donner de l'attention

**UN ENFANT N'EST JAMAIS AUSSI DÉSAGRÉABLE QUE
LORSQU'IL A BESOIN D'ATTENTION.**

Catherine Ringenbach

Un comportement négatif signifie souvent : **“Regarde-moi, occupe-toi de moi.”**

Répondre à ce besoin est plus efficace que de punir. Il a simplement besoin d'une attention pleine et consciente.

Tu peux lui dire :

“Je vois que tu as besoin que je m'occupe de toi... on fait un puzzle ou on joue un moment ensemble ?”

Ce temps partagé nourrit son besoin de connexion. Très souvent, le comportement désagréable s'apaise de lui-même une fois son message entendu.

MOTIVATION QUOTIDIENNE



CATHERINE

Si les colères sont un vrai défi pour toi,
tu n'as pas à gérer ça seule
Clique [**ici**](#) pour m'écrire directement et envoie-moi simplement **ZEN** + ce
qui est le plus difficile pour toi en ce moment.

Je prendrai le temps de comprendre ta situation
et de te guider avec des pistes concrètes adaptées à ton quotidien.

Faire coopérer un enfant est un vrai défi, surtout si l'on veut éviter les cris.

La collaboration ne naît pas de l'obéissance imposée, mais du lien et du respect mutuel.

Un enfant coopère lorsqu'il se sent **entendu et en sécurité**.

La contrainte (punitions, menaces, cris) peut fonctionner à court terme, mais abîme le lien et crée plus de tensions.

La bonne nouvelle : il existe des outils simples pour nourrir la connexion et poser un cadre clair. Les pages suivantes t'aideront à transformer la résistance en coopération et à rendre ton quotidien plus fluide.

Stratégie pratique : Poser le cadre avant

Les jeunes enfants oublient vite ce qu'on attend d'eux : ce n'est pas de la provocation mais mémoire de travail qui est immature.

Poser le cadre avant une activité les aide à anticiper et évite de devoir répéter.

Donne une règle courte et adaptée avant de commencer :

- ***"Tu peux prendre deux biscuits avant le repas, après ce sera un fruit."***
- ***"Dans le bain, tu peux jouer et chanter, mais l'eau reste dans la baignoire."***

Si la règle n'est pas respectée, rappelle-la calmement : "Qu'est-ce qu'on avait dit ?"

Petit à petit, ton enfant intègre les règles et se sent soutenu par ce cadre clair.

Stratégie pratique : Le renforcement positif

On remarque souvent ce qui ne va pas et on oublie ce qui est bien fait. Pourtant, les enfants ont profondément besoin que leurs efforts soient vus.

Valoriser les comportements positifs encourage la coopération. Ce n'est pas applaudir chaque geste, mais **montrer que tu vois ce qu'il fait bien**, de manière **sincère**.

Après avoir posé un cadre clair, tu peux y revenir pour féliciter l'enfant lorsqu'il l'a respecté. Cela crée un **cercle vertueux** : il comprend ce qu'on attend de lui et se sent compétent.

Privilégie une **description précise** plutôt que des jugements du type "c'est bien".

Exemples :

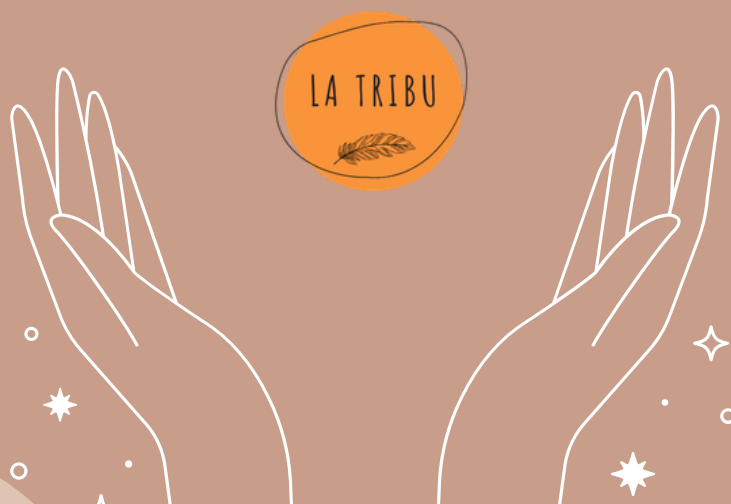
- ***"Tu as mis ton pyjama dès qu'on a commencé la routine du soir. Je me sens entendue, merci!"***
- ***"Tu as mis tes chaussures à l'entrée comme prévu. C'est agréable pour tout le monde quand la maison est rangée!"***
- ***"Tu as laissé l'eau dans la baignoire comme on l'avait dit. J'ai aimé qu'on puisse partager ce moment sans éclaboussures partout. Merci!"***

