

Julie LEMAIRE

A warm, intimate photograph of a woman with long brown hair, wearing a plaid shirt, smiling broadly with her eyes closed. She is being kissed on the cheeks by a young girl with blonde hair on the left and a young boy with brown hair on the right. The scene is bathed in soft, golden light, suggesting a window in the background. The overall mood is one of love, care, and happiness.

*C'est décidé,
J'arrête de crier et de stresser !*

21 jours pour retrouver la joie de vivre en famille

— Editions Maman Zen —



C'est décidé, j'arrête de crier et de stresser

Avant
de commencer



Ce travail est protégé par le droit d'auteur.
Toute reproduction totale ou partielle de ce contenu
est strictement interdite. Tout partage est interdit.

© 2019, Julie LEMAIRE
Tous droits réservés.
© 2019, Maman Zen

C'est décidé j'arrête de crier et de stresser.



Avant de commencer

Je tiens à commencer ce programme en vous adressant un immense **BRAVO** !

De nombreuses mamans se lamentent, se plaignent de leur vie, sans jamais rien faire pour que les choses changent mais **VOUS avez fait le choix de PASSER A L'ACTION** !

Vous allez maintenant découvrir comment enrayer le stress et retrouver la joie de vivre en famille, avec des outils simples et concrets qui ne vous prendront que quelques minutes par jour.

Ces changements vont vous permettre de relâcher rapidement la pression, d'augmenter la qualité de votre sommeil, de retrouver la **joie de vivre en famille et de booster votre relation** avec vos enfants, votre conjoint et plus largement votre entourage.

Pour commencer, il nous faut d'abord faire une mise au point :

Si vous suivez cette méthode, c'est que vous souffrez du stress, de la fatigue, et de leurs nombreuses répercussions sur votre quotidien : nervosité, irritabilité, agressivité, anxiété, problèmes relationnels, etc.

Comme vous j'ai longtemps souffert de cela, et je me suis longtemps trompée sur la nature de mon problème... Je croyais qu'il venait des autres (de ma fille, de mon mari, de ma situation professionnelle, de mes beaux-parents, etc ...).

J'étais convaincue que tous mes problèmes venaient de l'extérieur mais un jour j'ai compris que le changement que j'attendais à l'extérieur n'arriverait pas...

Que c'était à moi de changer.

J'aurais aimé que ce soit plus facile, que ça demande moins de travail.

Mais il m'a fallu me rendre à l'évidence : si je voulais que ma vie change alors il me fallait passer à l'action !

Car **c'est bien la façon dont vous réagissez aux situations que vous rencontrez qui crée, jour après jour, votre réalité quotidienne** de stress, de crises et d'anxiété. Tout cela vient de l'intérieur de vous.

Et c'est une très bonne nouvelle, car cela veut dire qu'il n'y a qu'une seule façon de changer votre vie : c'est de VOUS changer de l'intérieur. Vous avez du pouvoir à ce sujet !



Et cette méthode va vous y aider, en 3 étapes :

- 1) Vous allez apprendre à **augmenter votre niveau de bien-être** immédiatement
- 2) Vous allez apprendre à **éliminer les sources de stress** inutile
- 3) Vous allez apprendre à **booster la relation avec votre enfant**.

Chacune des 3 parties est destinée à être assimilée en 1 semaine. Je vous suggère de vraiment jouer le jeu et de ne pas chercher à brûler les étapes !

C'est dans l'application pratique et surtout dans la répétition que ces techniques et ces nouveaux points de vue vont s'ancrer en vous. Vous pouvez donc parcourir le programme en entier pour en avoir une vue d'ensemble mais je vous déconseille d'essayer de tout appliquer en même temps.

À moins d'être déjà familiarisée avec ces différents concepts, cela représenterait pour vous une surcharge d'informations qui nuirait à la mise en application de cette méthode.

Certains des conseils que vous allez découvrir ici vont peut-être vous étonner ou vous bousculer un peu.

Je vous propose simplement de **garder l'esprit ouvert**, et de mettre à l'essai pendant 21 jours les changements que je vous suggère ici.

Si, au bout de cette période, vous décidez que, finalement, vous préférez votre ancienne vie, vous pourrez toujours faire machine arrière.

Appliquez simplement ces techniques et vous verrez **immanquablement** des **changements positifs** dans votre quotidien.

J'ai voulu que ce programme soit très synthétique et orienté vers l'action.

Chaque fiche se termine donc par un paragraphe « **A vous de jouer !** » que je vous engage à appliquer au plus vite.

Lire ne suffit pas. Se dire : «Oui je sais ça !» ne suffit pas. Accumuler toutes ces techniques ne vous servira pas à grand-chose, c'est leur mise en œuvre au quotidien qui va vous permettre d'améliorer rapidement et radicalement votre bien-être général et d'atteindre vos objectifs de sérénité en famille.

Alors ...

A vous de jouer !

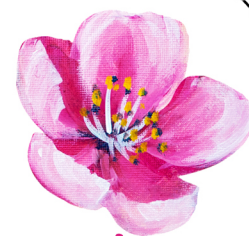
Je vous propose de commencer par **matérialiser votre décision de ne plus crier et de ne plus stresser en portant un bracelet**. C'est un excellent outil pour vous rappeler votre décision au quotidien.

Pour ma part, j'avais choisi un petit bracelet en pierres d'Améthyste appelé «mala» pour me soutenir dans ma démarche. En lithothérapie, l'Améthyste, est associée à l'équilibre et la sérénité. Elle est connue pour apaiser la colère et les accès de rage.

N'oubliez pas également d'**annoncer votre décision à votre enfant et à votre entourage** pour qu'ils vous soutiennent dans votre démarche. Ils sauront vous aider à anticiper, prévenir et, si nécessaire, à désamorcer les situations difficiles.



C'est décidé j'arrête de crier et de stresser.



Geste Signal – Mode d'Emploi

L'objectif principal de la méthode Maman Zen c'est de vous aider à mettre en place la technique du geste signal.

C'est une technique bien connue des personnes soumises à un stress intense et qui ont besoin de retrouver tous leurs moyens en un instant pour donner le meilleur d'eux mêmes (orateurs, comédiens, sportifs de haut niveau, etc ...).

Appliqué à nos vies de mamans ce geste signal nous permet de désamorcer les tensions quand elles surviennent pour ne plus avoir à crier pour décharger.

Pour ça on a besoin de répétitions pour permettre à votre cerveau de créer les connexions entre le geste et l'état de calme.

Il y a donc une méditation (la même) à pratiquer chaque jour pendant au moins 21 jours au moment qui vous paraît le plus pratique pour vous.

C'est très simple mais ça demande, au début, une pratique quotidienne pour permettre à votre cerveau d'ancrer le fait que ce geste signal » est lié à un moment de détente profonde et de connexion à votre enfant.

Après quelques semaines de pratique, vous pourrez reproduire ce geste dans les situations de crise pour déclencher chez vous une bouffée de détente, de bien-être et de connexion à votre enfant et ainsi désamorcer les crises en un geste.

Introduction



[Maman Zen](#)
Intro Geste Signal

SOUNDCLOUD



Politique d'utilisation des cookies

Méditation version Maman



[Maman Zen](#)
Geste Signal - Version Maman

SOUNDCLOUD



Politique d'utilisation des cookies

Méditation version Papa



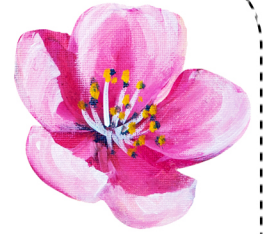
[Maman Zen](#)
Geste Signal - Version Papa

SOUNDCLOUD



Politique d'utilisation des cookies

C'est décidé j'arrête de crier et de stresser.



Geste Signal – Pas à Pas

1

Pratiquez tous les jours sans exception

Pour gagner un peu de temps et accélérer le processus (ou si vraiment nous n'arrivons pas à prendre le temps de méditer chaque jour), faites votre geste dans les moments de bien-être. Concentrez-vous bien sur les sensations agréables de calme, de détente et de connexion et faites votre geste signal pour ancrer ces sensations.

2

Vérifiez que le geste signal est en place

Au bout d'une vingtaine de jours, vérifiez que le geste signal est en place. Faites-le à un moment de calme quand vous avez besoin d'une pause par exemple et vous allez ressentir le bien-être et la détente s'installer.

3

Utilisez votre geste signal

Si vous sentez à l'étape 2 que c'est bien en place, utilisez votre geste signal quand vous sentez la colère monter. Sinon continuez à pratiquer ! Pour certaines personnes il a fallu 30 à 35 répétitions, c'est parfaitement naturel.

4

Entretenez votre pratique

Souvent on a le même comportement avec ce qui nous fait du bien qu'avec un traitement médicamenteux : quand ça va mieux, on arrête ! Je vous invite à voir ces pratiques comme des pratiques d'hygiène ... ça ne nous viendrait pas à l'esprit de nous dire : « Je n'ai pas de carie alors j'arrête de me brosser les dents » ! Et bien pour la méditation et tous les outils que vous allez découvrir dans les pages qui suivent, c'est pareil : on n'arrête pas !

!!! Attention !!!

Soyez patiente et ne grillez pas les étapes, en utilisant votre geste signal dans les situations de crise trop précocement, vous prenez le risque que votre cerveau associe votre état de stress à ce geste ... ce qui serait évidemment contreproductif ! Acceptez d'avancer un petit pas après l'autre et allez jusqu'au bout de la méthode. Utilisez un casque pour profiter pleinement de la méditation et n'écoutez jamais les pistes sonores en conduisant, leur puissant pouvoir relaxant pourrait troubler votre concentration et entraîner une somnolence.

Si vous êtes atteinte d'épilepsie ou de troubles psychiatriques (dépression sévère, paranoïa, troubles psychotiques, schizophrénie), merci de contacter votre médecin traitant avant d'utiliser les audios de méditation.

C'est décidé j'arrête de crier et de stresser.



Geste Signal – FAQ

Comment choisir son geste signal ?

Ne cherchez rien de compliqué et préférez quelque chose de discret :

- toucher la bague à votre doigt ou un bracelet à votre poignet,
- serrer les poings,
- toucher le lobe de votre oreille,
- lisser votre front, etc ...

Voyez ce qui vous vient lors de votre pratique, il n'y a pas de bon ou de mauvais geste.

Voici le mien (attention il ne doit pas être utilisé si vous êtes enceinte au risque de déclencher des contractions).



Si ce geste ne vous inspire pas, je vous invite à visiter la «Communauté Maman Zen» sur Facebook, il y a un post dans lequel les mamans qui ont suivi la méthode partagent leur geste. N'hésitez pas à venir partager le vôtre !

[Je rejoins le Groupe Facebook !](#)

Comment trouver une image adaptée ?

Au cours de la méditation, il vous sera suggéré de visualiser un moment de connexion avec votre enfant. On cherche à "allumer" le sentiment de tendresse, d'amour inconditionnel. Ne bloquez pas sur la qualité et la précision de l'image, elles importent peu, c'est l'émotion que l'image "allume" qui nous intéresse.



Certaines mamans (dont la relation à leur enfant était tellement difficile que la vision de leur enfant n'allumait plus que rancœur et colère) ont eu de très bons résultats avec des photos de chatons. Donc vous voyez, peu importe le sujet de l'image en réalité, on veut juste que cette image "allume" le bien-être, la tendresse et l'amour.

Si la visualisation libre vous est trop difficile ... vous pouvez utiliser votre geste dans le quotidien quand vous vivez un moment agréable de bien-être ou vous servir d'un album photo pour trouver des photos qui allument ces sentiments de tendresse et d'amour.

C'est décidé j'arrête de crier et de stresser.



A propos de la méditation

Comment méditer ?

Swami Sivananda disait à propos de la méditation : «Une once de pratique vaut mieux que des tonnes de théorie».

Vous allez peut-être trouver ça un peu provocateur mais voilà le mode d'emploi :

1. **Installez-vous** confortablement,
2. Centrez-vous sur votre **respiration abdominale**
3. Laissez **votre esprit** se poser.
4. Si des pensées vous viennent **ramenez votre attention** sur votre respiration.



Voilà, vous savez méditer, ça n'est pas plus compliqué que ça ! ;-)

L'ajout du geste signal permet simplement de désamorcer le stress auquel notre cerveau est soumis pendant les crises (c'est le stress qui nous rend agressives et nous fait crier - Cf. Jour 1 du programme).

Comment ne pas s'endormir pendant la méditation ?

En sophrologie on recherche cet état entre veille et sommeil pendant lequel le cerveau devient très réceptif aux suggestions.

Même s'il est parfaitement naturel de s'endormir pendant la méditation, notre objectif est quand même de maintenir le plus longtemps possible cet état "sur le fil" entre veille et sommeil.

Voici donc quelques astuces pour vous éviter de vous endormir pendant votre séance :

1. Asseyez-vous **pas trop confortablement** (sur le sol ou sur une chaise).
2. Si vous ne pouvez pas pratiquer en position assise, **allongez-vous les genoux repliés**
3. Ne vous couvrez pas trop ou **ouvrez la fenêtre**.
4. **Montez le son** de la méditation guidée.
5. Pratiquez la méditation en fixant un point les **yeux mi-clos** plutôt que fermés.
6. Évitez de pratiquer avant le coucher.

Continuez à pratiquer quoiqu'il arrive en ramenant à chaque fois que nécessaire votre attention sur votre respiration.

C'est décidé j'arrête de crier et de stresser.

Bracelet Maman Zen



A la demande des membres de la communauté Maman Zen, j'ai contacté une créatrice formée à la lithothérapie pour créer un bracelet qui contient les perles idéales pour vous soutenir dans votre parcours :

Des perles d'aventurine à facettes

L'aventurine nous confère tranquillité intérieure et sang-froid. Elle nous donne l'humour, la gaieté et la patience nécessaires pour rester maître de nous-mêmes.

Des pierres d'Améthyste

L'améthyste est réputée pour sa capacité à canaliser et équilibrer les dérèglements d'origine nerveuse. On la conseille notamment aux personnes sujettes aux accès de rage. C'est une pierre d'équilibre, bénéfique pour endiguer le stress.



Des perles de Citrine

La citrine est une pierre solaire, lumineuse, chaleureuse, positive et énergisante. Elle augmente la confiance et l'estime de soi, elle favorise le bien-être et réduit le stress. Elle est réputée pour sa capacité à combattre la dépression et la tristesse, les angoisses et les inquiétudes. La citrine renforce le dynamisme et la motivation. Elle aide à développer l'optimisme et une vision positive de l'avenir.

Des pierres de Quartz Rose

Le quartz rose symbolise l'apaisement ; il procure l'amour de soi, offre de la tendresse, apporte calme, relaxation, réconfort et sécurité. Ce minéral est douceur et tendresse, il conduit à la paix intérieure, apportant le calme en soi, et ouvre à la spiritualité. Il est utilisé notamment pour soulager les blessures émotionnelles et affectives les plus profondes

Pour le commander c'est sur cette page :

<http://bit.ly/bracelet-maman-zen>

Je précise que je ne percevrais aucune commission sur vos achats, c'est purement désintéressé donc ! ;-)

Par contre si vous venez de ma part, en utilisant le code ZEN vous aurez une petite réduction en cadeau !

NB : Il n'est absolument pas indispensable d'acheter ce bracelet pour atteindre votre objectif ! Vous pouvez parfaitement choisir un autre bracelet. Je l'ai simplement créé à la demande de certaines mamans qui éprouvaient le besoin d'être guidées dans leur choix de pierres.



PHOTO NON CONTRACTUELLE

Chaque pierre étant unique, leurs couleurs peuvent varier un petit peu par rapport à la photo (mais bien sûr l'aspect général sera respecté).
Les pierres peuvent présenter quelques irrégularités, cela est du à la matière même et n'enlève aucune propriété aux minéraux.

Comment faire quand je ne peux pas méditer ?

Il arrive que certains jours, vous ne puissiez pas pratiquer votre méditation... Voici quelques astuces pour compenser cette absence de pratique occasionnelle (!!!) qui vous permettront de rester connectée à vos objectifs et à continuer à travailler la mise en place de votre geste signal.

1. Faites la liste des qualités de votre enfant. Avez-vous remarqué comme il nous est facile, quand on est fatiguée ou stressée, de faire la liste des « bêtises » et autres lacunes de nos enfants ? Il n'écoute rien, elle frappe son frère, elle crie, il court partout, il est hyper nerveux, elle n'en fait qu'à sa tête, elle passe son temps à faire des colères, etc ...

Observez-vous : dans quel état vous ce genre d'énumération vous met-elle ? Sans doute que ça créé chez vous de la colère, de la frustration, de l'inquiétude, du stress, de la

tristesse, peut-être que vous sentez votre estime de vous-même fondre comme neige au soleil, et peut-être même que vous avez envie de vous enfuir sur une île déserte pour laisser votre mari se débrouiller comme il pourra avec tout ça !

Et si on faisait l'inverse ? Si pendant quelques minutes on focalisait notre attention sur le positif ? Focalisez votre attention sur toutes les compétences que votre enfant a développé ces dernières années, sur toutes ces petites choses, ces petits moments partagés qui font que « Waouh vous êtes tellement heureuse de l'avoir dans votre vie ! », toutes ces qualités que vous aimeriez ne jamais voir s'éteindre chez lui ... Sa capacité à s'émerveiller, à voir les choses comme si c'était la première fois, son amour, sa tendresse, sa créativité, son imagination, son énergie, son sens de l'humour, sa curiosité, ses éclats de rire, sa passion pour les animaux, ses exploits sportifs, sa ténacité, son courage, ses manières, sa façon de parler, etc ... Observez-vous : dans quel état vous ce genre d'énumération vous met-elle ? Sans doute que ça créé chez vous plus de légèreté, d'amour, de joie et peut-être même de la fierté en vous ... N'oubliez pas d'ancrer ces sensations agréables grâce à votre geste signal.

2, Feuilletez un album photos en focalisant votre attention sur vos émotions et en utilisant votre geste signal quand vous tombez sur une photo de votre enfant qui allume la tendresse et l'amour en vous !

3. Utilisez votre geste signal dans un moment où vous vous sentez calme, paisible, relaxée ou heureuse.

4. Posez une intention en lien avec la maman que vous souhaitez être (joueuse, nature, joyeuse, câline, zen, etc...), décidez d'une action qui va dans ce sens et ajoutez-la à votre liste de ce qui vous rendra fière de vous ce soir ! C'est important de mettre de l'énergie sur ce qui a de l'importance pour soi dans la vie : si la relation avec votre enfant est importante pour vous alors mettez de l'attention et de l'énergie pour en prendre soin.

5. Laissez-vous inspirer par la détermination et de la ténacité de votre enfant : il lui aura fallu subir près de 2 000 chutes avant d'enfin réussir à atteindre son objectif : marcher ! Etes-vous bien sûre de ne pas pouvoir trouver 10 minutes pour méditer aujourd'hui ?

C'est décidé, j'arrête de crier et de stresser.



La puissance insoupçonnée de nos pensées

On pense souvent que c'est le comportement de notre enfant qui génère une émotion pénible (colère, frustration, etc ...) que nous gérons par une perte de calme (cris, punition, geste brutal, etc ...).

On a alors deux réactions possibles :

- soit on contrôle le comportement de l'enfant pour ne pas ressentir ce type d'émotion (autant dire que c'est mission impossible si on veut du respect et de la bienveillance !),
- soit on résiste à l'émotion et là c'est l'effet cocotte minute garanti !

En réalité le comportement de notre enfant génère une pensée qui est à l'origine de l'émotion pénible qui provoque notre perte de calme (cri, punition, geste brutal, etc...).

Par exemple : Mon enfant de 3 ans refuse de s'habiller.

Les pensées qui pourraient me venir, selon mon vécu et ma personnalité sont :

- Il n'écoute rien, il ne me respecte pas.
- Il se moque de moi,
- Il n'en fait qu'à sa tête, je n'ai aucune autorité,
- Cet enfant est ingérable, il n'a aucune limite,
- Je ne m'en sors pas, je suis une mauvaise mère,
- A son âge, il devrait savoir faire ça tout seul ! Qu'est-ce que j'ai raté?
- Mes parents n'auraient jamais toléré ça et s'ils me voyaient ils seraient bien déçus,
- On va être en retard et je vais encore me prendre une réflexion par la maitresse/ mon patron.
- Et c'est encore à moi de gérer le matin en plus de tout le reste !
- Etc ...



Ces pensées peuvent ainsi faire naître des sentiments de colère, de frustration, de honte, de désarroi ou encore de ressentiment qui mettent notre cerveau sous stress et provoquent l'agressivité.

A ce stade, on voit bien que **ça n'est pas le comportement de mon enfant qui provoque ma perte de calme mais bien l'histoire que je me raconte** à propos de ce comportement.

Pourquoi vouloir agir sur cette pensée ?

Il y a une sagesse tibétaine qui dit «Si tu ne peux pas changer une situation (contrôler l'enfant), change la vision que tu en as (générer une émotion utile pour gérer la situation)»

La première chose à faire c'est de prendre conscience que si je veux agir calmement, je dois me sentir calme ...

Si je veux me sentir calme, je dois choisir une pensée qui génère une émotion de calme ...

Si j'ai une pensée qui génère un sentiment de frustration, de colère, d'irritation, de honte ... ça ne peut pas se passer dans le calme.

Par exemple dans le cas de notre enfant qui refuse de s'habiller seul, si je choisis :

- «Il a juste besoin d'attention» alors je génère un sentiment de compréhension utile pour gérer calmement la situation.
- «Certains vêtements sont plus difficiles que d'autres» alors je génère un sentiment d'acceptation utile pour gérer calmement la situation
- «C'est mon rôle de l'accompagner en douceur vers plus d'autonomie» alors je génère un sentiment de détermination et de force utiles pour gérer calmement la situation
- «C'est une phase, ça passera» alors je génère un sentiment de confiance utile pour gérer calmement la situation

Même situation, même comportement ... mais la vision, le «carburant émotionnel» a changé...

