



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

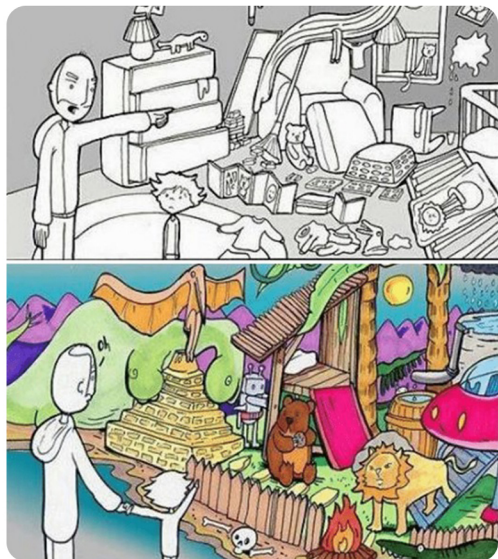
Il arrive que les bijoux soient interdits à l'école. Dans ce cas, vous pouvez proposer à votre enfant de lui dessiner un coeur au feutre au creux du poignet, il pourra ainsi à chaque fois que nécessaire voir ce joli symbole de votre amour et de votre présence.

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.



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.

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.

Étaler 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.

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 mise 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

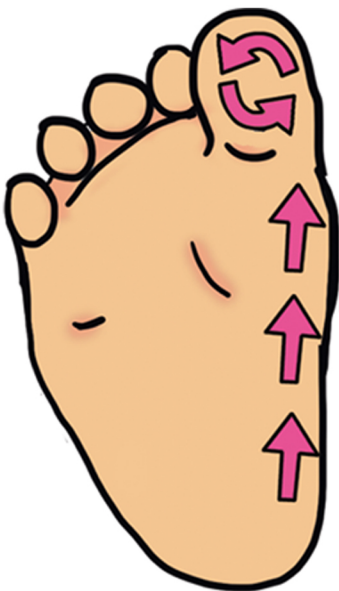
Le coucher



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



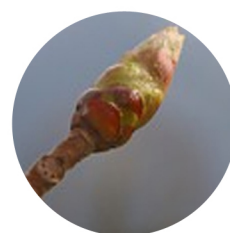
Bruyère (Heather)

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.