En reliant systématiquement le cadre posé à la reconnaissance précise de l'action, tu renforces la connexion... et la coopération s'installe naturellement. Ton enfant aura envie de refaire la même chose la prochaine fois!



Quand tu te
concentres sur le
positif, le positif
grandit.

Catherine Ringenbach



Stratégie pratique : Les objets qui parlent

Quand une consigne vient directement du parent, l'enfant peut se braquer.

Utiliser un objet **"messenger"** permet d'**éviter le rapport de force**.

Exemples :

Le doudou peut dire : ***"Hop hop hop, les jouets veulent retourner dans leur boîte avant le dîner !"***

La brosse à dents peut annoncer : ***"C'est mon tour, je suis prête à faire briller tes dents !"***

Le coffre à jouets dit: ***"Miam moi je mange tous les jouets et j'ai faim!! Donne-moi à manger s'il te plaît!"***

Ce petit détour ludique capte l'attention, fait sourire et transforme une demande répétitive en un moment léger et complice.

Stratégie pratique : Les choix dirigés

Un enfant coopère plus facilement lorsqu'il a l'impression de participer à la décision. Plutôt que d'imposer, propose deux options acceptables pour toi.

Exemples :

- ***"Tu veux mettre ton pyjama bleu ou ton pyjama rouge ?"***
- ***"Tu préfères débarrasser ton assiette ou mettre les couverts au lave-vaisselle ?"***
- ***"On fait le bain avant ou après le repas ?"***

Ma recommandation: rends les options ludiques et inattendues, cela désamorce la résistance et ouvre la voie à une coopération plus sereine.

Stratégie pratique : Utiliser des routines visuelles

Les enfants ont besoin de **repères clairs** pour se sentir en sécurité. Le fait de voir ce qui va venir leur permet de mieux se projeter dans les activités à venir : cela les **rassure** et les **guide** tout au long de la journée.

Mettre en place une routine visuelle (tableau, pictogrammes, magnets, post-its colorés...) rend le déroulé **concret et compréhensible** pour ton enfant.

Exemples :

- Un **tableau** du matin avec des images : s'habiller → se brosser les dents → préparer son sac.
- Une **routine** du soir illustrée : bain → pyjama → histoire → câlin.
- Des post-its ou magnets que ton enfant déplace au fur et à mesure des étapes.

Les routines visuelles ne sont pas qu'un outil d'organisation : elles donnent à ton enfant des **repères stables**, favorisent son **autonomie** et apaisent les **tensions**, parce que chacun sait ce qui est attendu sans avoir à répéter en boucle. Elles motivent également ton enfant à **passer à l'étape suivante**.

Accompagnées d'un **timer visuel** qui aident l'enfant à visualiser le temps qui passe, elles seront un vrai levier pour des matinées et des soirées plus zen!



Besoin d'y voir plus clair pour apaiser ton quotidien ?

Merci d'avoir pris le temps de lire cet ebook.

Tu as maintenant des clés précieuses...

mais parfois, savoir quoi faire ne suffit pas. Ce qui fait vraiment la différence, c'est de comprendre comment appliquer ces outils à **TON** enfant, à **TES** réactions, à **TON** quotidien.

Parce que chaque famille est différente.

Et derrière les crises, il y a souvent quelque chose de plus profond qui se joue.

Des automatismes

De la fatigue

Des émotions qui débordent (chez ton enfant... comme chez toi)

Et ça, un simple contenu ne peut pas toujours le résoudre.

**Souviens-toi : tu n'as pas à
tout porter seule.
Le changement commence
par un 1er pas !**

Prête à transformer ton quotidien ?

Ecris-moi ZEN **ici** et partage en quelques mots ta situation.

Je te répondrai avec des pistes concrètes et adaptées