Vous avez alors toute latitude pour agir comme le parent que vous avez envie d'être : l'aider, prévoir plus de temps pour le lendemain, opter pour des tenues plus simples, jouer avec lui en faisant la course, etc .., en fonction de ce qui vous paraît bon et juste pour vous et votre enfant.

Egalement avoir à l'esprit que la colère c'est une émotion qui se manifeste en "débordement" quand d'autres émotions ou besoins n'ont pas été gérés en amont...

Comment faire ?

1. Prenez soin de vous et de vos émotions au quotidien (c'est tout l'objet du 1er module)
2. Observez ce qui se passe en vous (sans jugement ni critique) pour comprendre ce qui se joue avant, pendant et après la crise. J'ai perdu mon calme : qu'est-ce qui s'est passé ? (Situation) Qu'est-ce que je me suis dit (Pensée) ? Qu'est-ce que j'ai ressenti (Emotion) ?
3. Mettez en place votre geste signal pour pouvoir appuyer sur la touche «Pause», mobiliser une autre vision de la situation et choisir une pensée utile pour gérer cette situation. Par exemple, dire à voix haute : "Je suis en colère mais je ne veux pas me fâcher, je vais respirer pour me calmer" ou simplement «Je suis une mère capable, il réclame simplement mon aide» ou encore «Je suis le pilote de l'avion, je garde mon sang froid, ,!»
4. Accepter de répéter, recommencer et expérimenter sans cesse.

C'est décidé j'arrête de crier et de stresser.



Vous êtes le pilote de l'avion

On peut faire de nombreux parallèles entre parentalité et aviation ...

Les consignes de sécurité présentées à bord des avions indiquent, par exemple, qu'en cas de dépressurisation de la cabine, vous devez vous équiper d'un masque à oxygène. Et c'est seulement une fois équipée que vous pourrez venir en aide à l'enfant qui vous accompagne ...

Un judicieux conseil applicable à notre quotidien : pour prendre soin de votre enfant, vous devez prendre soin de vous en premier lieu (c'est d'ailleurs la raison pour laquelle la méthode commence par un travail sur VOTRE bien-être).

J'utilise également cette image pour aider les mamans à comprendre l'intérêt de transmettre à nos enfants des outils de gestion du stress et de retour au calme en amont des crises : les hôtesses de l'air n'attendent pas que l'avion amerrisse pour nous montrer comment fonctionnent nos gilets de sauvetage ! On abordera le sujet dans les derniers jours de la méthode.

Mais on peut aller encore plus loin dans l'analogie pour vous permettre d'entretenir votre motivation à mettre en oeuvre ce programme ...

J'aime me voir comme le pilote d'un avion : il est solide, confiant ... en période de crise, il garde son calme, il sait quoi faire et il prend ses responsabilités pour sortir tous les passagers de la difficulté.

Si, en cas de crise, le pilote de l'avion "pète les plombs", il y a peu de chance pour que les passagers s'en sortent...

Nous sommes l'adulte et c'est donc à nous de prendre la responsabilité de la crise.

On ne peut pas reporter la responsabilité de la crise sur notre enfant en faisant peser sur lui la responsabilité de résoudre la situation pour que nous puissions rester calme ou retrouver notre calme...

Quand l'enfant est en crise ou en difficulté, il a avant tout besoin de sécurité émotionnelle pour pouvoir revenir à lui. Si on le rejoint dans la tempête, il n'y a plus de pilote dans l'avion.

VOUS êtes le pilote de l'avion : votre enfant compte sur vous !

Et comme les pilotes vous allez devoir faire preuve d'engagement, adopter une certaine hygiène de vie et surtout ne jamais arrêter de vous entraîner !





Maman Zen[©]

C'est décidé, j'arrête de crier et de stresser

21 jours pour retrouver la joie de vivre en famille

Semaine 1

www.editions.mamanzen.com



Jour I : Comprendre le stress pour mieux le gérer

Afin de mieux comprendre ce qui se passe en vous lorsque vous criez, il vous faut **comprendre les principaux mécanismes à l'œuvre dans ce qu'on appelle le « stress »**.

Le stress est un mécanisme vital, sans lequel notre espèce n'aurait pas pu traverser les âges.

L'émotion primordiale liée au stress et à la survie est la peur. Dans notre cerveau, la glande responsable de cette peur est l'Amygdale. Elle s'active lorsque nos sens détectent un danger imminent. Elle est le moteur principal de notre alarme intérieure.

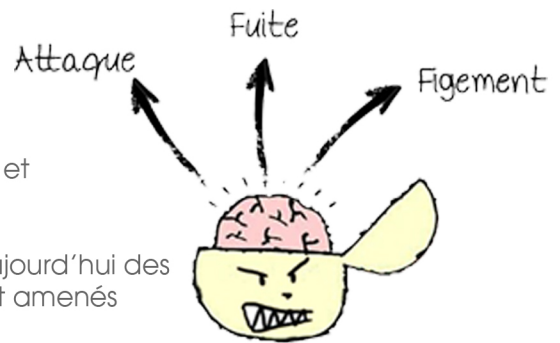
Si un danger est détecté, l'amygdale déclenche une série de réactions nerveuses et hormonales en vue d'assurer notre survie. Ce sont ces réactions que nous appelons le stress.

À l'origine, le stress est donc un mécanisme de survie instantané qui vise à nous faire adopter une des **3 attitudes de base face à un danger** :

- L'attaque
- La fuite
- L'inhibition ou le figement

L'attitude mobilisée varie en fonction de la nature du danger et le contexte.

Cependant, ce mécanisme de survie archaïque nous joue aujourd'hui des tours car dans notre monde moderne, nous sommes rarement amenés à fuir un mammouth ou un tigre aux dents de sabre !



Les circuits du stress se déclenchent presque toujours pour de mauvaises raisons qui ne concernent plus directement notre survie.

Les **3 comportements** ci-dessus se retrouvent aujourd'hui dans notre vie quotidienne sous la forme de :

- **Colère, cris, violence (attaque)**
- **Évitement, refus (fuite)**
- **Effacement, soumission (inhibition/figement)**

Et si vous êtes aujourd'hui dans un état de stress permanent, c'est probablement que votre système nerveux subit depuis de nombreuses années les assauts du stress.

Cela signifie que les circuits nerveux associés à ces réactions excessives se sont développés pour devenir extrêmement réactifs, rapides et performants par rapport à d'autres circuits cérébraux. C'est un peu **comme si vous ne faisiez de la musculation qu'avec votre bras droit**.

Il vous faut donc maintenant permettre à ces circuits de se reposer, et faire davantage travailler les circuits opposés : ceux du plaisir et du bien-être. En somme, **il faut vous mettre à muscler votre bras gauche pour rétablir l'équilibre et rééduquer votre système nerveux** pour lui permettre de réagir de façon plus adaptée aux stimuli de stress de la vie quotidienne !

La bonne nouvelle, c'est qu'il est **possible (et facile)** d'atteindre cet état d'équilibre sur commande notamment grâce à la respiration consciente utilisée en méditation !

A vous de jouer !

Mais avant d'explorer ces outils, je vous propose de prendre un moment pour évaluer, grâce à la fiche test joint, votre niveau de stress et vous interroger sur la forme que prend le stress dans votre corps. Une meilleure conscience des manifestations corporelles du stress vous aidera à prévenir les crises et à agir pour ne pas laisser le stress s'installer durablement !

Évènements positifs et négatifs de stress Survenus au cours des 12 derniers mois.

J'entends souvent de la bouche des jeunes mamans que j'accompagne : « Je ne comprends pas pourquoi je suis stressée, je ne suis vraiment pas à plaindre ! », « Cette année, je me suis mariée, on a déménagé pour une belle et grande maison, je suis tombée enceinte, j'ai un bébé merveilleux, j'ai même eu une promotion ! ». C'est dire : « J'ai tout pour être heureuse ! ».

Cette incompréhension des mécanismes du stress, souvent partagée par l'entourage, amène à encore plus de stress chez la jeune maman puisqu'elle engendre de la culpabilité et alimente la mauvaise estime de soi !

Il est pourtant indéniable que si la maternité est source de grand bonheur, elle apporte également son lot d'angoisses, d'anxiété, de doutes, de culpabilité et de stress

Le stress est l'ensemble des réponses de votre organisme lorsque celui-ci est soumis à une contrainte ou à un changement qui nécessitent une adaptation.

Quand on analyse les évènements de vie (positifs ou négatifs) au regard de cette définition on comprend mieux pourquoi même le bonheur est susceptible de générer du stress.

Vous me direz qu'il y a des changements dont on peut se réjouir, d'autres pas et que le niveau de stress n'est pas le même !

Certes ... un licenciement économique ou une maladie grave ne sont sans doute pas à mettre au même niveau qu'une naissance ou un déménagement sur « une échelle de plaisir »...

Il n'en reste pas moins qu'ils obligent votre corps à s'adapter à une nouvelle situation et que le cumul d'évènements heureux est également générateur de stress.

Pour évaluer votre niveau de stress, je vous propose de faire un test !

Il s'agit d'une liste d'évènements positifs et négatifs dans laquelle je vous invite à identifier ceux survenus dans votre vie au cours des 12 derniers mois.

A chaque évènement est attribué un nombre de points et un peu comme dans les tests des magazines féminins.

Le total des points renvoie à une analyse de votre niveau de stress et à ses conséquences possibles sur votre santé.

Vous verrez que le résultat est édifiant ! Même en ne cochant que des évènements positifs et à priori agréables, vous constaterez que le niveau de stress est élevé.

Voilà de quoi balayer la culpabilité du « J'ai tout pour être heureuse mais je suis stressée ! » : c'est physiologique et parfaitement normal !

Santé	Points
Blessure ou maladie qui vous a maintenu au lit plus d'1 semaine ou hospitalisation	74
Blessure ou maladie n'exigeant pas de maintien au lit ou hospitalisation	44
Un accident	48
Travaux importants sur la dentition	26
Changements importants dans les habitudes alimentaires	27
Changements importants dans les habitudes de sommeil	26
Changements de type ou quantité d'activités de détente / de sport	28

Travail	Points
Changement pour un nouveau type de travail, d'activités	51
Changement dans vos heures de travail ou leurs conditions	35
Plus de responsabilités	29
Moins de responsabilités	21
Une promotion	31
Un déclassement	42
Un transfert	32
Problèmes professionnels avec votre supérieur hiérarchique	29
Problèmes professionnels avec vos collègues	35
Problèmes professionnels avec vos subordonnés	35
Autres problèmes professionnels	28
Affaire nécessitant des adaptations importantes	60
Retraite	52
Licenciement	68
Renvoi de votre travail	79
Cours par correspondance pour vous aider dans votre travail	18

Maison et famille	Points
Changements importants dans vos conditions de vie	42
Changement de résidence dans la même ville	25
Changement de résidence dans une autre ville ou département	47
Modification du nombre de réunion familiale	25
Changement important de la santé d'un membre de la famille ou de son comportement	55
Mariage	50
Attente d'un bébé	67
Fauche couche ou avortement	65
Naissance d'un enfant	66
Adoption d'un enfant	65
Un parent venant habiter chez vous	59
Commencement ou arrêt de l'activité de votre conjoint	46
Enfant quittant la maison pour aller en pension	15
Enfant quittant la maison pour se marier	20
Enfant quittant la maison pour d'autres raisons	19
Modification du nombre de disputes avec le conjoint	50
Divorce de vos parents	59
Remariage d'un de vos parents	50
Séparation d'avec votre conjoint pour des raisons liées au travail	53
Séparation d'avec votre conjoint pour des problèmes maritaux	76
Divorce	96
Naissance de petits-enfants	43
Décès de votre conjoint	119
Décès de votre enfant	123
Décès d'un frère ou d'une sœur	102
Décès d'un parent	100
Commencement ou fin de l'école ou du collège de votre enfant	38
Changement de collège ou d'école de votre enfant	35

Vie sociale		Points
Modifications de vos convictions politiques		24
Modifications de vos croyances religieuses		29
Modifications de vos activités sociales		27
Vacances, voyages		24
Nouvelle relation intime		37
Engagement face au mariage		45
Problèmes avec sa petite amie ou son petit ami		39
Difficultés sexuelles		44
Se brouiller avec un ou une amie		47
Violation mineure de la loi		20
Avoir été détenu en prison		75
Décès d'un ami ou d'une amie proche		70
Une décision importante pour votre avenir		51
Réalisation personnelle importante		36

Financier		Points
Augmentation des entrées d'argent		38
Diminution des entrées d'argent		60
Difficultés pour les investissements ou les crédits		56
Perte ou dommage dans des biens personnels		43
Modération des achats		12
Perte de vos droits sur une hypothèque ou un prêt		13

Si d'autres situations ou événements se sont produits au cours des 12 derniers mois, Notez-les en leur accordant une valeur identique à celle d'événements comparables.

Résultats

Votre total : jusqu'à 250 points = stress modéré

Il y a 30% de risques que votre santé soit altérée au cours de l'année. Si vous prenez soin d'intégrer dans votre vie des activités de détente et des exercices physiques modérés, tout devrait bien aller.

Votre total : entre 250 et 500 points = stress élevé

Votre dose de stress est élevée et les probabilités que votre santé soit altérée au cours des 12 mois à venir sont de 50%. Si vous ne prenez pas des mesures pour gérer ce stress, votre organisme en ressentira les effets tôt ou tard.

Votre total : plus de 500 points = stress très élevé

Votre dose de stress est très élevée. Il y a 80% de risques que votre santé soit altérée au cours de l'année à venir. Il est primordial que vous vous donniez des façons de vous relaxer, prendre soin de vous, sinon vous risquez de voir des conséquences sérieuses sur votre santé.

Manifestations du stress dans votre corps

A présent, je vous propose de prendre un moment pour vous interroger sur la forme que prend le stress dans votre corps pour vous permettre de prendre conscience de vos alarmes intérieur, de prévenir les crises et surtout d'a g i r pour ne pas laisser le stress s'installer durablement.

Diagnostic personnel du Docteur P.A Chéné

Manifestations	O/N
La paupière qui saute	
Le front crispé	
La bouche sèche	
Idées qui trottent dans la tête en permanence	
Chute de cheveux	
Bourdonnements d'oreilles (acouphènes)	
Maux de tête	
Yeux cernés	
Tensions dans la mâchoire	
Envie de mordre l'intérieur des joues	
Une boule dans la gorge	
Des contractures dans la nuque ou le cou	
Des fourmillements dans les mains	
Une pression sur les épaules	
Des nausées	
Palpitations cardiaques	
Une sensation d'étau dans la poitrine	
Des douleurs dans le haut du dos	
Le sentiment d'étouffer, le souffle court	
Les poings serrés	
Les mains moites	
Un point entre les omoplates	
Envie de se ronger les ongles	
Un nœud à l'estomac	
Des brûlures à l'estomac	
Des spasmes intestinaux, des ballonnements	
Troubles du transit : diarrhée ou constipation	
Des douleurs lombaires « en avoir plein le dos »	
Le bassin congestionné	
Des problèmes sexuels	
Les jambes lourdes ou coupées	
Des fourmillements dans les jambes	
Du mal à s'endormir ou se réveiller pendant la nuit	
Sommeil agité, non réparateur	
Tremblements, muscles qui tressaillent	
Problèmes de peau	
Envie de bouger continuellement	
Difficulté à se détendre	

Manifestations	O/N
Grande fatigue	
Envie de manger ou manque d'appétit	
Etourdissements ou vertiges	
Bouffées de chaleur ou frissons	
Tics	
Troubles Obsessionnels Compulsifs	
Des « bobos » à répétition	
Des troubles de la mémoire	
Des crises de nerfs, d'anxiété	
Des accès de fatigue, coup de pompe	

Jour 2 : La respiration



C'est bien simple, **il n'existe pas d'outil bien-être plus puissant que la respiration consciente.** Utilisée dans les techniques de pleine conscience ou de méditation, elle sert à se calmer, se concentrer, s'énergiser, s'endormir, se recentrer, etc....

Quand on parle de méditation, on a bien souvent en tête l'image d'un moine asiatique ou d'un yogi indien vêtus d'un pagne ou d'une robe, assis dans la position du lotus plongés dans une profonde concentration, un sourire bienheureux sur les lèvres... mais, heureusement pour vous et moi, la méditation a quitté les temples et les monastères orientaux pour s'introduire progressivement en Occident... On la voit même se répandre **dans les hôpitaux et les écoles** sous le nom de « Pleine conscience » ou « Mindfulness » !

Mais qu'est-ce que la méditation exactement ?

Méditer signifie "devenir le témoin". Bien qu'il existe de multiples formes de méditation, elles ont toutes en commun le fait de focaliser l'attention sur un objet unique : la respiration, un mot, une phrase ou une image par exemple et d'observer les pensées, les émotions et les sensations physiques qui se présentent.

L'objectif n'est donc pas de lutter ou de supprimer vos pensées, mais tout simplement de ne pas vous y attacher... de les laisser s'éloigner comme elles sont venues.

Cela vaut également pour les émotions qui surgissent pendant une séance : si vous les observez avec recul, elles s'évanouissent sans avoir eu le temps d'envahir votre esprit.

« L'objectif » c'est de se poser sans agir, de dénouer les tensions pour **permettre à votre corps et à votre esprit de retrouver leur état naturel : la sérénité et la relaxation.**

N'oubliez rien de technique ou de compliqué ! En toute franchise, **vous pouvez apprendre les bases de la méditation en 5 minutes à peine !** Il vous suffit de trouver une position confortable allongée ou assises pour permettre une respiration abdominale spontanée, de vous concentrer sur votre respiration... Et voilà !

Le seul moyen de développer votre pratique c'est de pratiquer ! En prévention, la véritable puissance de la méditation apparaît quand vous en faites un **geste d'hygiène quotidienne.**

Pour moi, à présent, méditer est devenu aussi naturel et systématique que de prendre ma douche ou me brosser les dents : un indispensable pour démarrer (ou finir) ma journée !



A vous de jouer !

Je vous propose d'expérimenter la minute de méditation ou de respiration consciente, appelez ça comme vous voulez.

- Installez-vous confortablement, le dos droit sans tension et fermez les yeux.
- **Centrez-vous sur votre respiration abdominale pendant une minute et laissez votre esprit se poser.**
- Quand des pensées vous viennent, laissez les passer et revenez toujours à votre respiration.
- Ouvrez les yeux et observez vos sensations : peut-être vous sentez-vous plus calme, plus détendue... pas mal pour une simple minute !
- **Renouvelez à chaque fois que nécessaire** au cours de la journée !

Jour 3 : Votre sommeil



« La fatigue est le pire ennemi des parents. Elle nous déconnecte totalement de nos enfants. Elle nous fait agir à partir de nos blessures passées et non à partir de nos compétences relationnelles. Nous fonctionnons en mode automatique. C'est dans ces moments-là que la violence surgit. »
Catherine Dumonteil Kremer

Les effets du manque de sommeil sont nombreux et assez terrifiants mais un des effets le plus mesurable au quotidien du manque de sommeil c'est notre niveau de patience... **Avez-vous remarqué que lorsque vous êtes fatiguée, vous avez moins de patience, vous êtes plus irritable ?**

Une étude a montré que sans sommeil, les centres des émotions du cerveau sur-réagissent aux expériences négatives.

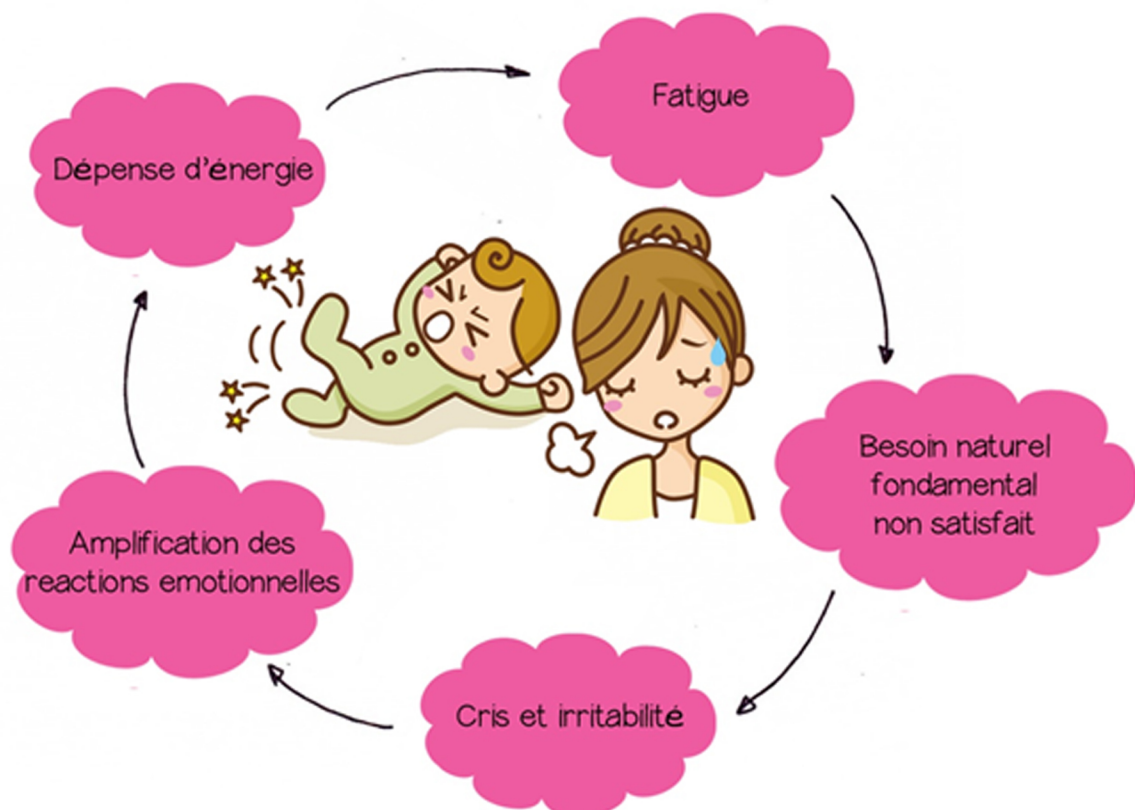
La raison de cette réponse émotionnelle amplifiée est une désactivation du lobe préfrontal, une région qui intervient habituellement dans le contrôle des émotions.

Cette étude montre les dangers de ne pas bien dormir : le manque de sommeil « fracture » les mécanismes cérébraux qui régulent des aspects clés de la santé mentale. Le sommeil n'est donc pas un luxe. C'est une nécessité biologique.

C'est comme si, sans sommeil, le cerveau régressait à un niveau plus primitif d'activité, devenant incapable de mettre les expériences émotionnelles dans leur contexte et de produire des réponses appropriées...

C'est ce qui se passe lorsque, épuisée, il vous arrive peut-être de craquer !

Et c'est d'ailleurs un cercle vicieux qui s'installe : plus vous êtes fatiguée, plus vos réactions émotionnelles sont amplifiées, plus vous dépensez d'énergie, plus vous êtes fatiguée !



Vous l'avez compris les effets de la fatigue et du manque de sommeil sont nombreux et impactent profondément le bien-être de votre famille.

Pour prendre soin de votre enfant, vous devez prendre soin de vous, de votre santé et intégrer simplement l'idée que le sommeil, les pauses, les temps de récupération ne sont pas une perte de temps, ni luxe accessoire : c'est la base d'une vie sereine et harmonieuse en famille !

Ne voyez pas la fatigue comme un problème à régler mais plutôt comme une alarme bienveillante envoyée par votre corps pour vous inviter à lâcher prise et à répondre à vos besoins de sommeil, à prendre soin de vous.

Si votre enfant ne fait pas ces nuits ça doit vous paraître impossible mais j'imagine que vous connaissez ça aussi ... **vous vous sentez fatiguée mais non vous luttez** ! Vous avez décidé que vous ne pouviez pas vous coucher maintenant parce qu'il vous reste encore tant de choses à faire (la pile de linge, la vaisselle, ce dossier à boucler absolument, ce livre passionnant ou cette nouvelle série dont vous n'arrivez pas à décrocher ...) ou encore vous vous lancez dans des calculs savants du type : « Bon il est 23h, chouchou va se réveiller dans 2h, aucun intérêt de dormir maintenant je me coucherai après le prochain biberon » et vous refusez d'entendre votre corps qui vous crie « Fatigue » ... Erreur !

Il faut savoir que notre corps est le siège de cycles biologiques au début desquels notre capacité d'endormissement est optimale. En moyenne, nous avons une fenêtre d'endormissement optimal toutes les **90 minutes**.

Ces cycles existent de façon continue le jour et la nuit avec une régularité horaire relativement constante d'un jour à l'autre même si pendant la journée, elles sont plus difficilement identifiables parce que brouillées par notre activité.

Il est très important d'identifier ces cycles (en prenant conscience de vos signes de fatigue par exemple) car ils vous donneront le moyen d'optimiser la qualité et surtout l'efficacité de vos temps de récupération. En effet **l'endormissement est facilité à ce moment-là**. La nature, qui est bien faite, nous indique quand il faut se reposer et en même temps elle nous donne la possibilité de le faire beaucoup plus facilement exactement à ce moment-là.

Il existe alors de nombreuses actions simples à mettre en place et terriblement efficaces pour :

- Améliorer la qualité de votre sommeil, de vos temps de récupération et grandement limiter les effets des réveils nocturnes de votre enfant,
- Vous endormir ou rendormir en un instant,
- Vous lever avec de l'énergie, que vous ayez bien dormi ou non !
- Recharger vos batteries en quelques minutes seulement en cas de « coup de mou » dans la journée.

Par exemple, saviez-vous que **20 minutes de relaxation ou de méditation sont l'équivalent de 2 heures de sommeil réparateur** ?

A vous de jouer !

Ces prochains jours, mettez à l'écoute de vos rythmes de sommeil : **notez l'heure d'apparition de vos signes de fatigue, l'heure de vos réveils nocturnes, repérez ces moments où vous luttez contre la fatigue parce que vous donnez la priorité à votre « to-do-list »**, observez les stratégies que vous mettez en place quand un « coup de mou » arrive.

Prenez dès maintenant la décision et l'engagement d'agir sur votre sommeil en mettant en place, par exemple, au moins une soirée Marmottes par semaine ... un rituel TRES efficace en période de fatigue !

Recette express pour une **soirée marmottes** réussie : un câlin et un gros bisous tout doux, votre pyjama préféré, un très bon livre, une goutte d'huile essentielle de lavande pour un petit massage des mains, une tisane, une méditation guidée et des yeux qui se ferment au moment où votre corps le réclame !

Découvrez SOS Maman Fatiguée et apprenez comment augmenter la qualité et l'efficacité de votre sommeil et temps de récupération. Disponible sur le site www.mamanzen.com



Jour 4 : Jambes au mur



Repensez aux consignes de sécurité présentées à bord des avions : en cas de dépressurisation de la cabine, vous devez vous équiper d'un masque à oxygène. C'est seulement une fois équipée que vous pourrez venir en aide à l'enfant qui vous accompagne ...

Ce conseil est en fait applicable au quotidien. Pour prendre soin de votre enfant sans crier, sans paniquer et «sans y laisser votre peau» vous devez prendre soin de VOUS !

Je vous propose donc de compléter votre rituel de relaxation de fin de journée par quelques minutes de LA posture de yoga des mamans « qui en ont plein le dos » : la posture des jambes au mur !

Il s'agit d'une posture ressourçante qui permet de soulager le dos, de faire le plein d'énergie et de sérénité en 5 minutes chrono, seule ou en famille !

Matériel nécessaire : Un tapis, un mur dégagé et 5 minutes ou moins !

Pour entrer dans la posture

- Allongez-vous sur le côté, collez vos fesses contre le mur.
- Ramenez vos genoux sur le ventre, contractez le périnée, et passez sur le dos en expirant,
- Faites glisser les jambes le long du mur, relâchez bien les épaules en les déposant au sol,
- Écartez légèrement les bras, paumes de main dirigées vers le ciel, laissez votre dos se déposer sur le sol.
- Restez-là quelques minutes en vous centrant sur votre respiration abdominale qui se met en place de façon spontanée dans cette position.

Pour sortir de la posture

- Ramenez vos genoux sur le ventre, laissez-vous tomber doucement sur le côté,
- Restez-là, allongée sur le côté les genoux bien remontés vers le ventre.
- Puis prenez appui sur votre main du dessus pour vous redresser en passant par le quatre pattes.



A vous de jouer !

Prenez quelques minutes chaque jour pour vous ressourcer dans cette posture. Proposez à votre enfant de vous rejoindre pour un moment de connexion en famille.

Précautions :

Gardez à l'esprit qu'un yoga qui fait mal est un yoga mal fait : ne forcez pas. Si vous êtes enceinte, il est possible que cette posture soit inconfortable, n'insistez pas.

Jour 5 : Aromathérapie



Naturelles, efficaces, faciles à intégrer dans le quotidien, les huiles essentielles sont parfaites pour les jours où vous vous sentirez éparpillée, décentrée, fatiguée ou irritée.

Elles sont également incroyables pour aider les enfants à se concentrer, à s'apaiser et à se calmer.

L'huile essentielle de lavande fine (ou *lavandula angustifolia* ou lavande vraie) par exemple est parfaite pour calmer le stress, l'anxiété et se relaxer, elle agit également sur la qualité du sommeil.

L'huile essentielle de camomille romaine. C'est l'huile anti-crise de nerfs ! Elle calme l'agitation, le stress, l'anxiété, évite les cauchemars et chasse les idées noires.

L'huile essentielle de mandarine. C'est une huile essentielle neurorégulatrice, elle est idéale pour calmer l'irritabilité et pour lutter contre les angoisses et l'insomnie.

L'huile essentielle d'oranger amer ou petit grain bigarade est l'anti-stress parfait. Calmante, relaxante, elle apaise les petits maux d'origine nerveuse comme les maux de tête, de ventre, les brûlures d'estomac et endort les plus insomniaques !

L'huile essentielle de marjolaine à coquille. Cette huile est efficace contre l'angoisse et le stress. Elle est aussi connue pour rééquilibrer les troubles nerveux.

Toutes ces huiles visent le même objectif : calme, détente et apaisement alors laissez-vous guider dans votre choix par votre nez.

Veillez à choisir une huile essentielle de **grande qualité, certifiée bio ou 100% pure, naturelle.**

Ces huiles essentielles ne présentent aucun risque pour la famille (enfants dès 3 ans) mais les huiles essentielles d'agrumes sont photosensibilisantes : elles sont donc à éviter sur les parties du corps exposées au soleil.

Par précaution, si vous êtes enceinte, si vous allaitez ou si vous avez un terrain allergique : n'utilisez pas d'huiles essentielles sans avis médical préalable.

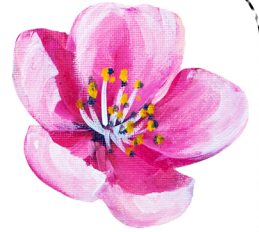
A vous de jouer !

Rendez-vous dans votre magasin bio préféré, faites le choix d'une huiles essentielles selon votre goût, diluez 1 à 3 gouttes dans une cuillère à café d'huile végétale (coco, tournesol, olive, etc...) et **offrez-vous un massage des mains, des poignets et de la voute plantaire en respirant profondément avant votre méditation ou votre coucher !**



Jour 6

Gratitude



Un jour on m'a dit cette phrase très juste : « Il est plus facile d'être malheureux qu'heureux » ... **être heureux (en famille ou ailleurs) nécessite de se mettre en mouvement, de passer à l'action, de faire des choix** ... le choix de focaliser votre attention sur le positif de votre vie par exemple et d'éprouver chaque jour de la gratitude pour tout ce qui fonctionne dans votre vie.

La gratitude est un antidote très puissant pour contrer les effets du stress et des émotions désagréables.

Il ne s'agit pas de nier le négatif et d'afficher un optimisme béat mais de prendre la décision de développer cette capacité à repérer ce qui fonctionne, ce qui va bien et d'apprendre à mettre en route votre radar à positif !

J'aime beaucoup l'idée que même dans la pire des journées on peut trouver même un tout petit rien qui fait du bien quand on fait le choix de la gratitude plutôt que de la plainte

Ok ma fille n'est pas parfaite, elle commet des « bourdes » qui pourraient parfois me rendre folle mais quelle chance j'ai de l'avoir dans ma vie ! Quel bonheur de la tenir dans mes bras ! Quelle joie de la voir pleine de santé, sauter, courir, jouer, chanter, danser et découvrir le monde !

A force de repérer mes « P'tits Bonheurs », j'ai construit dans ma tête une **espèce de catalogue d'images agréables** dans lequel je vais piocher lorsque que quelque chose m'agace et que je ressens le besoin de me focaliser sur quelque chose de positif.

Et vous ? Quelles pourraient être ces images qui éveillent chez vous ce sentiment de gratitude ?



A vous de jouer !

Offrez-vous un joli carnet et lancez-vous : chaque jour, trouvez au moins 3 p'tits bonheurs.

Et si à la fin de la journée vous n'avez pas trouvé : créez-en un en piochant dans vos p'tits bonheurs précédents !

N'oubliez rien de complexe ! **Un de mes petits bonheurs préféré c'est de siroter une tasse de tisane parfumée** ou encore de me promener pieds nus dans l'herbe douce, de sentir le soleil sur ma peau et prendre un moment pour respirer.

Quand je veux me souvenir de ce moment, je l'imagine et je me sens comme si j'y étais ! Ça me redonne instantanément de l'énergie !

N'hésitez pas à partager cette astuce avec votre enfant en lui demandant chaque jour, au moment du coucher par exemple, quel était le moment préféré de sa journée. **Vous constaterez que le bonheur c'est contagieux !**



Jour 7 : Programmez votre GPS

Etes-vous au clair sur ce qui est important pour vous ?

Contrairement à ce que certains pourraient tenter de vous faire croire, **il n'y a pas de règles figées en matière familiale, pas de recette**, pas de méthode clé en mains pour «élever correctement» un enfant.

Dans certaines familles on ne dîne pas tous ensemble, pour d'autres c'est la définition même d'une famille ! Certaines ne donnent pas le bain chaque jour pour d'autres c'est le minimum...

Dans toute famille il y a des règles et des valeurs qui lui sont propres, qui peuvent venir de l'histoire familiale ou qui ont été créées de toutes pièces en fonction des valeurs, des objectifs de vie qui nous animent.

Pour construire un quotidien qui vous ressemble et vous sentir plus forte lors des moments de doute ou lorsque vous vous sentirez exposée à la critique ou au jugement, il est nécessaire d'avancer avec plus de conscience en ayant une image mentale bien précise des objectifs que vous souhaitez atteindre, une image que vous pourrez activer dès que vous en ressentirez le besoin.



A vous de jouer !

Pour vous aider dans cette démarche, **je vous propose un exercice de visualisation qui vous permettra de vous projeter dans votre quotidien idéal !**

Ne mettez pas de limites à cette visualisation. En vous mettant à l'écoute de votre cœur, vous allez faire émerger vos désirs profonds. Soyez positive (oubliez les tournures négatives comme « mon enfant ne pleure pas », remplacez-les par « mon enfant est tranquille et serein, il sait que ses besoins seront respectés »), Vivez la scène de l'intérieur, soyez actrice plutôt que spectatrice. Prêtez attention à vos émotions, à vos sensations, prenez garde à tous les détails. A la fin de la visualisation, notez ce que vous avez vu avec le plus de précisions possibles pour pouvoir relire à chaque fois que vous en aurez besoin.

Si cet exercice de visualisation vous paraît un peu difficile alors je vous propose de simplement prendre un petit moment pour réfléchir à votre vie rêvée. Quel parent auriez-vous aimé avoir lorsque vous étiez enfant ? Quel parent aimeriez-vous être pour votre enfant aujourd'hui (une maman qui joue, une maman joyeuse, une maman connectée à la nature, etc...)

C'est essentiel d'avoir ce genre d'images dans un coin de la tête quand on veut prendre en main son bien-être ou mettre en place une nouvelle habitude... on a besoin de savoir à quoi « ça » ressemble pour avoir envie d'y aller ! **Ca équivaut à programmer votre GPS** pour partir en vacances : une fois la destination saisie, le GPS va chercher à localiser l'endroit d'où vous partez pour vous proposer un itinéraire adapté.



Maman Zen[©]

C'est décidé, j'arrête de crier et de stresser

21 jours pour retrouver la joie de vivre en famille

Semaine 2

www.editions.mamanzen.com

Jour 8 : Gestion des priorités



Dans nos journées chargées de Maman, il est parfois difficile de ne pas se laisser submerger par les petites choses du quotidien.

Quelle frustration d'arriver à la fin de la journée avec le sentiment de ne rien avoir accompli !

Voici ce que j'ai mis en place et qui m'aide au quotidien à fixer mes priorités et à faire, chaque jour, au moins un petit pas en direction de mes objectifs.

Voici mon rituel... chaque matin, je me pose cette question :

Qu'est-ce qui me rendra fière de moi ce soir ?



A partir de cette question, je définis **3 choses à faire** et je commence ma journée par ça (ce que je ferais d'autre c'est du bonus) !

En me posant cette question, **je peux faire que chaque journée compte !**

En me posant cette question, je peux arriver à la fin de la journée et ressentir un **sentiment fierté et d'accomplissement**.

C'est bon pour le moral et ça booste la confiance en ses capacités à atteindre ses objectifs!

Et pour optimiser votre efficacité et éviter la procrastination, **réalisez vos tâches en travaillant par tranches de 25 minutes sans aucune interruption** (coupez votre téléphone, les notifications d'emails ou de réseaux sociaux).

Entre chaque séance de travail, prenez une pause de 5 minutes.

Au bout de quatre séances, faites une pause de 15 minutes.

N'essayez pas d'être multitâche, focalisez-vous sur une seule tâche à la fois et éliminez toute source distraction pour rester concentrée sur votre tâche pendant toute la durée de votre séance. **Là aussi on travaille la pleine conscience !**

A vous de jouer !

- Intégrez vous aussi cette question « Qu'est-ce qui me rendra fière de moi ce soir ? » à votre rituel matinal.
- Fixez-vous trois objectifs pour la journée et passez à l'action sans attendre, par tranche de 25 minutes d'activité sans aucune interruption.

Jour 9

Bug Liste

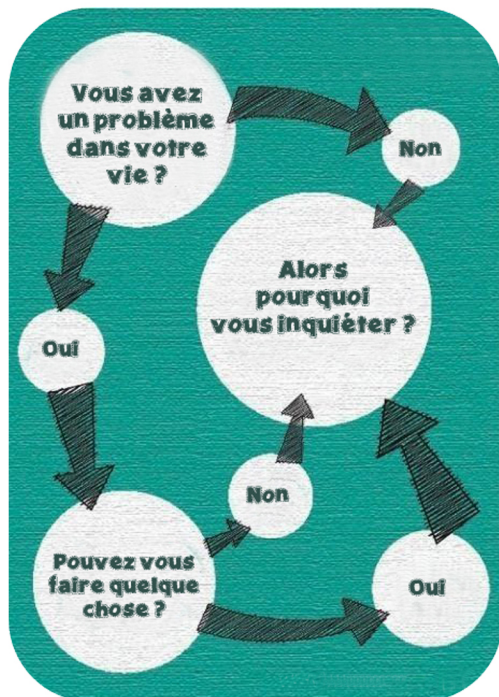


On a toutes dans nos vies des trucs qui nous agacent au quotidien, des trucs qui nous font perdre du temps, des trucs qui nous font perdre notre calme, qui nous stressent, qui nous empêchent d'avancer... **comme un petit caillou désagréable dans le fond de votre chaussure.**

Et ça ne quitte plus votre tête, ça a pris ses quartiers depuis des semaines ou des mois sur votre « to do list » et **ça revient le soir, au moment du coucher, comme un petit hamster en cage ...** ça vous parle ?

Alors voici une astuce toute simple pour vous permettre de régler tout ça : **la bug liste !**

Un de mes mantras préférés c'est « S'il n'y a pas de solution, c'est qu'il n'y a pas de problème » ... c'est bien simple, je suis une adepte du **1 problème = 1 solution = 1 action**



Oui mais cette solution ... faut-il encore pouvoir se poser pour la trouver !

Alors voilà comment je m'y prends.

A chaque fois qu'un truc me casse les pieds, me stresse ou me mets en colère : je le note sur ma bug list (c'est une simple liste dans mon Trello pour me permettre d'y accéder d'où que je sois).

Objectif : trouver des solutions !

A chaque fois que j'ai un temps d'attente (bus, métro, coiffeur, médecin, parc, etc ...) je la consulte et je brainstorme sur les solutions ... même les plus folles !

Cette toute petite astuce a deux bénéfices :

1. Mon **cerveau** sait que j'ai du temps prévu pour travailler sur ces sujets et il **me laisse tranquille** le reste du temps notamment au moment du coucher.
2. Je ne suis **plus jamais victime et je crée ma réalité, un petit pas après l'autre !** Je retrouve du **pouvoir personnel** dans la gestion de mes problèmes !

Et vous savez quoi ? Le pouvoir personnel c'est un moteur incroyable pour passer à l'action!

A vous de jouer !

- Créez-vous une bug liste sur une application de gestion de tâches comme Trello (<https://trello.com/>) ou dans un carnet.
- **Listez tous les problèmes à résoudre, les tâches qui traînent sur votre «to do list» depuis des semaines, les zones rouges de votre quotidien, les trucs qui buguent avec votre famille, etc ... tout ce que vous aimeriez voir changer !**
- Mettez vos moments d'attente à profit pour brainstormer sur vos bugs.



Jour 10 : Prenez soin de votre sac à dos

Nous avons tous, autour de nous, des gens négatifs. Vous savez, celui qui ne peut s'empêcher de râler, quelle que soit la situation. Celle qui ne poste des messages sur Facebook que pour critiquer ou pointer telle situation catastrophe.

J'avais une amie comme ça ... **beaucoup de problèmes, beaucoup de jugements, beaucoup de négativité, de plaintes** ... Un jour j'ai réalisé que toutes les interactions que j'avais avec elle me « plombaient », j'en ressortais triste ou en colère. Je me suis donc résolue, à contre-cœur, à mettre de la distance ne plus recevoir de message de sa part, et à ne plus la voir.

Vous aussi, vous avez peut-être dans votre entourage des gens qui vous tirent vers le bas. Des gens toujours en colère, qui déversent autour d'eux leur agressivité. Ou **des gens systématiquement négatifs, qui vont toujours trouver un nuage au milieu d'un ciel bleu.**

Inutile de les blâmer ou de vous retourner contre eux...
Inutile de chercher à les changer...
Inutile de chercher à les sauver, à les aider...

Ce comportement leur appartient, et s'ils en souffrent, **il est de leur responsabilité de chercher à en changer.** Votre responsabilité à vous, c'est de vous préserver de cette pollution émotionnelle génératrice de stress et d'émotions désagréables.



J'avais lu quelque part une histoire qui disait que **chaque être humain naît avec un sac à dos qu'il remplit tout au long de sa vie avec ses pierres** (problèmes, peurs, freins, limites, conflits, angoisses...) qu'il peut porter même plein puisque le sac a été conçu, sur mesure, pour lui. En revanche lorsqu'il cherche à prendre des pierres qui ne lui appartiennent pas, il surcharge son sac à dos avec les pierres d'autres et ne peut plus avancer.

L'idée c'est donc de toujours se demander : « **A qui appartient le problème ?** » avant de le charger dans son sac à dos.

Ça n'empêche pas l'empathie bien sûr mais on ne prend pas les problèmes des autres à notre compte ... d'abord parce que c'est injuste pour eux (comme s'ils n'étaient pas capables de gérer leurs problèmes eux-mêmes) et puis parce que (pour continuer avec l'image du sac à dos) notre dos ne peut pas supporter tout ce poids supplémentaire.

Pour paraphraser Mooji : **porter le sac à dos des autres n'est pas ta mission, mais bien gérer le poids du tien c'est ton devoir !**

A vous de jouer !

Si vous en avez la possibilité, je vous propose donc de prendre vos distances avec les personnes négatives autour de vous. Ces gens vous contaminent avec leur propre stress, leur propre colère, leur propre anxiété, leur propre problème. Vous n'avez pas besoin de ça. Vous avez déjà à gérer vos émotions. Cela peut être une décision difficile à prendre, mais **votre nouvelle vie et toute l'énergie que vous déployez pour plus de positif dans votre vie le méritent bien !**

Jour II :

S'ancrer dans l'instant présent



Je partage avec vous cette phrase de Lao Tseu, je le fais souvent parce que c'est une phrase qui a été très éclairante pour moi ... et que j'aime la partager :

« Si tu déprimes, tu vis dans le passé ; si tu angoisses, tu vis dans le futur ; si tu es en paix, tu vis dans le présent ».

La sérénité se trouve dans l'instant présent alors la prochaine fois que vous vous sentirez nostalgique ou angoissée, repensez à cette phrase et comme lors de la méditation, ramenez votre attention sur **le moment présent ... c'est le seul moment finalement dont vous pouvez choisir la couleur !**

Essayez autant que possible de ne faire qu'une seule chose à la fois, arrêtez le multitasking. Quand vous mangez, mangez. Quand vous prenez une douche, prenez une douche ! Vous pouvez focaliser votre attention sur vos sensations, sur les bruits, sur la température de l'eau, sur l'odeur de votre savon favori, etc ... vivez ces petits moments en pleine conscience, tous les sens en éveil.

Et en matière d'éducation, c'est pareil !

C'est Stacia Tauscher qui a écrit :

«A trop s'inquiéter de ce que sera un enfant demain, on oublie de s'en occuper aujourd'hui »...

Bien souvent on s'inquiète pour l'avenir de nos enfants : "Quand fera-t-il ses nuits ?" "Sera-t-il assez autonome ?", "Sera-t-il assez sociable ?", "Vais-je l'habituer si je fais ça ?", "Vais-je le rendre dépendant si je fais ci ?", "Va-t-il réussir à l'école ?", etc ...



Ces inquiétudes (si elles n'ont aucun pouvoir sur l'avenir de nos enfants) ont le pouvoir de nous gâcher l'instant présent, de nous couper de notre intuition... et parfois même de notre enfant quand l'inquiétude est trop forte.

Mettez-vous à l'écoute de votre petite voix intérieure et dès qu'elle vous souffle des messages tournés vers le futur, ramenez votre attention sur le moment présent, c'est le seul moment dont vous pouvez choisir la couleur et c'est le seul moment qui compte vraiment pour votre enfant.

C'est un exercice qui peut paraître difficile au début mais c'est simplement une question d'entraînement du mental. Comme en méditation on ramène l'attention sur l'observation du souffle, on ramène l'attention sur le moment présent. Avec la pratique, ça deviendra un réflexe.

A vous de jouer !

Et si vous avez besoin de vous libérer votre cerveau du passé, de souvenirs pénibles ou de sources de frustrations, de colère et de déception. **Utilisez la lettre de colère** : prenez une feuille et couchez sur le papier votre indignation, votre colère, votre sentiment d'injustice, d'incompréhension, votre tristesse, vos manques, vos attentes, vos frustrations, vos besoins ... exprimez-vous !

Et ne gardez pas cette lettre pour vous : adressez-la au Ministère de la Colère et glissez-la dans une boîte postale (ou brûlez-la si les conditions de sécurité sont réunies) !

Après cet exercice vous devriez vous sentir détendue et soulagée ! Enfin vous vous serez laissé le droit d'exprimer vos émotions, vos besoins, vos frustrations !

Jour 12 : Ménage minimaliste



Une autre source de stress inutile sur laquelle vous pouvez agir facilement : le ménage !

Pendant longtemps j'ai été une véritable maniaque de l'ordre et de la propreté. J'étais une grande adepte des produits ménagers nouvelle génération toujours plus décapants et leurs lingettes assorties... ma maison sentait bon le propre, c'est bien simple : on baignait dans les vapeurs chimiques !

Et puis je suis devenue maman, j'ai pris conscience du danger de ces substances pour moi et pour ma famille, de mon impact sur l'environnement, sur mon temps libre et sur ma sérénité.

Mon temps libre était devenu rare et précieux ... je veux dire VRAIMENT précieux, alors j'étais vraiment frustrée de le gâcher en me trouvant dans « l'obligation » de passer la plupart de mon temps libre à faire des tâches ménagères : ça me rendait irritable, stressée et débordée ! Il fallait donc que ça change et voici comme je m'y suis prise :

Pendant quelques jours, j'ai observé et évalué le temps passé à faire le ménage et les autres tâches associées.

J'ai pris conscience qu'à ma mort j'avais à cœur qu'on parle de moi comme quelqu'un de disponible, de joyeux et de positif pas qu'on se souvienne de moi comme d'une bonne ménagère ... Il devenait donc urgent de lâcher prise pour récupérer du temps de qualité et abaisser mon niveau de frustration.

J'ai fait le point sur mes essentiels et le ménage bizarrement n'en faisait pas partie... comment pouvais-je passer tant de temps sur quelque chose qui ne sert pas mes objectifs de vie ? Je m'interroge encore !

J'ai désencombré : **moins on a de possessions, moins on a de travail !**

Nous avons mis en place de nouvelle règle : il est par exemple désormais interdit d'entrer dans la maison avec ses chaussures.

A partir de mes observations, j'ai fait la liste de ce qui devait être **fait, simplifié, supprimé et/ou délégué...**

Évidemment tout ceci doit être adapté à votre vie, à la taille de votre logement, à la taille de votre famille, à votre niveau d'encombrement et surtout à votre capacité actuelle à lâcher prise... Par exemple, nous vivons dans un 3 pièces, nous n'avons donc pas de bibelots, pas de tapis, pas de moquette, pas d'animal domestique, pas de voiture, pas de jardin, nous ne portons pas de chaussures dans la maison et surtout nous avons pris la décision de passer un minimum de temps à réaliser ces tâches.

L'idée finalement c'est de faire chaque jour un petit peu pour ne pas avoir à y passer des heures la fin de semaine venue ! Ça vous parle ?

A vous de jouer !

Prenez un moment pour observer votre routine de ménage et allégez ! **Soyez convaincue que votre ménage peut tenir en 15 minutes par jour** et simplifiez pour atteindre cet objectif.





Mon ménage minimaliste



Tous les jours

- Faire les lits et aérer les pièces
- Ranger ce qui traîne
- Arranger le canapé
- Rincer et essuyer le lavabo après utilisation
- Faire la vaisselle
- Nettoyer les plaques de cuisson, le plan de travail et l'évier de la cuisine
- Passer le balai
- Passer un chiffon mouillé ou une éponge sur les taches au sol (si nécessaire)



Une fois par semaine (si nécessaire)

- Nettoyer les toilettes, la baignoire, la douche et le lavabo
- Trier et nettoyer le frigo pour entretien
- Passer un chiffon humide sur les meubles
- Changer les draps, les serviettes, les torchons
- Faire la lessive



Une fois par saison (si nécessaire)

- Nettoyer le frigo complètement
- Trier et nettoyer les placards
- Laver les rideaux
- Nettoyer les oreillers, les couvertures et couettes

Jour 13 : Du temps pour soi



Vous avez l'impression que les journées ne sont pas assez longues ? De courir sans cesse ? De crouler sous la liste infinie des choses à faire ?

Avez-vous remarqué avec quelle facilité, nous invoquons le manque de temps dès qu'il s'agit de prendre soin de nous, de faire des choses qui nous feraient grandir et nous épanouiraient ?

« La méditation et le yoga ? J'aimerais tellement pratiquer tous les jours mais je n'ai pas le temps ! »

« Un bain moussant ? Ca me ferait tellement du bien mais je n'ai pas le temps ! »

« Jouer avec mon enfant ? C'est sûr ça serait bien pour nous mais je n'ai pas le temps ! »

« Passer une soirée en amoureux ? Pffff ! Pas le temps ! »

Sauf que **vous vous mentez à vous-mêmes** ...

Vous le savez ...

Des personnes sont capables d'accomplir des choses incroyables, de grandir et de transformer leur vie, d'avoir des relations épanouies et sereines, de monter leur boîte, d'organiser le voyage de leur rêve, de vivre leur passion, etc ... ces personnes (certaines sont mamans d'un ou de plusieurs enfants) ont, elles aussi, des journées de 24 heures !

Chaque matin ces personnes, que vous admirez peut-être, se lèvent avec le même compteur que vous ... **86 400 secondes** sauf qu'elles :

1. sont TRES au clair sur ce qui compte pour elle et sur les prochains petits pas à faire pour atteindre leur but,
2. acceptent d'**avancer à petits pas** (même 1 posture de yoga par jour ou 1 minute de méditation c'est pratiquer le yoga et la méditation chaque jour !)
3. font des choix en conscience : déléguer, supprimer, alléger pour **faire de la place pour ce qui compte** vraiment pour elles,
4. savent dire non et supprimer les pompeurs de temps et d'énergie (internet, télévision, facebook, belle-mère envahissante, etc ...)
5. ont adopté un **vocabulaire de « pouvoir » plutôt qu'un vocabulaire « victime »** : les « je n'ai pas le temps » / « je ne peux pas » / « il ne faut pas » / « je devrais » ont été remplacés par des « Je choisis » / « Je décide » / « Je fais le choix de » / « ma priorité c'est de » ... sincèrement ça change tout !
6. commencent leur journée par des actions qui leur permettent d'avancer, un peu plus chaque jour, vers leurs objectifs.

Si vous n'avez pas le temps de faire ce qui vous plaît, de vivre une vie qui vous plaît alors c'est qu'il est plus que GRAND temps de vous poser et de revoir vos priorités pour vous remettre au centre de VOTRE vie !

A vous de jouer !

- Remplacez vos mots « victimes » (J'ai pas le temps...) par des mots « pouvoir » (Je décide de...),
- Faire l'état des lieux de votre temps en notant pendant 7 jours ce que vous faites de vos journées : ça va vous aider à **repérer les « pompeurs de temps et d'énergie »**.



Jour 14 : Fini les «Dépêche toi !»



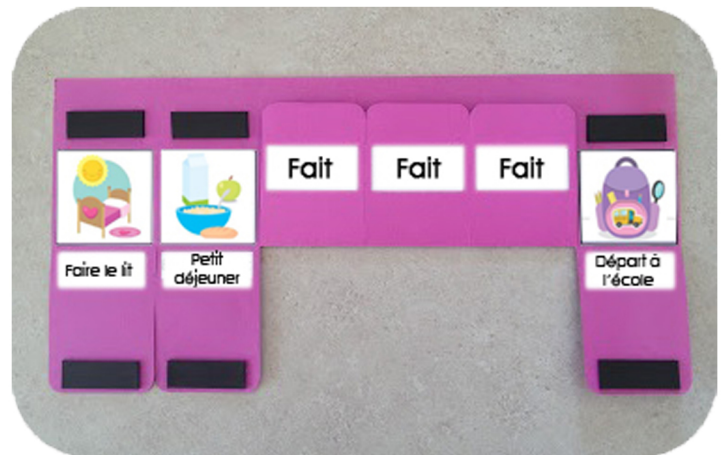
Vous en avez assez de démarrer votre journée avec des phrases du genre « Dépêche-toi, on va être en retard » et de la finir avec une petite variante pour le soir du type : « Dépêche-toi, si tu te couches trop tard, demain tu ne pourras pas te lever ! » ?

« Habille-toi ! », « Vas te laver les dents ! », « Mets tes chaussures ! », « Mets ton manteau », « Le pyjama, les dents, le pipi et au lit ! » ... il devrait le savoir pourtant c'est tous les jours la même chose !!!

Et si vous optiez pour la mise en place d'une routine visuelle du matin et du soir pour vos enfants ?

Les routines permettent de renforcer le sentiment de confiance et de sécurité des enfants car ils savent à l'avance ce qui va se passer.

D'ailleurs prenez cette bonne habitude de les prévenir du programme à venir, ça permet d'éviter un certain nombre de crises en créant un cadre rassurant pour eux.



Elles permettent également d'économiser votre énergie et de **ne pas avoir à répéter 3000 fois les choses tout en favorisant l'autonomie de votre enfant** (et donc de la confiance et l'estime de soi) ! On peut en plus les rendre ludiques en utilisant des systèmes visuels avec des rabats ou des petites cartes à ranger dans deux boîtes (à faire/fait).

Ce système a vraiment bien fonctionné chez nous et avec le temps c'est devenu automatique : **j'ai pu éliminer de notre communication un bon paquet de consignes... et donc de source de conflit !**

Une de mes « zones rouges » c'est lorsque Jade est occupée à faire quelque chose et qu'il est temps de passer à une autre activité (peut-être moins plaisante) et que je suis obligée de répéter 36 fois : « Jade viens prendre ta douche ... range tes jouets... viens manger... »



Un enfant ne maîtrise pas la notion de temps avant 6-8 ans, il peut donc avoir, en fonction de son âge, une notion très approximative de ce que 5 ou 10 ou 15 minutes représentent.

Alors **utiliser un minuteur me permet de passer un contrat avec ma fille lorsqu'elle cherche à « négocier » un temps supplémentaire.** "Tu veux jouer encore un peu dans le bain. Je mets le «bip bip» et quand ça sonne tu sors !".

Et vous savez quoi ? Ça fonctionne ! Parce que le contrat est clair dès le départ, parce que je lui donne la possibilité de s'approprier le temps et de mieux accepter les transitions occasionnées par un changement d'activité.

Négociez la durée ensemble et au préalable et respectez (au moins au début) impérativement le contrat ... **quand ça sonne, l'activité s'arrête : pas de prolongation possible !**

A vous de jouer !

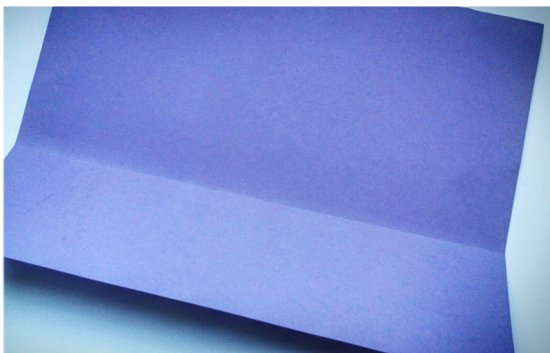
- Fabriquez et mettez en place un système visuel de routine pour votre enfant.
- Testez le timer et observez ce que ça change dans votre quotidien.



Créez votre tableau de routine

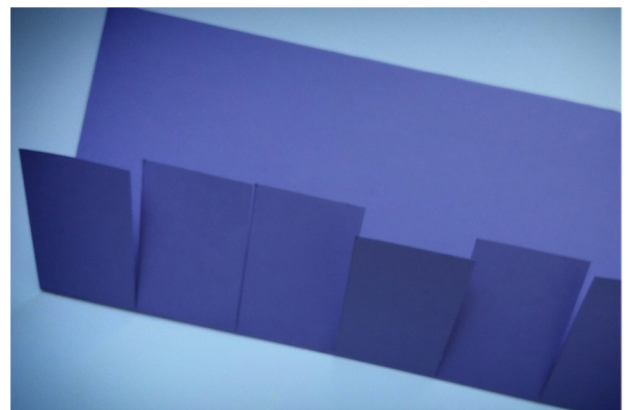
Matériel nécessaire

- 1 chemise cartonnée colorée
- 1 paire de ciseaux
- de la colle
- des illustrations des tâches
- l'impression des titres des tâches
- l'impression des mentions «Fait»
- ruban agrippant auto-adhésif

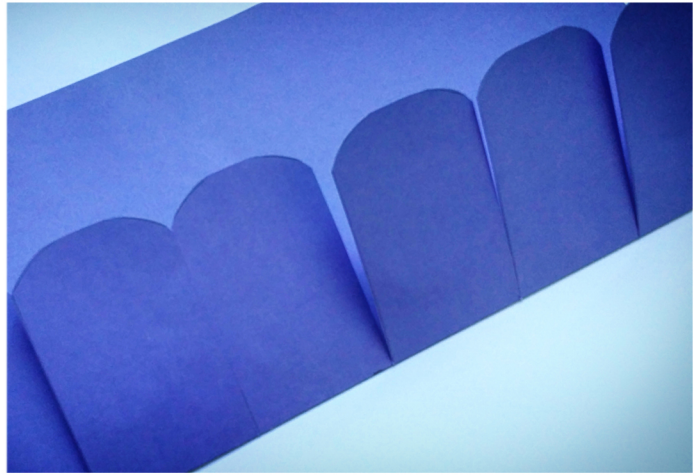


Etape n° 1 : Prenez votre feuille cartonnée dans la longueur et repliez-là à 8,5 cm

Etape n° 2 : Divisez la bande supérieure en 6 volets en découpant chaque volet jusqu' à la pliure.



Etape n° 3 : Repliez les volets et arrondissez les angles



Etape n° 3 : Collez les illustrations et le descriptif des tâches sous les volets

Etape n° 4 : Collez les rubans adhésifs
Décollez l'autocollant de la partie supérieure du ruban et pliez le rabat vers le haut. Cela vous permettra d'être sûre de placer les deux morceaux bien en face.



Etape n° 4 : Affichez le tableau des routines dans un endroit accessible pour votre enfant à l'aide de patafix et c'est parti !





Maman Zen[©]

C'est décidé, j'arrête de crier et de stresser

21 jours pour retrouver la joie de vivre en famille

Semaine 3

www.editions.mamanzen.com

Jour 15 : Vos déclencheurs



Avez-vous remarqué que les moments qui nous donnent envie de « péter les plombs » sont souvent les mêmes ?

Quels sont vos déclencheurs, ? Quels sont les comportements de votre enfant, les situations qui vous mettent en colère ?

Identifiez ces « zones rouges » dans votre vie, faites le point sur vos zones à risque de la journée, les « moments chauds » qui vous font démarrer au quart de tour et réfléchissez à ce que vous pourriez faire différemment pour apaiser le climat.

Concentrez-vous sur un à trois domaines maximum. Cela ne veut pas dire que vous deviez abandonner l'idée d'améliorer le reste mais simplement que vous faites des choix parce que vous ne pouvez pas vous attaquer à tout en même temps.

Acceptez d'avancer vers votre objectif un petit pas imparfait à la fois.



Peut-être que vous constaterez finalement que certaines batailles ne sont que des principes imposés par votre éducation, votre entourage ou vos croyances et que vous n'avez jamais pris le temps de remettre tout ça en question...

Vous pourrez ensuite vous donner le droit de construire des règles propres à votre famille pour centrer vos efforts sur ce qui compte vraiment pour vous !

Souvent nous sommes coincées dans nos principes, dans nos « Il faut », bloquées sur cette idée de comment les choses « doivent être » pour être une bonne mère/épouse/professionnelle ...

Nous avons parfois une idée très préconçue de ce à quoi doit ressembler une vie bien ordonnée et heureuse et nous devenons tellement bornées sur le sujet que nous passons notre temps à râler sur nos frustrations.

Nous avons tellement peur d'être laxiste que nous passons notre temps à essayer de tout contrôler et notre journée ne ressemble plus qu'à une longue succession de plaintes et de crises bien souvent inutiles.

Il est parfaitement possible de construire des règles propres à votre famille pour centrer vos efforts sur ce qui compte vraiment pour vous.

Par exemple, pourquoi vous obliger à prendre vos repas en famille si ça vous stresse plus que ça n'apporte au climat familial ? Parce que vos parents, votre belle-mère, votre voisine l'ont fait avant vous ?

Arrêter de crier ou de s'énerver c'est avant tout développer sa capacité à lâcher prise ... c'est-à-dire à choisir les choses importantes et profiter du reste, profiter de la sérénité que l'on peut éprouver en famille même lorsque tout n'est pas parfait et ordonné.

A vous de jouer !

- Faites la liste de vos déclencheurs et choisissez les règles sur lesquelles vous refusez de déroger;
- Identifiez les 3 des zones rouges de votre journée et cherchez comment vous pourriez les contourner ou les éviter.

Jour 16 : Changez de ton



Je partage avec vous cet exercice, inspiré des travaux sur la communication non violente de Marshall B. Rosenberg. Je crois qu'il a été le point de départ de ma prise de conscience de nos petites «violences éducatives ordinaires». Imaginez ...

L'animateur sépare le groupe en deux dans deux pièces différentes et leur propose de chaque côté de travailler sur la situation suivante : «**Il renverse son verre de jus d'orange sur votre moquette**».

Il explique de chaque côté en quoi consiste le conflit avec **l'unique différence que le premier groupe s'adresse à un enfant et l'autre à un voisin, invité pour l'apéritif**.

Ensuite les deux groupes se rassemblent et donnent lecture des dialogues rédigés par chacun, l'un pensant qu'il a affaire à un enfant et l'autre à un voisin ... Je vous laisse imaginer le **fossé entre les deux dialogues du point de vue du respect et de la compassion** dont chacun a fait preuve.



Chez les uns on s'interroge sur ce que ces parents pourraient bien apprendre de plus sur la communication non violente tant leurs paroles étaient douces, compatissantes et réconfortantes et chez les autres on se dit qu'il ne fait pas très bon prendre l'apéritif chez ce voisin tant les paroles étaient agressives ...

Cet exercice nous a permis de réaliser combien il est facile de déshumaniser une personne et de communiquer, sous des prétextes éducatifs, même dans une situation banale, de façon peu respectueuse et compatissante juste parce qu'on a affaire à un enfant.

Pourtant une personne n'est-elle pas une personne quelque soit sa taille ?

Après tout quand un ami pleure ou s'emporte, nous ne le giflons pas, nous ne lui hurlons pas dessus pour qu'il se taise, et **nous ne l'enfermons pas dans une pièce pour qu'il se calme sagement assis sur son lit**. Une telle réaction serait considérée comme rude et offensante. Dans une telle situation, ce dont un ami aurait besoin c'est d'une présence attentive, compatissante et empathique.

A vous de jouer !

Sous couvert d'éducation nous nous permettons des comportements que jamais nous n'oserions avoir avec notre conjoint, une amie ou un autre adulte.

Il s'agit ici de **changer de regard sur l'enfant et de ne le considérer ni comme un être inférieur à modeler, ni comme un animal à dresser**, encore moins comme un ennemi à mater...

Faites preuve d'empathie, de bienveillance, **changez de ton, évitez les ordres et parlez à votre enfant comme vous aimeriez que l'on vous parle**.

Et surtout soyez convaincue qu'**un enfant avec un réservoir affectif bien rempli est naturellement enclin à la coopération et au vivre ensemble** ... pour peu évidemment que nos attentes soient adaptées aux compétences d'un enfant de son âge : informez=vous !

Jour 17 : Fini les «caprices» !



Le « caprice » c'est simplement un besoin que le parent n'a pas réussi à identifier. Pour reprendre la superbe image d'Isabelle Filliozat : « Le caprice, c'est le lait qui bout et qui déborde de la casserole. Au lieu de mettre un couvercle ou de frotter les taches, j'ai besoin de trouver où est la source pour éteindre le gaz. ». Cherchez toujours le besoin derrière le comportement « inattendu » de votre enfant.

Supprimez le mot « caprice » de votre vocabulaire et remplacez-le par « besoin ».

Recherchez toujours le souci dans le cœur de votre enfant.

Rembobinez le film de la journée pour trouver le besoin caché derrière la demande, la « bêtise » ou la crise de larmes.



- Le besoin de boire et de se nourrir.
- Le besoin de dormir.
- Le besoin d'être propre.

Mais aussi (et surtout) :

- Le besoin d'attention,
- Le besoin du respect,
- Le besoin de communiquer.
- Le besoin d'être respecté dans son rythme.
- Le besoin d'autonomie.
- Le besoin d'explorer, de découvrir, d'expérimenter, d'observer.

Les théoriciens de l'attachement **ont montré que les besoins affectifs (attention, contacts physiques) sont supérieurs aux besoins de nourriture !**

Un petit singe privé de sa mère préférera se consoler auprès d'un substitut douillet en tissu plutôt qu'auprès de celui qui le nourrit.

Gardez à l'esprit cette équation commune à tous les êtres humains :

Besoins satisfaits = comportement adapté

L'élément déclencheur d'un comportement «inadapté» n'est pas forcément la cause.

Par exemple : Lorsqu'un enfant se roule par terre parce qu'on lui refuse un bonbon ... ce bonbon n'est que le déclencheur.

Nous l'avons vu précédemment ce principe qui est valable pour nos enfants l'est aussi pour nous: il arrive souvent qu'on craque avec nos enfants parce qu'un de nos besoins n'est pas respecté (sommeil, calme, liberté ...).

La cause d'un comportement «inadapté» est souvent un besoin non satisfait ou une émotion réprimée...

Dites-vous bien que **votre enfant n'est pas un tyran manipulateur avide de pouvoir... c'est seulement qu'il n'a pas la maturité cérébrale suffisante pour être « raisonnable »** et contrôler son émotion.

Les premières années, le cerveau cognitif de l'enfant est encore en formation, c'est donc les parties inférieures de son cerveau qui prennent le dessus. Ce qui signifie que l'enfant est submergé par des flux émotionnels primitifs, d'où ses brusques accès de colère, ses hurlements et ses crises de larmes à se rouler par terre. Ce qu'on identifie parfois comme des « caprices » sont en fait une conséquence de l'immaturation du cerveau de l'enfant.

Son cerveau supérieur, à l'origine du raisonnement et du contrôle des émotions, n'est pas encore assez développé pour pouvoir gérer de telles tempêtes émotionnelles.

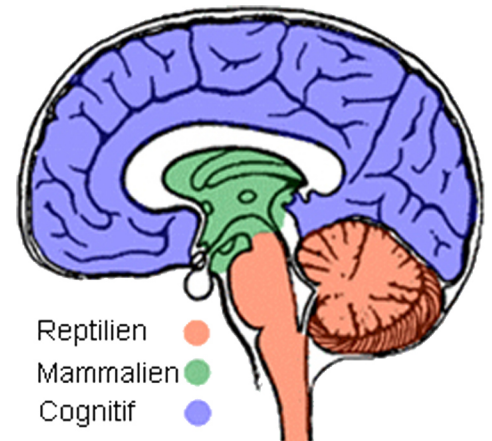
Comme pour la régulation de sa température corporelle, il aura donc besoin d'aide pour retrouver son calme en attendant que son organisme soit suffisamment mature pour le faire seul.

Ainsi, la manière d'écouter son enfant, de jouer avec lui, de le câliner, de le consoler ou de le reprendre est d'une importance capitale. Reconnaître l'émotion permet de sécuriser votre enfant.

Il se calmera plus facilement si vous acceptez sa colère plutôt que de l'empêcher de s'exprimer en criant plus fort que lui par exemple.

Cette **sécurité affective** permettra à votre enfant de **développer des connexions cérébrales essentielles qui lui permettront** plus tard de :

- **gérer son stress**, ses peurs, sa colère,
- se montrer **compatissant** et **bienveillant**,
- avoir la **volonté** de réaliser ses projets,
- et de nouer des **relations saines et épanouissantes**.



Car (et vous l'expérimentez peut-être aujourd'hui), la **zone du cerveau du « Take caring » s'allume seulement si vous avez reçu, étant enfant, de quoi développer un attachement sécurisé** et exprimer vos émotions...

Dans le cas contraire, lorsqu'un enfant pleure ou crie, c'est votre zone du danger et du stress qui s'allume et quand cette zone est allumée c'est la violence, la défense, la contre-attaque qui prennent le dessus, c'est une question de survie...

Au cours des siècles, nous avons appliqué des principes éducatifs sans pouvoir mesurer leurs effets à long terme sur le développement cérébral de l'enfant. Il nous était impossible de connaître les conséquences de notre comportement sur le cerveau de l'enfant.

Nous savons aujourd'hui que les **relations parent-enfant ont un impact majeur sur les fonctions et l'équilibre chimique de ces 3 régions cérébrales** (cognitive, mammalienne et reptilienne) et donc sur la qualité de vie sociale et affective de leur enfant.

A vous de jouer !

- Supprimez le mot «Caprice» de votre vocabulaire.
- Cherchez le besoin caché derrière chaque comportement «inadapté» de votre enfant.
 - Une fois le besoin identifié, trouvez un moyen d'y répondre rapidement et éventuellement de prévenir sa ré-apparition.

Jour 18 : Remplissez le réservoir



Lors d'une conférence animée par Isabelle Filiozat, j'ai découvert un « concept » qui m'a beaucoup éclairée : **«L'amour n'est pas une récompense : c'est un carburant!»**

Impossible de dire à une voiture « emmène-moi à tel endroit sans encombre et je te donnerais de l'essence ! » ... c'est la même chose avec l'amour.

Imaginez quelque part dans notre cœur, un réservoir. Un réservoir qu'il faut remplir très souvent. **Le carburant nécessaire à ce réservoir : c'est l'amour.**

Nous n'offrons jamais trop d'amour à nos enfants: leur réservoir se vide constamment et notre devoir de parent c'est de le remplir.

Le problème? **Essayez de mettre de l'essence dans une voiture diesel...** et vous comprendrez que peut-être, l'amour que vous donnez à votre enfant n'est pas celui qui correspond le mieux...



BFGFS.COM

D'après Ross Campbell, professeur en pédiatrie à la Faculté de Médecine du Tennessee, **il existerait 5 langages d'amour, 5 carburants différents pour remplir le réservoir émotionnel de votre enfant.** Trouvez le langage qu'il préfère et il comprendra l'amour inconditionnel que vous lui portez. Et un enfant qui se sait véritablement aimé de ses parents sera beaucoup plus disposé à écouter leurs conseils et à les suivre.

Ces 5 langages sont : le toucher, les paroles valorisantes, les moments de qualité, les petits cadeaux, les services rendus, ou le soutien.

Observez comment votre enfant vous dit son amour et comment il l'exprime aux autres. C'est souvent le cas pour les petits : ils expriment leur amour dans le langage qu'eux-mêmes désirent recevoir.

Par exemple, **si votre enfant de 6 ans vous fait souvent des compliments, il est possible que son langage principal soit les paroles valorisantes.**

Si votre aîné réclame beaucoup plus que son frère que vous lui racontiez des histoires ou que vous jouiez avec lui. Il se peut que son langage d'amour soit les moments de qualité.

Si votre enfant vous dit "Tu n'as jamais de temps pour jouer avec moi !", il cherche à vous faire comprendre qu'il a besoin de présence, d'attention, de moments de qualité.

A vous de jouer !

- Identifiez le langage d'amour de votre enfant en observant ses doléances et ses moyens d'expression de son affection. Faites le pour vous aussi d'ailleurs et faites la liste des moyens de remplir votre réservoir et celui de votre enfant.
- **Partagez, chaque jour sans exception, avec votre enfant un moment de jeux et d'échanges en pleine présence et conscience, dans son langage d'amour préféré.**

Jour 19: Désamorcer les crises



Il est souvent très déstabilisant de constater que **la bonne volonté ne suffit pas**. Nous avons décidé d'opter pour une parentalité positive et respectueuse et nous nous retrouvons parfois échevelées, hurlantes, vociférantes, animées par des fureurs qui nous dépassent et un peu plus tard nous rongent de culpabilité ...

Lorsqu'on analyse les situations de crise, on a tendance à penser que le problème vient de notre enfant, lorsqu'il s'oppose, n'écoute pas, refuse de coopérer ou d'obéir : ça nous rend dingue mais si on y réfléchit bien ... ce comportement n'est qu'un déclencheur de notre colère, **ce qui nous fait vraiment bondir finalement c'est le stress généré par la frustration !**

Nous avons prévu un programme, un enchaînement de tâches, d'activités (je pense par exemple aux préparatifs du matin) et **notre enfant refuse de suivre nos consignes, il joue les grains de sable dans les rouages bien huilés de notre imagination : il nous frustre!**

On reproche souvent aux enfants de pas savoir gérer la frustration. Mais **en réalité, les cris des adultes sont finalement l'équivalent des tempêtes émotionnelles qui traversent parfois nos enfants** et que certains appellent les « caprices » !

Nous avons donc à nous calmer et à apprendre à gérer cette frustration car si nous nous mettons à hurler à la moindre contrariété, comment notre enfant pourrait-il, lui, savoir gérer ses propres émotions ?

Lorsque je me suis lancée dans le défi de ne plus crier, **nous avons défini un mot clé avec ma fille et mon mari : «Code rouge»**. Quand l'un de nous utilise «Code rouge» c'est que la tension monte et qu'il a besoin d'aide pour la désamorcer. C'est très puissant, ça rappelle à tous l'engagement pris et parfois même ça suffit à faire redescendre les tensions.



Et si ça ne suffit pas alors je prends une grande inspiration, **j'utilise mon geste signal ou je convoque dans mon esprit un souvenir heureux** (son premier regard le jour de sa naissance) et je décide de privilégier la relation en prenant ma fille dans mes bras pour un petit câlin, véritable shoot d'ocytocine qui a pour effet de nous apaiser l'une et l'autre en quelques minutes et de nous permettre de chercher ensemble une solution à notre problème .

En attendant je me focalise sur ce qui fonctionne dans notre relation. **La gratitude est le parfait antidote à toutes les émotions négatives ! Il est absolument impossible d'être en colère quand on ressent de la gratitude, notre cerveau ne sait pas gérer ces deux émotions en même temps !** Grâce aux petits bonheurs, je fais régulièrement la liste mentale de toutes les qualités de ma fille et de tous les moments agréables partagés avec elle. Ca m'aide toujours à relativiser nos différends.

A vous de jouer !

Mettez en place votre code rouge familial,
Pratiquez votre méditation chaque jour pour installer efficacement votre geste signal
Et en cas de crise privilégiez toujours la relation sur la règle.

Jour 20 : Réparer les dégâts



Je dois avouer qu'il m'arrive encore quelques fois de hausser le ton lorsque je ne respecte pas les étapes précédentes notamment... **je m'applique alors à « réparer » la relation une fois la crise passée !**

J'explique à ma fille que je me suis emportée parce que j'ai eu du mal à gérer une émotion, une frustration mais qu'elle n'est pas responsable.

Je lui laisse la possibilité de s'exprimer sur ses propres émotions et je me mets à l'écoute, sans jugement, grâce à ces 3 questions :

- « Qu'est-ce que tu as ressenti ? »
- « Qu'est-ce que ça t'a fait ? »
- « Qu'est-ce que tu t'es dit dans ton cœur ? »

Ça se termine souvent en gros câlin (et hop ! Un petit shoot d'ocytocine) et ça remet tout bien à sa place !

Et si malgré la « réparation » vous culpabilisez, que vous vous sentez nulle, incapable, que vous avez peur, que vous doutez de vos capacités... **Demandez-vous toujours ce que vous diriez à votre meilleure amie si elle était dans votre situation.**



Vous feriez sans doute preuve de compréhension, de bienveillance et de compassion ... pourquoi vous traiteriez- vous différemment ?

Rappelez-vous et répétez-vous comme un mantra que **même s'il vous arrive de faire des erreurs vous êtes la meilleure personne qui soit pour votre enfant !** Ne laissez jamais personne vous faire douter de ça ... même pas vous !

A vous de jouer !

Réparez les dégâts grâce aux 3 questions et restez bienveillante avec vous-même ! C'est aussi apprendre à votre enfant que nul n'est parfait, que **les erreurs sont possibles mais qu'il est également possible de les réparer.**

Les enfants sont de grands imitateurs alors montrons l'exemple, donnons leur de grandes choses à imiter :

- Si vous ne voulez pas qu'ils crient, parlez doucement,**
- Si vous ne voulez pas qu'il abuse des jeux vidéos : lâchez votre smartphone.**
- Si vous ne voulez pas qu'ils se roulent par terre; apprenez à gérer vos émotions,**
- Si vous ne voulez pas qu'ils frappent, ne levez jamais la main sur eux.**
- Si vous voulez qu'il vous écoute : écoutez le.**
- Si vous voulez qu'il soit heureux, souriant, plein de vie : soyez-le.**

Et gardez à l'esprit que c'est la façon dont nous parlons à nos enfants qui deviendra leur petite voix dans le futur. **Tous ces efforts et ces remises en question valent vraiment le coup.**

Jour 21 :

Transmettre les outils de gestion du stress à nos enfants



Il arrive que nos enfants soient pris dans de véritables tempêtes émotionnelles provoquées, nous l'avons vu, par l'imaturité de son cerveau en développement.

Nous avons vu également qu'un cerveau sous stress déclenche 3 types de réactions : la fuite; l'attaque ou le figement.

Notre rôle d'adulte et de parent est donc de lui apprendre en amont à abaisser le niveau de stress auquel son cerveau est soumis grâce à des outils de gestion du stress.

Je dis en amont car c'est bien dans les moments de calme qu'il faut apprendre aux enfants à se calmer. Les hôtes de l'air n'attendent pas que l'avion amerrisse pour nous montrer comment fonctionnent nos gilets de sauvetage et bien c'est pareil pour les enfants et la gestion du stress !

La meilleure façon de transmettre ces techniques : l'exemple !

Gandhi disait : « **L'exemple n'est pas le meilleur moyen de convaincre c'est le seul !** ».

Je pense effectivement qu'une des meilleures façons de transmettre quelque chose à quelqu'un c'est de lui montrer qu'on y a recours ...

Et concernant la gestion du stress, **le quotidien nous fournit de nombreuses occasions de montrer à l'enfant comment, nous, on gère notre stress.**



Par exemple : J'ai fait brûler ma quiche, ça me frustré, ça me met en colère ... je suis une adulte, je ne vais pas me rouler par terre de rage mais la colère et la frustration (donc le stress) sont là donc je peux dire devant mon enfant : « Ah ! J'ai fait brûler ma tarte, ça me met en colère ! Je suis frustrée ! J'ai envie de crier et de jeter le plat par la fenêtre tellement ça m'énerve ! Je vais plutôt boire un verre d'eau / faire la respiration de la paille / faire le karaté / compter jusqu'à 10, etc ... (en fonction de l'astuce antistress* que vous souhaitez lui transmettre !) ».

Ça peut prendre 3 ou 4 répétitions mais c'est vraiment très efficace car nos petits sont très réceptifs à ce type d'apprentissage !

A vous de jouer !

Organisez une petite séance ludique avec votre enfant pour choisir et expérimenter ensemble ces outils de gestion du stress. Ne vous cachez pas pour pratiquer votre méditation, votre yoga ou vos outils anti-stress, vous permettrez ainsi à votre enfant de comprendre qu'il est possible d'agir efficacement sur son niveau de stress et de bien-être.

* Voir fiche dédiée à la présentation de ces techniques

10 outils de gestion du stress



Voici quelques-uns de mes outils préférés (applicables aux enfants comme aux parents) :

1. Compter jusqu'à 10 (ou 3 ou 5 selon l'âge !) = Cette technique permet simplement de prendre un peu de recul et de s'observer réagir

2. Respirer calmement et profondément comme si vous expiriez à travers une paille. Ça a l'air trop simple mais il faut savoir que la respiration c'est l'outil anti-stress par excellence, aucun autre outil de développement personnel ou de bien-être ne peut l'égaliser !

3. Serrer et relâcher les poings : C'est un très bon moyen pour apprendre à votre enfant à faire la différence entre son corps tendu/détendu et à prendre conscience de sa capacité à agir directement sur les tensions

4. Faire un gros câlin : Au bout de 7 secondes la décharge d'ocytocine permet de désamorcer le stress. Rappelez-vous que l'amour n'est pas une récompense mais un carburant et que c'est bien souvent quand il semble le moins mériter qu'ils en ont le plus besoin ...

5. Karaté : Faire une boule de papier qu'on chiffonne et qu'on lance le plus loin possible sur une grande expiration comme si on frappait un sac de sable

6. Frapper et décharger dans un coussin de la colère mais avec de grands mouvements très amples pour bien ouvrir la cage thoracique et évacuer les tensions (pas avec des petits cris crispés qui risquent simplement d'entretenir la rage)

7. Repenser à un moment agréable de connexion et de bien-être. Apprenez lui la technique du geste signal.

8. Imaginer son corps se remplir d'une couleur qui symbolise le calme.

9. Inspirer profondément et dire intérieurement tout au long de l'expiration le mot : « Caaaaaaaalme »

10. Utiliser une bouteille de retour au calme (calming jar) en respirant tranquillement



Bonus

Le Geste Magique



J'ai créé une version enfant de la méditation du geste signal. Comme pour vous, elle a pour objectif de les aider à mieux gérer leurs émotions et à désamorcer les crises.

Geste Magique - Version Fille



[Maman Zen](#)
Geste Magique - Féminin

SOUNDCLOUD

5:54

Politique d'utilisation des cookies

Geste Magique - Version Garçon



[Maman Zen](#)
Geste Magique - Masculin

SOUNDCLOUD

5:54

Politique d'utilisation des cookies

Ce type de méditation peut-être utilisée avec les enfants à partir de 5 ou 6 ans.

Je vous la présente à la tout fin de cette méthode parce que, vous l'aurez compris, elle ne se peut pas se substituer à VOTRE propre travail émotionnel.

Il faut que vous soyez capable d'expliquer à votre enfant comment vous avez mis en place votre geste signal avant de lui proposer de mettre en place le sien.



Bonus

Analyse de 20
Situations Concrètes
du Quotidien



Situation # 1

Se faire obéir sans crier

D'après le dictionnaire, l'obéissance c'est se soumettre à la volonté de quelqu'un ou d'une règle...

Est-ce que l'obéissance est vraiment un objectif à poursuivre pour l'éducation de nos enfants ?

Quel est notre mission de parent ?

D'avoir un enfant soumis qui obéit et respecte les règles aveuglément par peur de la sanction ou de faire de nos enfants des adultes épanouis

heureux, respectueux, généreux, convaincus de l'intérêt de contribuer au bon fonctionnement de la communauté ?

Un enfant obéissant c'est pratique et confortable et ça plait bien à la voisine Madame Michu qui aime les enfants «bien éduqués», Mais est-ce vraiment important pour nous ? Est-ce que le fait d'obéir sans discuter, par simple soumission est une compétence utile ? Un atout pour la vie future de nos enfants ?

Personne ne connaît toutes les lois qui régissent notre société et pourtant nous nous soumettons naturellement à la plupart sans même nous sentir contraints ... tout simplement parce qu'elles sont conformes à nos valeurs humaines.

Est-ce qu'en criant, en punissant, en menaçant, en frappant, je transmets les valeurs de respect, d'altruisme et de bienveillance qui me tiennent à coeur ?

Est-ce que je crée, chez mon enfant, l'envie profonde d'offrir la meilleure version de lui-même à notre famille ?

Pour moi la clé est là : je ne cherche pas l'obéissance, je cherche à transmettre des valeurs qui vont donner à ma fille l'envie, l'élan de contribuer et d'agir dans le souci de l'autre et le respect des règles de la communauté.

Je ne vois pas les enfants comme des petits sauvageons à dompter ou à contrôler.

Je ne vois pas les enfants comme des pages vierges que les adultes doivent remplir pour qu'ils deviennent un jour capables de vivre leur vie.

Les enfants sont naturellement motivés à contribuer quand ils le peuvent, soyez en convaincues.

A nous de leur montrer la voie en incarnant ces valeurs au quotidien, de les aider à développer les compétences dont ils ont besoin et d'entretenir leurs élans..



Situation # 2

Routine du Matin



S'il est un moment compliqué dans la vie des mamans c'est le matin ... rien ne se passe comme prévu, on s'énerve devant le temps qui passe toujours trop vite, il est souvent difficile de faire coopérer nos enfants ramollis par la nuit, le stress d'arriver en retard nous enflamme et on se retrouve à enchaîner les « Dépêche-toi ! » et à démarrer nos journées complètement crispées.

Ça vous parle ? Vous aimeriez avoir une recette qui vous permettrait d'éliminer les mots « Dépêche-toi ! » de votre vocabulaire matinal et de faire de ce moment un moment de calme et de sérénité ?

#1 : Anticipez. Tout ce qui peut être préparé la veille, doit l'être : vêtements, signature des carnets ou des cahiers, vérification des cartables, goûters, petits déjeuner, chaussures, manteaux, accessoires type écharpes, gants, etc ... Je sais que vous le savez mais le faites-vous... vraiment ? Si vous ne le faites pas encore, faites l'expérience sur quelques jours, vous constaterez que vous avez l'esprit plus libre et que vous retrouvez du temps pour des choses plus agréables !

#2 : Prenez soin de vous. Puisque vous avez libéré un peu de temps en préparant un maximum de choses la veille : prenez-le ! Prenez soin de vous, prenez le temps de vous préparer en paix, offrez-vous une séance de yoga et/ou de méditation, buvez votre boisson au calme et faites-le point sur les essentiels de votre journée. C'est à ce moment là que je me demande « Qu'est-ce qui te rendra fière de toi ce soir ? » et que je fixe mes priorités de la journée.

#3 : Remplissez vos réservoirs affectifs. Bien souvent, le matin, on voudrait pouvoir enchaîner les activités, on est pressé, enfermé dans nos préoccupations d'adultes (respecter les routines, ne rien oublier, arriver à l'heure, faire que ça aille vite, etc ...) et nos enfants viennent jouer les grains de sable dans une séquence normalement bien huilée !

Pour éviter ça et emporter la collaboration de votre enfant, prenez le temps de vous mettre à l'écoute des besoins de connexion de votre enfant. Les enfants, le matin, ont besoin de remplir leur réservoir après la séparation de la nuit et avant la séparation de la journée.

Situation # 2

Routine du Matin



Partagez un moment de connexion, de partage avec votre enfant. Rien de très long : une histoire, un petit jeu, une chanson, etc ... Rappelez-vous que si votre enfant ne donne pas la meilleure version de lui-même c'est qu'il y a une source de stress à désamorcer, un besoin non comblé.

Dites-vous que si votre enfant ne donne pas la meilleure version de lui-même c'est qu'il y a une source de stress à désamorcer, un besoin non comblé et qu'il appelle à l'aide. Si vous voulez éviter que vos débuts de journée soient une lutte de pouvoirs : cherchez le besoin (connexion, autonomie, libre arbitre, sommeil) et aidez-le en adaptant votre routine si nécessaire pour pouvoir y répondre !

#4 : Formalisez votre routine du matin. « Habille-toi ! », « Vas te laver les dents ! », « Mets tes chaussures ! », « Mets ton manteau », « Le pyjama, les dents, le pipi et au lit ! » ... il devrait le savoir pourtant c'est tous les jours la même chose !!! Et si vous optiez pour la mise en place d'une routine visuelle pour vos enfants ? Les routines permettent de renforcer le sentiment de confiance et de sécurité car ils savent à l'avance ce qui va se passer (c'est rassurant pour eux !). Elles permettent également d'économiser votre énergie et de ne pas avoir à répéter 3000 fois les choses tout en favorisant l'autonomie de votre enfant (et donc de la confiance et l'estime de soi) !

On peut en plus les rendre ludiques en utilisant des systèmes visuels avec des rabats ou des petites cartes à ranger dans deux boîtes (à faire/fait) ou encore une simple liste avec des illustrations pour les plus jeunes !

#5 : Utilisez le timer. J'en parle souvent, le timer est un outil incontournable dans ma vie de Maman Zen ! Un enfant ne maîtrise pas la notion de temps avant 6-8 ans, il peut donc avoir, en fonction de son âge, une notion très approximative de ce que 5 ou 10 ou 15 minutes représentent. Alors utiliser un minuteur permet de passer un contrat clair et de donner la possibilité à l'enfant de s'approprier le temps et de mieux accepter les transitions occasionnées par un changement d'activité. Choisissez quelque chose de visuel qui permette de voir défilier le temps.

#6 : Faites des phrases courtes et trouvez des alternatives aux ordres ! Est-ce que les ordres vous donnent envie de coopérer et de donner le meilleur de vous-même ? Sans doute pas... et bien dites-vous que c'est pareil pour votre enfant ! Donnez-lui l'occasion de réfléchir, de trouver lui-même ses solutions en lui posant des questions par exemple : « Qu'est-ce qu'on fait après le petit déjeuner ? » et l'enfant est tout content de pouvoir dire : « On lave ses mains ! ».

On pense souvent que « Parentalité Positive » ça veut dire tout expliquer aux enfants mais en réalité les adultes parlent trop ! Quand la routine est en place et connue de l'enfant, un seul mot peut suffire ... ainsi au moment de partir, un simple « chaussures » (dit sans animosité évidemment) fera passer vos enfants à l'action!

Situation # 2

Routine du Matin



#7 : Ayez des attentes réalistes

S'il refuse de s'habiller seul, ça n'est pas pour vous contrarier, vous faire perdre votre temps ou pour « jouer les bébés ».

Les enfants sont naturellement motivés à bien agir quand ils le peuvent. Mais il arrive qu'ils aient besoin de notre aide pour acquérir une compétence qui leur manque pour répondre à nos attentes et/ou combler son besoin.

S'il refuse et semble s'opposer c'est peut-être parce que :

- **Il rencontre une difficulté et a besoin d'aide.** On a tendance à vouloir rendre nos enfants autonomes rapidement, ce qui peut être une bonne chose mais seulement si c'est accompagné dans la sérénité et la bienveillance.

Observez bien votre enfant pour ne pas attendre de lui plus qu'il n'en n'est capable pour l'instant (surtout en situation de stress).

Peut-être qu'on peut travailler l'autonomie le week-end, quand on a plus de temps et être tout simplement moins exigeante la semaine en attendant qu'il soit prêt à faire seul.

- **Il a besoin d'attention** et le fait que vous fassiez à sa place peut-être un très bon moyen d'en obtenir. On voit là tout l'intérêt de prévoir un moment de connexion qui permet de remplir le réservoir affectif et de répondre à ce besoin d'attention avant qu'il ne vienne compliquer les préparatifs.

- **Il a besoin d'autonomie.** A l'inverse, il arrive que l'enfant veuille faire seul et qu'on ne lui en laisse pas le temps (ou qu'on ne l'en croit pas capable...)

Autour de 2 ou 3 ans, c'est une grande source de frustration, d'incompréhension (et donc de crises) entre parents et enfants.

Le seul moyen de gérer cette période c'est de prévoir assez de temps pour lui permettre de faire les choses par lui-même et de faire preuve d'empathie en accueillant ses émotions quand il se sent en échec, qu'il n'y arrive pas et que ça le met en colère (maudites chaussettes qui coïncent !).

Il est également important d'**adapter l'environnement** pour lui faciliter les choses (et pour gagner du temps) : vêtements faciles à enfiler, étiquettes droite et gauche dans le fond des chaussures, évier bas ou marchepied pour le brossage des dents et le débarbouillage, porte manteaux à sa hauteur, vaisselle du petit déjeuner accessible etc ...

Très important également à ce moment de son développement de **lui permettre de faire des choix par et pour lui-même** : « Tu veux mettre le tee-shirt bleu ou le rouge ? » « Il pleut aujourd'hui, on met les bottes ou les baskets ? ».

#8 : Soyez à l'écoute des émotions de votre enfant.

Il arrive parfois que l'enfant redoute le départ à l'école et la séparation à venir... Cela peut alors le rendre beaucoup moins coopérant, il traîne des pieds (figement), cherche à gagner du temps (fuite) ou « pique une crise » (agressivité).

En s'énervant, on risque de confirmer à l'enfant que l'école est une source de problèmes et aggraver nos difficultés.

Situation # 2

Routine du Matin



Pour éviter ça, je vous invite évidemment à :

- **Prendre le temps de vous mettre à l'écoute** et à questionner votre enfant pour l'aider à mettre des mots sur ses émotions.
- **Ne pas minimiser sa peur** (ne la dramatisez pas non plus), et à lui faire sentir que vous le prenez au sérieux et que vous ne vous moquez pas de ses craintes.
- Proposer à votre enfant d'exprimer ses craintes par le dessin ou le jeu en faisant des mises en situation qui **recrée la situation qui l'angoisse** (pas forcément au moment de partir évidemment mais dans un moment calme)
- **Souligner ses succès passés**. Par exemple, rappelez-lui les peurs qu'il avait lorsqu'il était petit et qu'il a réussi à surmonter.
- **Lui proposer des «objets transitionnels»** comme le bracelet magique ou le coeur au creux du poignet (Cf. fiche sur les séparations)

#9 Restez Focus

Si vous avez pris un peu d'avance, ne lâchez rien et continuez à dérouler votre routine ... Ne vous dites pas : « C'est bon on a un peu de temps devant nous », vous prenez le risque de devoir accélérer le mouvement dans les dernières minutes de votre séquence de préparatifs (moment critique s'il en est) et de générer inutilement du stress auquel votre enfant ne saura pas s'adapter.

#10 : Respirez et utilisez vos outils zen

Il arrive TRES souvent que les enfants trainent ou se figent à cause du stress.

Plus on s'énerve, plus le stress monte et plus ils vont lentement ce qui a le don de nous énerver.

Ça n'est pas une provocation, c'est physiologique !

Un cerveau sous stress va réagir de 3 façons possibles :

- attaque (agressivité, cris, pleurs...),
- fuite (jeux),
- ou figement (lapin pris dans les phares).

La seule solution c'est de prévoir de la marge pour ne pas avoir à «speeder» votre petite famille au moment du départ et d'utiliser tous vos trucs pour gérer l'énerverement (comme le geste signal par exemple !).

Situation # 3

Les écrans



Pour nombre de parents, allumer la télévision ou donner une tablette leur permet de vaquer à leurs occupations sans être dérangés mais, le plus souvent, cette facilité pose trois problèmes :

1- L'arrêt des écrans génère frustrations et conflits (ce n'est pas fini, je veux voir ça, mon frère a eu plus de temps que moi...).

2- Les écrans ont un **impact direct sur le comportement de l'enfant** : après trop d'écrans les enfants deviennent parfois irritables, agressifs, impatients et incapables de s'occuper seuls.

3- **Les écrans nuisent** à la créativité, à la sociabilité et à la concentration et à la santé des enfants.

Je suis convaincue que vous avez d'autres ambitions pour vos enfants que de les voir scotchés à un écran. Aucun doute que vous préféreriez les voir courir, sauter, jouer, dessiner, jouer à des jeux réels...

Alors comment faire ?

1. Montrez l'exemple. Désolée de commencer avec le plus difficile, mais c'est la base ! Les enfants modélisent le comportement de leurs parents. S'ils vous voient lire un livre, ils seront plus susceptibles de lire. Et s'ils vous voient scotchés à votre écran de télévision ou de smartphone, ils trouveront naturel de le faire aussi.

2. Définir des temps d'utilisation limités. Je ne sais pas si vous avez remarqué mais plus les enfants ont accès aux écrans et plus ils les réclament alors intégrez les écrans dans votre quotidien avec conscience en limitant le temps d'utilisation par un timer. Dans la Silicon Valley, les parents qui passent leurs journées à créer des tablettes, des applications et des jeux vidéo laissent à peine leurs enfants toucher à un smartphone. Ils sont bien conscients des méfaits de leurs produits sur le développement de leurs enfants et limitent donc l'utilisation de la technologie par leurs enfants à 30 minutes par jour pendant la semaine, d'autres vont plus loin encore en ne tolérant l'usage de la technologie que pendant le week-end ou seulement pour les devoirs.

3. Discutez en famille et mettez en place des règles simples, compréhensibles par tous et non négociables : "Pas d'écrans à table, / le matin / avant de dormir" ou "Des écrans le dimanche pendant XX minutes"

4. N'ayez pas peur de l'ennui ! Les enfants sont par nature imaginatifs, créatifs, inspirés et motivés. Laissez leur un bâton, de la terre et un petit ruisseau et vous ne le reverrez pas pendant des heures. Ça ne devrait pas être plus compliqué que ça ... Paradoxalement, c'est en cherchant à garder nos enfants constamment occupés et divertis, que nous créons les conditions propices à l'apparition du « Je m'ennuie » alors qu'il suffirait des laisser participer activement à notre vie de tous les jours (préparation des repas, rangement, nettoyage, etc ...) pour partager des chouettes moments, remplir leur réservoir affectif et encourager leur autonomie !

5. Encouragez d'autres activités et mettez à disposition les ressources nécessaires (livres à lire, jeux de société, fournitures créatives, équipement sportif, etc...).

6. N'utilisez pas les écrans comme une récompense. D'abord parce qu'il vaut mieux éviter de recourir à des systèmes de punitions/récompenses, ensuite parce que vous augmenteriez le pouvoir d'attraction des écrans en leur donnant une importance et une valeur particulières.

Limiter le temps passé devant les écrans peut sembler une corvée impossible ou une bataille trop difficile à gagner. Mais cela vaut toujours la peine de mettre de l'énergie sur ce en quoi on croit !

4 temps sans écrans = 4 pas pour mieux avancer



Les écrans fatiguent l'attention et empêchent la concentration, même à petite dose. Les résultats scolaires peuvent diminuer.



Votre enfant vous parle moins et vous lui répondez moins quand la TV est allumée, quand vous regardez votre portable. Parler souvent et régulièrement avec son enfant stimule son langage et son intelligence. Les écrans n'aident pas l'enfant à réfléchir.



Sans écrans dans sa chambre, l'enfant apprend à ne pas s'angoisser quand il est seul. Il peut alors imaginer, créer, inventer.

Les parents gardent le contrôle sur ce qui entre dans le cerveau de l'enfant. Ils le protègent des images violentes ou pornographiques qui sont traumatisantes et excitantes pour lui.



La lumière bleue des écrans inhibe la mélatonine et retarde l'entrée naturelle dans le sommeil. Lire une histoire, chanter une comptine, parler avec votre enfant le calme et le sécurise.

Regarder un écran avant de s'endormir produit l'effet inverse.



Situation # 4

Le terrible two



Tous les magazines nous le promettent ... vers 18-24 mois notre enfant va se transformer en une espèce de tyran qui s'oppose pour tout et rien, refuse de coopérer, pique une crise à la moindre contrariété : voici venu le «terrible two»!

Nous les adultes, on adore ranger, catégoriser, étiqueter ... ça nous rassure, ça nous donne l'impression de mieux comprendre et de mieux gérer ... mais ce «terrible two» n'est terrible que si les parents se braquent dans une autorité «traditionnelle» et refusent de tenir compte de ce qui se passe au niveau du développement de l'enfant.

Pendant cette période, l'enfant découvre qu'il est une personne à part entière (et pas le prolongement de sa maman) dotée de pouvoir personnel et de libre arbitre qu'il entend bien exercer et faire valoir... après presque 2 ans de complète dépendance, on le comprend !

Il est partagé entre un besoin d'autonomie accru et un développement moteur limité ou en tous cas pas toujours au point pour mener à bien, seul, la mission qu'il s'était fixée.

Cet écart entre objectif et compétences donne lieu à des tempêtes émotionnelles intenses qu'il a bien du mal à gérer et qui mettent les nerfs des parents à rude épreuve.

Mais dites-vous bien que, cette phase, si elle est bien accompagnée, peut ne durer que quelques jours, quelques semaines tout au plus...

Alors comme toujours :

- Cherchez le besoin caché derrière le comportement,
- Adaptez l'environnement pour lui permettre de faire seul au maximum,
- Donnez lui du temps pour faire les choses par lui-même,
- Evitez les ordres et privilégiez les questions,
- Donnez lui des choix : «Tu veux le tee shirt bleu ou le vert ?», «Tu veux te brosser les dents avant ou après le pyjama ? », etc...
- Faites preuve d'empathie pendant les crises et accompagnez l'émotion : imaginez la frustration de vouloir faire quelque chose par soi-même et de constater que vous êtes trop petit et que votre corps (ou l'autre, ou la physique) refuse de vous obéir ...

Situation # 5

Séparations Difficiles



Il y a des moments dans la vie de notre enfant où les séparations sont vraiment difficiles et nous sommes parfois bien démunies pour l'accompagner respectueusement et résister à l'agacement ou à l'envie de le détacher de force pour le convaincre de rejoindre ses petits copains !

Pourtant l'anxiété de séparation est une étape normale du développement de l'enfant, qui survient à une ou plusieurs reprises, au cours des 6 premières années. C'est « une réponse normale à toute menace de disparition de ce qui compte le plus pour eux » : NOUS ... les parents ... le TOP de la sécurité et de la protection !

Bon en même temps ... faire comprendre à votre bébé qu'il peut compter sur vous, que vous l'aimez et que vous le protégerez c'est un peu ce à quoi vous vous êtes employée depuis son premier jour de vie non ? Si ! Et bien bravo : mission accomplie !!! Good job ! ;-)

Maintenant il va falloir lui «apprendre la suite» et l'aider à comprendre qu'il peut se séparer de vous, que vous reviendrez à coup sûr et que tout se passera bien dans l'intervalle.

- **S'entraîner et préparer la séparation** (jeu de cache-cache, période d'adaptation progressive, visite découverte de la crèche ou de l'école, lecture de livre sur le sujet ...)
- **Prévenir l'enfant quelques heures avant** la séparation puis quelques minutes avant,
- **Éviter de filer à l'anglaise** pour que votre enfant ne développe pas la croyance angoissante que vous pouvez disparaître à tout moment !
- **Prendre son temps mais sans s'éterniser** (tout un art !),
- **Mettre en place un rituel** court et agréable à répéter à chaque séparation et à chaque retrouvaille, Ici nous utilisons la langue des signes pour l'ultime au revoir.
- **Cultiver une attitude positive** : non vous n'abandonnez pas votre enfant et oui il peut passer une bonne journée même si vous n'êtes pas dans les parages !
- **Ne pas hésiter pas à faire appel aux pouvoirs magiques** des doudous et autres objets transitionnels (bracelets magiques ou coeur dessiné sur le poignet chargés d'amour, jeu des bisous, etc...)
- **Ne pas faire pas toute une histoire des retrouvailles** pour garder autant que possible à la séparation un caractère ordinaire.

Situation # 5

Séparations difficiles



Pour les plus grands

Il arrive parfois que la séparation (pour l'école, pour les vacances, etc...) soit source d'anxiété pour certains enfants.

Je vous invite évidemment à :

- vous mettre à l'écoute et à questionner votre enfant pour l'aider à mettre des mots sur ses émotions.
- ne pas minimiser sa peur (ne la dramatisez pas non plus), et à lui faire sentir que vous le prenez au sérieux et que vous ne vous moquez pas de ses craintes.
- proposer à votre enfant d'exprimer ses craintes par le dessin ou le jeu. en faisant des mises en situation qui recrée la situation qui l'angoisse.
- souligner ses succès passés. Par exemple, rappelez-lui les peurs qu'il avait lorsqu'il était petit et qu'il a réussi à surmonter.
- lui proposer des «objets transitionnels» comme le bracelet magique, le coeur au creux du poignet ou encore le jeu des bisous.

Bracelet magique

J'aime beaucoup l'idée d'offrir à l'enfant un petit objet (comme un ruban ou un bracelet) qui lui rappellera en cas de « coups de mou » dans la journée que nous sommes là, que nous l'aimons et que nous nous retrouverons bientôt ! Un peu comme si l'enfant emportait avec lui « un parent portable, un parent tout aplati et tout léger ».

Coeur au creux du poignet

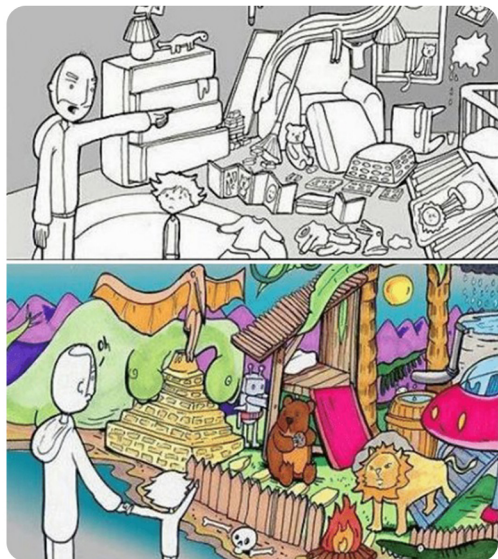
Il arrive que les bijoux soient interdits à l'école. Dans ce cas, vous pouvez proposer à votre enfant de lui dessiner un coeur au feutre au creux du poignet, il pourra ainsi à chaque fois que nécessaire voir ce joli symbole de votre amour et de votre présence.

Jeu des bisous

Il s'agit simplement d'un petit sac en tissu qui contient des coeurs ou des lèvres en feutrine ou en tissu. Chaque jour de séparation contient un coeur ou un bisous que l'enfant peut piocher. C'est une nouvelle jolie façon de «compter les dodos».

Situation # 6

Le rangement



« Range ta chambre ! » voilà une phrase, source de conflits et d'incompréhensions mutuelles, répétées à peu près 250 000 fois par an dans chaque famille !

Ayant moi-même un besoin d'ordre très important, il m'a fallu un moment pour comprendre (et surtout accepter) ce fait indiscutable : nous n'avons pas tous le même «baromètre» sur le sujet ! Notre vision de l'ordre n'est pas une vérité absolue mais simplement un point de vue...

Ce qui nous semble être un bazar monstrueux, peut représenter pour l'enfant une construction

ou une mise en scène importante pour lui ou pour le jeu qu'il avait initié : il ne refuse pas de ranger par flemme ou pour nous embêter mais pour faire respecter son jeu et son espace.

A partir du moment où je prends conscience que lorsque je range, je le fais pour moi, pour répondre à MON besoin d'ordre, il y a beaucoup moins de bonnes raisons de se mettre en colère ou de contraindre l'autre à répondre à mon besoin à ma place...

Et c'est depuis que j'ai lâché prise sur le sujet que ma fille se met à ranger et à trier spontanément donnant ainsi raison à Gandhi qui disait : «L'exemple n'est pas le meilleur moyen de convaincre c'est le seul !»

Quelques astuces pour rendre le rangement plus simple et plus fluide pour tout le monde :

- Limitez le nombre de jouets (c'est valable pour toute la maison : moins il y a d'objets, moins il y a de travail, moins il y a de conflit autour du rangement),
- Prévoyez des rangements adaptés et simples à utiliser,
- Vérifiez avec l'enfant qu'il n'y a pas un tri ou une installation en cours avant de ranger,
- Demandez de l'aide à votre enfant. En disant : «J'ai besoin d'ordre, et je vois qu'il y a beaucoup de choses à faire, tu veux bien m'aider ?» vous provoquerez chez lui l'envie de contribuer plus sûrement qu'avec un «Range ta chambre !» courroucé !
- S'il accepte de vous aider, guidez-le en donnant des instructions précises et en proposant des alternatives : «Tu mets les voitures dans cette boîte ou tu ranges les livres dans la bibliothèque ?».



Situation # 7

Les tâches ménagères



On me demande souvent comment faire pour amener les enfants à participer aux tâches ménagères. Je réponds souvent en blaguant que je suis bien trop occupée à éduquer mon homme pour contraindre ma fille sur le sujet ...

Mais en réalité, ma fille a (contrairement à son père) souhaité participer aux tâches très tôt, vers 2 / 3 ans, elle a demandé à :

- laver et couper des légumes en cuisine (j'avais acheté du matériel adapté),
- faire les gâteaux (elle adore «touiller» et pétrir),
- faire la vaisselle (l'eau c'est sa grande passion !),
- passer le balai ou l'aspirateur,
- remplir la machine,
- étendre le linge,
- plier le linge,
- faire la poussière,
- arroser les plantes,
- nourrir le poisson rouge
- mettre et débarrasser la table (même s'il y a un risque de casse),

Je l'ai toujours laissée faire même si ça rallongeait la durée des tâches ou que ça n'était pas fait à ma façon : je voyais simplement dans ces activités de «vie pratique», un moyen de partager un moment de qualité ensemble, un moyen de transmission informel.

Je pense que c'est ce qui l'a encouragée à poursuivre par la suite. Il n'y a rien de plus puissant que l'élan spontané d'un enfant. Je pense que si je l'avais empêchée à ce moment là par manque de temps ou de peur qu'elle fasse de travers, j'aurais éteint cet élan.

Aujourd'hui, quand elle fait des choses c'est parce qu'elle en a envie et qu'elle trouve que c'est juste pour elle et le bon fonctionnement de notre vie ensemble.

Les enfants ont naturellement envie de contribuer, de participer, d'imiter quand ils le peuvent : ils ne voient pas ça comme une corvée, ils voient ça comme un jeu d'imitation et c'est comme ça qu'ils apprennent et intègrent les choses durablement.

Situation # 8

Retrouvailles difficiles



Vous vous faites une joie de retrouver votre petit bout après une journée de travail mais rien ne se passe comme prévu ! Cris, pleurs, tapes, crise de rage, etc ... La soirée s'annonce mouvementée... Ca vous parle ?

Personnellement j'étais très déçue lorsque nos retrouvailles "tournaient mal" avec ma fille, j'avais l'impression que les autres savaient s'en occuper mieux que moi jusqu'à ce que découvre les informations qui suivent ...

Lorsqu'un jeune enfant retrouve sa figure d'attachement, il a parfois des comportements étranges : alors qu'il a été très calme "et docile" toute la journée, il pleure, crie, tape, tout semble prétexte à l'explosion. C'est bien souvent incompréhensible pour nous les adultes.

Là encore ce comportement étrange tient à son immaturité cérébrale : toute la journée, en présence d'adultes dont l'amour inconditionnel n'est pas vraiment assuré, il se contrôle, se refrène, "se tient" et répond aux demandes des personnes en charge pour s'assurer leur sympathie (et donc inconsciemment assurer sa survie).

Quand la figure d'attachement arrive, il relâche "la pression", les émotions, le stress, les contrariétés de la journée, etc ... parce qu'il sait que quel que soit son comportement vous prendrez soin de lui et vous l'aimerez.

Voici donc ce qui se joue au moment des retrouvailles. Rien à voir donc avec de la provocation, un manque de respect ou autre : juste une immaturité émotionnelle poussée à son paroxysme.

Rappelez-vous toujours que derrière un comportement "inadapté" se cache un besoin : le besoin de manger, le besoin de sommeil (s'il est tard), le besoin de contact et de lien (il vous tape, rigole et demande la main pour descendre l'escalier ou de l'aide alors qu'il est parfaitement autonome d'habitude), le besoin de décharger de sa journée (cris, excitation, etc...).

En répondant à ses besoins avec bienveillance, vous pourrez désamorcer les crises et éviter une soirée difficile. Dégagez votre geste signal ! ;-)

Situation # 9

Quitter le Parc



Aller au parc est souvent pour l'enfant un moment de plaisir. Il se défoule, joue avec ses amis, profite du toboggan, et tout à coup, c'est l'heure de partir et il doit s'arracher à ses jeux pour rentrer : pas toujours facile à accepter.

Ce que nous pouvons faire c'est :

- **Anticiper** en se mettant d'accord sur un nombre de tours de toboggan, une durée limitée pour la balançoire cadrée avec le timer, etc ...
- **Respecter notre accord.** Pas question de se lancer, au moment du départ, dans une conversation interminable avec une autre maman du parc ... A nous d'être un modèle de fiabilité !
- **S'approcher** pour entrer en lien avec lui et le rediriger avec douceur vers le bon chemin, sans avoir à crier ou à s'énerver depuis le banc.
- **Valider le sentiment** de frustration si le départ est difficile. Ne vous lancez pas dans les reproches ... un simple « Je sais que tu aurais bien aimé pouvoir rester sur la balançoire. Tu crois que tu commenceras par ça, demain ? » devrait lui suffire à se sentir compris et à passer à la suite sans plus de difficulté.
- **Détourner son attention** de la frustration en lui proposant un jeu sur le chemin du retour.
- **Se projeter ensemble dans la suite** pour faciliter la transition. « Tu sais ce qu'on va faire en arrivant à la maison ? ». Pas besoin d'un programme exceptionnel, parlez lui du menu, du jouet qu'il emmènera dans le bain, de l'histoire de vous lui raconterez en arrivant, etc...
- **Accepter la fatigue.** Lorsque vient l'heure de quitter le parc, l'enfant est souvent déjà bien fatigué (et nous avec !). Or, vous le savez à présent, la fatigue est un très bon carburant pour une crise alors gardez ça à l'esprit, respirez profondément et lâchez prise autant que possible !

Situation # 10

Il ne veut pas partager



Invertissons les rôles quelques minutes : Vous êtes installée sur un banc, votre sac à main posé à côté de vous quand un inconnu (ou même une amie) s'assied à côté de vous et commence à fouiller dans votre sac parce qu'il faut savoir partager. Que pensez-vous ressentir dans une telle situation ? De la peur ? De la colère ? Un sentiment d'injustice ?

Est-ce qu'un inconnu bien élevé viendrait fouiller dans votre sac et serait choqué que vous lui refusiez ce «droit» sous prétexte qu'«il faut prêter ou partager» ?

Pour votre enfant c'est exactement pareil : il vient au parc (ou il joue dans le salon) avec des objets qui comptent pour lui et des inconnus cherchent à se les approprier. On peut comprendre que ça coince sans que ça fasse de lui un égoïste ou un enfant mal élevé ... non ?

Le partage, la générosité sont, certes, des valeurs importantes à transmettre mais faut-il le faire sous la contrainte ? Ne vaut-il pas mieux permettre à votre enfant de choisir l'objet ? le lieu ? le moment ? la personne ? N'est-il pas important de donner à notre enfant la possibilité de dire non et de fixer ses limites ? N'est-il pas plus important encore de provoquer, chez notre enfant, l'ENVIE de partager ?

Comment ?

- En invitant notre enfant à l'empathie, en lui permettant de ressentir l'envie de l'autre : " Ton copain a très envie de jouer avec ton camion. Quand tu seras prêt à lui partager tu lui prêteras ?" et dire au copain: "Il a bien entendu que tu voulais jouer avec son camion mais pour le moment il n'est pas encore prêt à te le prêter."

- En lui rappelant le plaisir que l'on ressent lorsqu'on nous fait confiance au point de nous prêter quelque chose de précieux,

- En lui permettant de mettre «à l'abri» les objets qui comptent pour lui lorsqu'il reçoit ses copains à la maison.

- Et finalement en respectant ses choix, son rythme et son droit de disposer librement de ses petites affaires,

Le partage et la générosité (comme les excuses), ne sont valables que c'est fait avec sincérité, de bon cœur, pas par devoir mais par envie, parce que cela nous fait plaisir de rendre service ou de faire plaisir à l'autre. Et ça, ça ne se commande pas.

Situation # II

Les crises en public



Au parc, chez le médecin, chez la nounou, au supermarché ... les situations de crises en public peuvent être fréquentes et parfois embarrassantes pour certaines.

Pour commencer, dites-vous bien que si cette fiche et cette photo existent c'est parce que ce sont des situations partagées par bon nombre de parents. Vous n'êtes pas seule et ces éventuelles crises n'ont rien à voir avec une incompétence ou une lacune de votre part ! Quoi que puissent en penser les gens qui vous entourent à ce moment-là !

Nous avons déjà abordé le sujet des retrouvailles, des séparations, des départs du parc, abordons à présent les crises au supermarché.

Les supermarchés sont des lieux très difficiles à gérer pour un enfant : les lumières, les gens stressés qui le bousculent, les couleurs, les bruits ambiants, le nombre d'objets, l'immensité des lieux, etc ... c'est beaucoup de stimuli pour son cerveau qui va chercher à s'apaiser en reportant son attention sur un objet familier comme un paquet de bonbons, des gâteaux ou un jouet qu'il sait source de bien-être...

1. Gardez à l'esprit que les supermarchés sont faits pour inciter à l'achat... Evitez les gros pleins en présence des enfants et privilégiez les marchés ou les petits commerçants pour vos courses, c'est beaucoup moins stressant pour toute la famille !

2. Utilisez les services de livraison et/ou de drive. Vous gagnerez du temps et de l'énergie.

3. Si vous n'avez vraiment pas d'autres choix que d'emmener votre enfant avec vous, rappelez-lui les règles avant de partir et **donnez-lui des petites missions pour l'occuper et lui permettre de se sentir utile.** Selon l'âge, il peut : pousser le caddie, peser les légumes, tenir le paquet de céréales, cocher la liste des courses, vous guider à travers les rayons, etc ...

4. Evitez les «Non !» sans appel lorsqu'il vous demande quelque chose. Faites appel à la pensée magique et profitez-en pour discuter avec lui : «Ah oui tu aimerais ces bonbons ? C'est lequel ton préféré ? Moi j'aime les guimauves au chocolat, j'en mangerais toute la journée si je pouvais !» etc ...

5. En cas de crises, pas de panique ! Vous savez à présent que c'est lié au stress et qu'il a besoin de votre aide pour faire redescendre la pression. Cherchez le besoin derrière le comportement (faim, soif, fatigue, sécurité, etc ...) et répondez-y avec toute l'empathie possible sans vous préoccuper du regard des autres .La seule chose qui compte c'est votre relation !



Situation # 12

Les disputes dans la fratrie



Vous les rêviez complices et attentifs l'un à l'autre mais ils passent leur temps à se chamailler ... quelle frustration !

Première étape : faire le deuil de cette relation rêvée et se mettre à la place de l'ainé quelques minutes pour mieux comprendre la source du problème. J'ai trouvé une vidéo humoristique éclairante pour vous y aider : <https://youtu.be/aip15ClWDrQ> (pensez à activer les sous-titres si nécessaire).

Aviez-vous déjà observé la situation sous cet angle ?

En changeant de point de vue quelques minutes, nous pouvons trouver des pistes à explorer pour mieux comprendre les difficultés qui peuvent émerger à l'arrivée d'un deuxième enfant et mieux gérer les conflits dans la fratrie.

Plus on insiste pour que les enfants s'aiment... plus ils se détestent ! Plus on leur permet de se détester et plus ils s'aiment ! Alors changez d'objectif : donnez leur le droit de ne pas s'aimer mais faites du respect mutuel une valeur forte pour votre famille (dans la fratrie comme dans la vie !).

1. **Organisez des moments dédiés à chacun de vos enfants** pour répondre à leur besoin d'attention, de sécurité et remplir leur réservoir affectif. Faites-en un moment spécial pendant lequel vous laissez l'autre enfant avec son autre parent à la maison.
2. **Evitez les comparaisons** pour ne pas installer de rivalités ou des complexes inutiles.
3. **Valorisez l'ainé** en lui proposant d'aider son petit frère ou sa petite soeur. Faites lui sentir à quel point c'est trop cool d'être le plus grand !
4. **Ne niez pas la jalousie** avec des phrases comme «Tu n'as aucune raison d'être jaloux !».
5. **Intervenez le moins possible dans les conflits.** Si vous prenez partie pour l'un, vous risquez de renforcer la colère de l'autre et de provoquer encore plus de disputes. Vous pouvez les aider en reformulant les sentiments de chacun pour les aider à comprendre le ressenti de l'autre et invitez-les à trouver ensemble une solution à leur problème ou un compromis.

Situation # 13

Les devoirs



Pas toujours facile de réussir à motiver un enfant, qui a déjà passé 6 heures assis sur une chaise à l'école, de remettre le couvert avec ses devoirs ... «Devoirs» riment souvent avec «Cauchemar».

Un sondage a révélé que les devoirs à la maison représentent un problème quotidien pour 82% des parents et qu'au moins 30% des élèves ne les font pas. Certains crieront «Au scandale !» face à la supposée «démission parentale», personnellement je ne vois pas en quoi les devoirs rapprocheraient les parents de l'école et encore moins de leurs enfants alors que la vaste majorité des parents vivent les devoirs comme une source de stress quotidien et de tensions !

Réussir à caler ces fichus devoirs entre le retour à la maison après le boulot, le ramassage du petit dernier chez la nounou, les courses, les bains, le dîner à préparer et à gérer avec, en prime, un enfant qui, comme vous, a sa journée dans les pattes et ne veut rien savoir ... ça relève de la mission impossible et à l'impossible nul n'est tenu donc ... je vous invite à relâcher la pression et à mettre un peu de légèreté dans tout ceci.

D'autant que, contrairement à ce que l'on pourrait croire, plusieurs avis et études, le Conseil supérieur de l'Éducation en tête, arrivent à la conclusion que les devoirs à la maison n'améliorent pas les résultats scolaires ...

Changer de postures. On peut lire ou réviser une leçon allongé sur le ventre sur un tapis au sol, ou dans son lit allongé sur le dos avec un coussin sous la tête. On peut même lire affalé dans le canapé pour apprendre sa poésie. On sait bien maintenant que la posture assise est loin d'être la meilleure pour le dos, un enfant est fait pour être au sol. Alors profitons-en pour changer un peu et casser un peu les codes.

Situation # 13

Les devoirs



Faire des pauses. Pendant les devoirs, on peut accorder des pauses de 5 minutes, pas plus sinon l'enfant risque de ne plus se souvenir de ce qu'il a commencé. Pendant ces petites pauses, on a le droit de courir, sauter, chanter, bref de se défouler. A la fin de la pause, on prend une minute pour se recentrer et se souvenir de ce qu'on était en train de faire. Puis on s'y remet. En moyenne, un enfant de 6 ans peut rester concentré et attentif 15 à 20 minutes, mais bien sûr ça dépend de ce sur quoi il doit porter son attention !

Fractionner le temps des devoirs. On n'est pas obligé de faire ses devoirs immédiatement après le goûter, pour s'en débarrasser au plus vite. On peut tout à fait faire les maths après le goûter, puis se doucher et faire le français, et seulement après le dîner revoir la leçon d'histoire. Et on peut aussi relire ses leçons ou sa poésie au moment du coucher, tout détendu dans son lit.

Etaler le travail dans le temps. A partir du CE2, les enseignants annoncent souvent les devoirs à l'avance, un peu comme au collège. Ça permet de s'organiser non plus sur une soirée, mais sur une semaine, et donc d'adapter son temps de travail à son propre rythme. Il est bien plus facile d'apprendre 2 vers d'une poésie tous les jours, plutôt que tout d'un coup le même soir. Si ça ne vient pas de l'enseignant, pourquoi ne pas le lui demander lors de la réunion de début d'année, ou même lors d'un entretien entre parent et prof en cours d'année ?

Favoriser l'autonomie de l'enfant

Pendant le moment des devoirs, les parents ne doivent pas se transformer en prof du soir ! L'idée, c'est que les enfants doivent pouvoir faire seul (mis à part les enfants en difficulté). Mais même pour ces enfants, les devoirs doivent être adaptés à leurs capacités.

Une distance saine

L'objectif c'est qu'en 6ème les enfants soient complètement autonomes dans la gestion et la réalisation des devoirs.

Bien sûr, en CP, on reste à proximité, ne serait-ce que pour trouver la page où les devoirs sont notés ! Puis petit à petit on s'éloigne, et on intervient seulement à la demande de l'enfant.

Situation # 14

Refus d'aller au bain



Bien souvent, quand vient l'heure du bain, nos enfants sont plongés dans un jeu ou une activité et refusent d'aller au bain. Si nous insistons (ou pire que nous les forçons), il est plus que probable que ça se finisse dans les cris et les pleurs alors que ça pourrait être évité.

Vous le savez à présent, l'enfant ne s'oppose pas pour le plaisir de s'opposer et de vous faire tourner en bourrique ... il cherche simplement à faire valoir un besoin.

Je vous invite à vous mettre quelques minutes à sa place ...

Imaginez que vous êtes confortablement installée dans votre canapé en train de lire votre livre préféré ou de regarder votre film préféré et que votre mari surgit au meilleur moment pour vous donner une consigne à respecter immédiatement. Il est très probable que vous négociiez le droit de finir votre chapitre (ou votre film) ... non ? ;-)

Pour les enfants c'est pareil ! Lorsque votre enfant refuse d'aller au bain (ou par extension de faire ce que vous lui demandez), c'est qu'il est probablement plongé dans quelque chose qui, à l'instant T, fait plus sens pour lui et qu'il souhaite pouvoir terminer. N'est-ce pas alors une demande parfaitement légitime ?

Ce que nous pouvons faire c'est :

- Nous mettre à sa place et comprendre le besoin caché derrière le refus (Cf. jour 17)
- Anticiper la probable tentative de négociation en cadrant la durée avec un timer (Cf. jour 14)
- Profiter de ces quelques minutes cadrées par un timer pour nous offrir une pause.
- On peut, peut-être aussi, envisager de lâcher prise et de sauter le bain pour une fois ... serait-ce si dramatique ?

Pour sortir du bain, même chose : on anticipe, on prévient, on cadre le temps avec le timer, on reconnaît le sentiment de frustration de devoir sortir alors qu'on s'amusait si bien et on parle de la suite du programme sans s'énerver.

Gardons à l'esprit que nos enfants sont obligés de s'adapter à des contraintes et à des règles toute la journée... le soir ils sont comme nous : ils ont besoin de souffler.

A nous de créer les conditions pour ça en dialoguant, et en cadrant un peu avec le timer si besoin.

Situation # 15

Les repas



Il ne veut pas venir à table !

Comme pour le bain, si l'enfant ne répond pas présent vos appels «A table !» ce n'est pas par provocation mais plus probablement parce qu'il est occupé à quelque chose d'important pour lui.

Le plus efficace sera simplement d'anticiper et de cadrer le temps avec le timer (Cf. Jour 14) et surtout s'il est concentré sur quelque chose de s'assurer que notre appel a bien été entendu en provoquant un contact physique (en lui touchant l'épaule par exemple) et/ou visuel (en vous mettant à sa hauteur).

Ne criez pas vos consignes depuis la cuisine c'est stressant (risque de figement, de fuite ou d'agressivité) et c'est le plus souvent inefficace ... même (et surtout) en répétant 10 fois !

Il ne tient pas en place !

Personnellement, je m'étais mis en tête qu'un repas se prenait en famille. Mais il y a eu une période où ma fille était incapable de "bien" se tenir à table. Du coup c'était interminable et il y avait beaucoup de tensions au moment des repas. Je mangeais constamment froid ou à la va vite et il nous était impossible d'avoir une conversation suivie avec mon mari parce que ma fille demandait de l'attention. Une vraie galère !

Nous avons donc décidé de lui faire prendre son repas avant nous et tout s'est beaucoup mieux passé parce que nous pouvions répondre efficacement et sereinement à son besoin d'attention et quand nous dînions entre adultes nous pouvions enfin avoir du plaisir à partager une bonne conversation autour d'un repas chaud !

Une fois que ma fille a été plus autonome, nous avons recommencé à prendre nos repas tous ensemble ... c'était beaucoup fluide et surtout beaucoup plus agréable pour tout le monde !

Pensez à bien valider que vos attentes sont compatibles avec les compétences de votre enfant ... on ne peut pas demander à un enfant de ne pas être un enfant ! Si les difficultés que vous rencontrez sont communes à de nombreux parents, ça signifie simplement que c'est une étape «normale» du développement de l'enfant : il ne vous reste plus qu'à lâcher prise et à attendre patiemment l'étape suivante !

Situation # 15

Les repas



C'est la guerre à table : il ne veut rien manger ...

L'appétit est une variable physiologique que rien ne sert de vouloir contrôler. En l'absence de difficultés médicales, les enfants ne se laisseront pas mourir de faim, vous pouvez leur faire confiance (s'il perd du poids, consultez votre pédiatre) et faire confiance à leur capacité d'autorégulation.

Votre travail de parent consiste à fournir une alimentation variée et saine (la moins sucrée et transformée possible). Le travail de votre enfant consiste à écouter son corps et à manger lorsqu'il a faim, à s'arrêter lorsqu'il n'a plus faim.

Laissons à nos enfants le droit d'écouter et de respecter les signaux que leur corps leur envoie et décider quand, quoi et combien ils mangent. C'est ainsi qu'ils développeront une relation saine avec la nourriture.

Beaucoup d'adultes ont perdu cette capacité à ressentir la faim et la satiété ... privés de ce "baromètre" ils mangent au-delà de leurs besoins ce qui peut générer surpoids, obésité, etc...

Chantage au dessert

«Finis ton assiette ou tu n'auras pas de dessert !» ... C'est bien souvent une phrase que nous avons entendue lorsque nous étions petit mais est-ce que ça a vraiment du sens ?

Ne vous arrive-t-il pas d'avoir faim d'une chose et pas d'une autre ?

Depuis toute petite ma fille nous dit "Je n'ai plus faim de ça mais il me reste une petite place pour le dessert" ... moi je ne suis pas dans son ventre alors je lui fais confiance. Et puis ça me paraît primordial de ne surtout pas faire du sucré une récompense ou un luxe attractif !

Je m'assure simplement de ne pas intégrer trop de sucre dans notre alimentation mais là ça n'a plus rien à voir avec l'appétit !

Situation # 15

Les repas



Il ne veut pas manger de légumes !

Patience ! Le goût s'éduque lui aussi !

Voici quelques-unes de mes astuces pour faire manger des légumes aux enfants :

- 1- Montrez l'exemple !** Régalez-vous de légumes vous aussi, il vous imitera !
- 2- Cachez les légumes dans des croquettes, des quiches,** des beignets, des cakes, des soupes. En général les légumes sont dégustés sans même qu'ils ne s'en rendent compte!
- 3- Emmenez vos enfants faire les courses au marché.** Quel plaisir de découvrir les étals de couleurs et d'odeurs en famille. Au retour, ils seront heureux de manger des légumes qu'ils auront eux-mêmes choisis.
- 4- Permettez leur de vous aider en cuisine.** Selon l'âge, il peuvent laver, essuyer et même découper les légumes à l'aide d'outils adaptés qui ne présentent aucun risque de blessures comme ce couteau :
- 5- Et si vous avez la chance d'avoir un potager ou un balcon,** réservez-leur une petite bande ou une jardinière dans laquelle ils feront pousser des radis, des tomates cerises, des salades ou des herbes aromatiques !



Gardez à l'esprit également que certains enfants (entre 18 et 24 mois) passent par une phase de néophobie alimentaire. L'enfant a alors beaucoup de comportements exploratoires face à son assiette : il hésite à goûter l'aliment, le triture beaucoup avant de le porter à sa bouche en petite quantité. Il peut également rejeter totalement les aliments nouveaux (ou sous une forme nouvelle). La néophobie n'existe pas uniquement chez l'humain.

Elle a aussi été observée chez les animaux. Quand l'enfant devient autonome, il développe un mécanisme de défense qui permettrait à l'organisme de se prémunir d'éventuels empoisonnements. Vous pouvez donc là aussi, lâcher prise, supprimer le mot «caprice» de votre vocabulaire et attendre sereinement la prochaine étape de son développement !

Situation # 16

Brossage des dents



Je ne sais pas comment se passe le brossage des dents chez vous mais ici c'est une véritable zone rouge familiale ! Selon ma fille Jade c'est, je cite, «Le pire moment de sa journée». Elle y va en trainant des pieds et en soupirant, s'exécute de bien mauvaise grâce (donc inefficacement), le plus souvent les yeux au ciel ce qui a bien sûr, toute maman zen que je suis, le don de m'exaspérer (ne vous ai-je pas dis que c'était une zone rouge ?) !

Le décor étant ainsi posé, je me rends compte que je devrais parler au passé à présent puisque nous avons trouvé une série d'astuces pour rendre ce moment plus ludique et supprimer les conflits !

Astuce n°1 : Se brosser ses dents en famille. Ah ! La puissance de l'exemple et du moment partagé ! C'est de loin l'astuce la plus efficace. En se brossant les dents à vos côtés, l'enfant observe vos gestes et les reproduit et un peu comme dans le jeu « Soutiens mon regard », hors de question de lâcher et d'arrêter avant papa ou maman !

Astuce n°2 : Se brosser les dents en chanson. Très efficace également se brosser les dents le temps de sa chanson préférée. En musique, tout est toujours plus fun !

Astuce n°3 : Fabriquer son propre dentifrice. Une astuce aux vertus nombreuses et insoupçonnées ... tout d'abord, ça permet d'éviter les produits chimiques pas très rassurants et la fierté d'utiliser un produit fabriqué par leurs soins augmente la motivation et l'envie de bien faire !

Astuce n°4 : Comptez à voix haute pendant le brossage. « Dent n°1, ok ! », « Dent n°2, ok », etc ... ou encore comptez 10 passages sur chaque dent. Ça fait passer le temps, le brossage est précis et efficace et c'est une bonne façon d'apprendre à compter !

Astuce n°5 : Accrocher une affiche présentant la bouche, les dents et les caries ... ça leur rappelle pourquoi c'est vraiment utile de brosser ses dents et ça donne un peu de lecture pendant ces 3 interminables minutes !

Il faut bien reconnaître que se brosser les dents n'est pas une activité des plus passionnantes alors autant la rendre ludique et en faire un moment ludique plutôt que conflictuel !

Situation # 17

Le coucher



Nous avons tendance à penser que si notre enfant ne dort pas à l'heure dite (entre 20h et 21h en France), c'est que notre enfant a un problème et que nous, les parents, manquons de savoir-faire ! Et bien non ! Ça n'est pas le cas !

D'abord parce que l'heure du coucher est une donnée hautement culturelle (En France, elle correspond à l'heure de démarrage du film TV mais dans d'autres pays l'heure du coucher est plus tardive ou au contraire bien plus précoce) et ensuite parce que tous les enfants n'ont pas les mêmes besoins en matière de sommeil... comme chez les adultes, il y a les petits et les gros dormeurs, les « couche-tard » et les « lève-tôt » !

Alors même si nous caressons le doux projet de passer une soirée tranquille avec notre moitié ... tenter d'endormir un enfant de force parce que nous avons décidé que c'était l'heure : ça ne fonctionne pas !

Vous le savez sans doute pour l'avoir expérimenté vous-mêmes lors des réveils nocturnes : il n'est pas facile de s'endormir à la commande !

Il nous faut l'accepter, nos supers pouvoirs de parents trouvent ici leurs limites : nous ne pouvons « que » créer les conditions favorables à l'endormissement de notre enfant !

Alors, face à un enfant qui ne s'endort pas, que pouvons nous faire concrètement ?

- 1. Observez le !** Si votre enfant met 2 heures à s'endormir c'est peut-être qu'il n'a pas sommeil à l'heure où vous aimeriez qu'il dorme : quittez l'horloge des yeux pour mieux observer l'apparition des signes de fatigue chez votre enfant,
- 2. Déroulez votre rituel du coucher dès l'apparition des premiers signes de fatigue** pour ne pas laisser passer le premier train du sommeil. Certains enfant seraient prêts à s'endormir dès 19h ... lorsqu'on veut les coucher à 20h, c'est trop tard le train du sommeil est passé et il nous faudra attendre le plus sereinement possible le train suivant (+/- 90 minutes selon l'âge de votre enfant).
- 3. Favorisez la sécrétion de mélatonine** en baissant l'intensité lumineuse de votre maison et l'intensité de votre voix...

Situation # 17

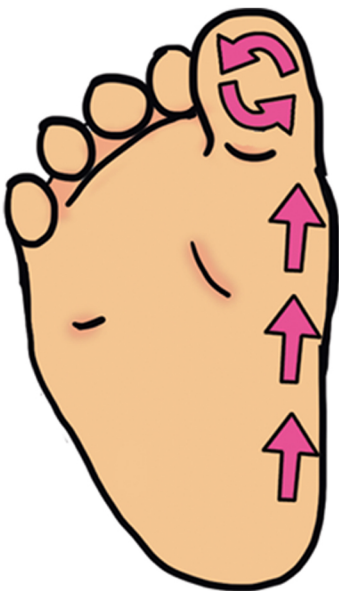
Le coucher



4. **Remplissez le réservoir affectif de votre enfant** pour lui permettre de mieux accepter la séparation que représente la nuit,

5. **Lâchez prise et respirez.** Non, votre enfant n'a pas de problème ! Oui, il finira par s'endormir facilement si vous trouvez l'heure qui lui convient. Dites-vous aussi que le moment où vous serez (enfin !) tranquilles arrivera bien assez tôt et vous regretterez alors ce moment de la petite enfance ... bon pas ce moment-là précisément mais vous comprenez l'idée : cette situation est temporaire, n'en faites surtout pas un enjeu de pouvoir !

6. **Pensez au massage.** Il existe un petit mouvement de réflexologie qui vous permettra d'aider votre enfant à lâcher prise s'il lutte contre le sommeil (ça marche aussi sur les adultes si besoin ...) Ce simple mouvement a fait passer la durée d'endormissement de ma fille de 2h à 20 minutes !



1. Massez au niveau du gros orteil. C'est une zone de réflexologie qui correspond à la tête et qui favorise le lâcher prise. Pressez en douceur le coussinet du gros orteil sur le pied droit puis massez avec des petits cercles autour de ce point en remontant vers les autres orteils.

2. Massez ensuite le bord intérieur du pied. Les points situés sur cette ligne correspondent à la colonne vertébrale et permettent de détendre l'ensemble du corps.

3. Répétez les mouvements sur le pied gauche.

7. Jouez les Rock Stars !

Je sais que parfois le moment du coucher peut être une vraie galère pour les parents, avec un nombre de « rappels » dignes des plus grandes rock stars ! N'oubliez pas d'utiliser la respiration abdominale (ou votre geste signal s'il est en place) pour vous recentrer et vous apaiser en cas d'agacement ...

Il y a également une technique de visualisation très efficace pour garder patience et sens de l'humour : Dites vous que **vous êtes une rock star et votre public vous rappelle !**



Situation # 17

Le coucher



8. Pensez également aux Fleurs de Bach !

Ces élixirs floraux sont un système d'harmonisation des émotions, mis au point à la fin du XIXème siècle par le Dr Bach, un médecin bactériologiste anglais. Son approche consistait à s'intéresser au malade plutôt qu'à la maladie.

Il pensait en effet que les maladies se développaient quand il y avait un déséquilibre émotionnel. Il a identifié 38 fleurs des champs ou fleurs d'arbres qui correspondent à autant d'états émotionnels.

« Toute maladie n'est autre que la manifestation physique d'un malaise, d'un manque d'harmonie provoquée par une situation mentale qui trouble l'équilibre du corps » disait le Dr Bach. Et il ajoutait « La maladie nous indique nos erreurs. Pour guérir le corps, il faut soigner l'esprit. »

Les fleurs de Bach ne sont pas des médicaments à proprement parler mais elles aident à mieux gérer les émotions et permettent de reprendre contact avec notre propre force. Elles permettent de prendre soin de soi avec une méthode naturelle, sans danger et qui n'entraîne ni dépendance, ni effet secondaire.

Si elles sont bien choisies les fleurs peuvent être d'une grande efficacité. Elles apaisent, aident à calmer le mental, à lâcher prise, à renforcer la confiance, diminuer les peurs, etc ...

5 étapes pour utiliser les Fleurs de Bach avec votre enfant :

1

Observer le comportement de votre enfant

2

Mettre des mots sur ses maux en cherchant à identifier le besoin et l'émotion cachés derrière son comportement.

3

Cibler la ou les bonnes fleurs au sein de la famille choisie

4

Composer votre mélange personnalisé sans alcool (7 fleurs maximum)

<https://www.deva-lesemotions.com/>

5

Donner 4 gouttes du mélange (ou 2 pulvérisations) au moment du coucher

Situation # 17

Le coucher



Voici les Fleurs de Bach qui me paraissent les plus adaptées quand le moment du coucher est difficile :



Tremble (Aspen)

Pour les peurs diffuses, les cauchemars difficiles à raconter



Cherry Plum

Pour apaiser un enfant qui se réveille "hystérique" après un cauchemar



Saule (Willow)

Pour les enfants qui trouvent trop injuste de devoir se coucher



Chêne (Oak)

Pour aider les enfants qui luttent contre le sommeil à lâcher-prise



Mimulus

Pour apaiser les peurs que l'enfant sait nommer



Olive

Pour aider les enfants qui luttent à accepter de se reposer



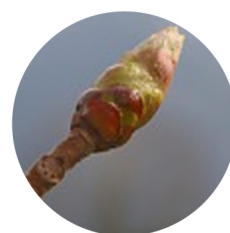
Bruyère (Heather)

Pour aider les enfants qui ont du mal à se détacher à accepter la séparation de la nuit.



Hélianthème (Rock Rose)

Pour les peurs paniques en cas de terreurs nocturnes par exemple



Chesnut Bud

Pour aider les enfants à apprivoiser le sommeil et à enchaîner les cycles



Vervain

Pour aider les enfants excités à se calmer et à accepter de s'arrêter



Chicorée (Chicory)

Pour aider les enfants qui ont du mal à s'endormir seul



Impatiens

Pour apaiser l'irritabilité des mamans et les aider à mieux accepter le rythme plus lent des enfants

Situation # 18

Les règles de la maison



Contrôler le comportement de l'enfant pour obtenir l'obéissance, c'est une des grandes motivations éducatives en France ! S'il y a bien quelque chose que je pense inutile de chercher à obtenir d'un enfant c'est l'obéissance (Cf. Situation #1).

La société a beaucoup de mal à accepter l'enfant qui décide, qui fait des choix, qui discute les idées de ses parents ... Un enfant c'est un sauvage à dresser !

Un enfant se doit de ne pas trop bouger, de ne pas faire trop de bruit, d'obéir, d'être propre et ordonné, de manger ce qu'on lui prépare sans discuter et de se coucher quand on l'envoie au lit...

Si nous réfléchissons à nos interactions avec eux, il en ressort que nous, les adultes, sommes presque toujours en train de les diriger pour qu'ils fassent quelque chose, de leur rappeler ceci ou cela, de les corriger, de les protéger, de leur faire la morale et nous essayons en plus de saisir toutes les occasions de leur enseigner quelque chose ! 99% de la communication de l'adulte vers l'enfant serait constituée de ce type de surveillance ! Aimeriez-vous être à leur place ? Est-ce vraiment là notre rôle de parent ?

Evidemment, vous me rétorquerez sans doute qu'il faut des règles, des limites ...

Je suis bien d'accord avec vous sur le fond : le problème des limites ce n'est pas qu'il y en ait, c'est qu'elles soient fixées unilatéralement par les adultes.

Les règles de la maison pourraient parfaitement être fixées AVEC les enfants, lors de réunions dédiées par exemple. Elles seraient bien plus justes et donc plus faciles à faire respecter !

Je vous invite à mettre en place un «conseil de famille» (mensuel pourquoi pas !) pendant lequel chacun sera invité à exprimer ce qui lui plait, ce qui lui plait moins, ses besoins et ses souhaits pour lui et pour la famille pendant le mois à venir. Vous pourrez également discuter ensemble des règles de la maison et passer des contrats si nécessaire.

Avec un outil comme celui-ci on écoute, on explique, on demande, on donne des choix, des options et surtout on fait que la parole de chaque membre de la famille compte. On sort du rapport de force, on redevient l'équipage d'un même navire !

Pour les plus jeunes, assurez-vous que la compétence attendue est bien adaptée à l'âge de votre enfant et concentrez-vous sur la mise en place d'une seule règle à la fois pour ne pas vous décourager !



Situation # 19

Mon conjoint ne suit pas...



Pas facile de voir réduits à néant nos efforts pour plus de respect et de bienveillance dans la famille en quelques phrases assassines... Que faire quand les avis et les méthodes diffèrent dans le couple et que notre conjoint persiste à croire que nous n'appliquons pas les bonnes méthodes ?

C'est parfois tellement décourageant d'être persuadée de faire fausse route avec les méthodes d'éducation traditionnelles et punitives quand notre entourage pense «qu'elles ont fait leur preuve et qu'il n'y a pas à réinventer l'eau chaude».

Une chose est sûre : plus nous tenterons de convaincre les autres et plus nous les ferons camper sur leurs positions. C'est difficile de voir ses croyances remises en question ...

«L'exemple n'est pas le meilleur moyen de convaincre, c'est le seul !» - Gandhi

La meilleure chose à faire c'est d'inspirer, de « semer des graines » et de montrer discrètement la voie.

Si nos méthodes s'avèrent efficaces, elles seront reprises ! Inutile pour cela de donner des explications, de montrer les études scientifiques ou de l'obliger à lire des livres : lorsque votre conjoint verra que vos relations avec vos enfants sont plus harmonieuses et que vous obtenez leur coopération sans cri ni menace, alors il aura envie, lui aussi, d'obtenir les mêmes résultats. Il sera alors bien plus disposé à vous écouter et à s'interroger sur le comment et le pourquoi !

Rien ne sert de sortir trop tôt un papillon de sa chrysalide... Nous ne pouvons pas forcer l'autre à cheminer ni faire le chemin à sa place. Il nous faut l'accepter.

En acceptant que l'autre ne change pas au même rythme que nous, en l'acceptant tel qu'il est et en lui faisant confiance, nous multiplions les chances que son comportement évolue.

La bienveillance et la communication respectueuse ne sont pas réservées qu'aux enfants... plus nous accueillerons nos conjoints avec bienveillance dans leur cheminement et plus nous les amènerons à coopérer, à vouloir changer pour offrir la meilleure version d'eux-mêmes à leur famille.

En attendant qu'il soit prêt, accueillez les émotions de votre enfant et réparez autant que possible (Cf. Jour 20).

Situation # 20

Il rit quand je me fache ...



Lorsque l'enfant réprimandé se met à rire, on peut avoir tendance à penser que l'enfant se moque de l'adulte, qu'il le provoque ou encore qu'il teste les limites.

Pourtant, lorsqu'un enfant rit lors d'une discussion houleuse ce n'est pas pour vous narquer, c'est avant tout un **réflexe de protection** visant à réduire le stress intense d'avoir été mis à l'écart et une **tentative de se recréer un lien qu'il sent distendu avec l'adulte** : quoi de plus efficace qu'un sourire ou un rire ?

Face au comportement d'un enfant que nous jugeons négatif, nous avons tendance à nous éloigner de lui, à lui «retirer» notre amour et notre attention et parfois même à l'isoler pour qu'il «réfléchisse».

Sauf que cette pratique de mise à l'écart n'est efficace que sur le court-terme.

De nombreux parents constatent d'ailleurs qu'à un moment donné : «ça ne marche plus» !

Et pour cause, ce type de punition ne fait pas sens pour l'enfant qui n'aura la maturité pour «réfléchir» à ses actes que vers treize ou quatorze ans !

Lors d'une crise, l'isolement aggrave l'état émotionnel de l'enfant qui se sentira encore plus seul et démuné face à ses émotions. Rejeté, privé de l'attention de ses parents, il arrive à la conclusion qu'il est mauvais et que ses parents ne l'aiment pas. **Même si l'enfant réussit à «éteindre l'émotion» pour retrouver un calme apparent, le conflit n'est pas résolu et il n'aura probablement rien appris...**

Identifier le besoin caché derrière le comportement, aider l'enfant à se calmer, lui enseigner comment se calmer et repenser à son comportement. Ce type de réflexion ne peut s'accomplir que dans la relation, pas dans l'isolement et c'est d'autant plus vrai avec de jeunes enfants.

Comment faire pour «qu'il apprenne» ? Le laisser faire l'expérience des conséquences naturelles de ses actes ou de ses choix (en dehors des situations qui pourraient représenter un danger évidemment). Votre enfant refuse de mettre son manteau? Plutôt que de vous fâcher et de le contraindre, laissez le faire l'expérience du froid. Il demandera de lui-même à mettre son manteau (que vous aurez pensé à emporter pour le cas où). L'enfant aura alors appris quelque chose, et il est probable que la fois suivante, quand vous lui direz qu'il fait froid dehors, votre mettra spontanément son manteau.



Bonus

Méditations Bonus

www.editions.mamanzen.com

Méditations Bonus

Je sais combien la répétition quotidienne de la méditation du Geste Signal peut parfois sembler fastidieuse alors j'ai décidé de vous offrir quelques méditations supplémentaires pour vous soutenir dans votre voyage vers plus de sérénité et de connexion avec votre enfant.

J'espère que ces méditations vous plairont et qu'elles vous donneront envie de vous accrocher pour la mise en place votre geste signal !

Ne vous découragez pas ! Gardez à l'esprit qu'il a fallu à votre enfant près de 2 000 chutes avant qu'il ne réussisse ses premiers pas alors inspirons-nous avec fierté, de la détermination et de la ténacité de nos enfants !

Les qualités plutôt que les défauts



Politique d'utilisation des cookies

Méditation d'urgence



Politique d'utilisation des cookies

Méditation pour Mamans Fatiguées et Stressées



Politique d'utilisation des cookies



J'espère de tout coeur que ce programme vous aura aidée à retrouver la joie de vivre en famille en changeant votre vision de l'enfant et en vous donnant les moyens de mieux gérer les situations encore conflictuelles.

Vous pouvez retrouver l'intégralité des coachings au format vidéo et audio sur cette page : <http://www.bitly.fr/b1c>

Si vous avez des questions, des suggestions ou besoin de travailler sur des situations particulières, n'hésitez pas à me contacter sur contact@mamanzen.com

Vous pouvez également rejoindre la Communauté Maman Zen sur Facebook. Ce groupe est un espace de partage et d'échanges exclusivement réservé aux clientes Maman Zen.

[Je rejoins le Groupe Facebook !](#)

Je me fais une joie de vous retrouver et de prolonger nos échanges !

