

PAROLE DE
MAMANS

PAROLE DE MAMANS

LE PREMIER RÉSEAU SOCIAL DES MAMANS

12 mois et plus

GRÉGOIRE
SE CONFIE
« JE SUIS TRÈS
PAPA POULE »

ÉVASION
MA VIE DE MAMAN
EN CALIFORNIE

7 ÉDUCATION
ASTUCES
ANTI-FESSÉES

CUISINE
UN MENU AUX
COULEURS
DE L'ÉTÉ !



HEY TOI, LE PAPA,
RETOURNE
CE MAGAZINE !

AU SECOURS
MON FILS EST ACCRO À LA TABLETTE !

7 CLÉS

POUR ÉDUQUER SON ENFANT

SANS FESSÉE



Par Julie Lemaire, maman de Jade,
6 ans et demi, www.mamanzen.com

Lorsqu'on voit les débats soulevés par la remarque du Conseil de l'Europe à propos de l'interdiction de la fessée et de la gifle, on sent combien certains parents se sentiraient désarmés une fois privés de ces outils ancestraux d'autorité... et sans doute de gestion du stress face au comportement jugé inadapté d'un enfant. Alors plutôt que de relancer le débat à ce sujet en mode pour ou contre, je voudrais vous parler des techniques que j'utilise pour ne jamais avoir à lever la main sur ma fille...

1

J'ai pris la décision que frapper/gifler/fesser n'est PAS une option.

Cette décision, c'est pour moi la toute première étape, je l'ai prise bien avant la naissance de ma fille d'ailleurs... Une fois que cette option (pourtant bien ancrée dans ma culture familiale puisque j'ai été élevée « à la ceinture » comme on disait chez nous) disparue du paysage, j'ai pu laisser la porte ouverte à d'autres moyens de gérer mon stress et les émotions de ma fille. Et vous ? Êtes-vous prête à prendre cette décision ?

2

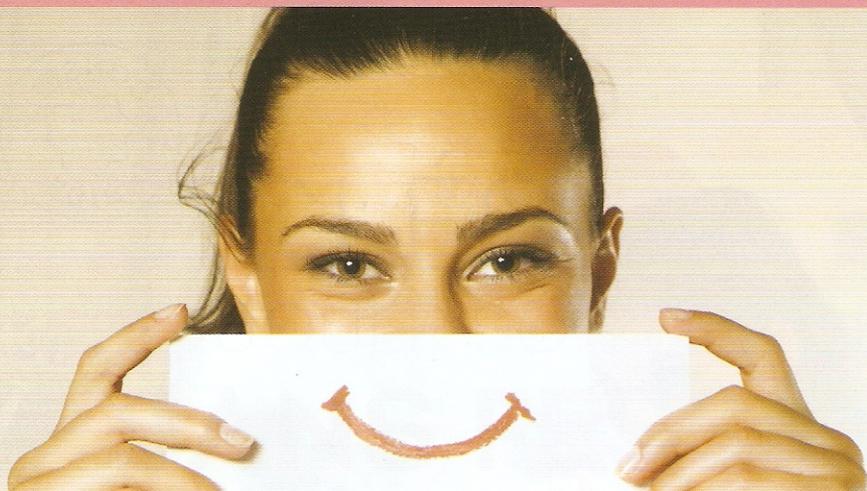
Je repère les zones rouges, les moments « à risque » et je m'organise pour les prévenir... Avez-vous remarqué que les moments qui nous donnent envie de « péter les plombs » sont souvent les mêmes ? Et

vous quels sont vos déclencheurs, quels sont les comportements de votre enfant, les situations qui vous font monter au créneau ?



3 Je prends soin de moi, de mes besoins, je suis attentive à mes frustrations. J'ai noté que bien souvent, lorsque j'élève la voix, son comportement n'est que le déclencheur de ma réaction, il n'en est pas la cause... l'équation « Besoins satisfaits = comportement adapté » est valable pour les parents aussi ! Alors cherchons le besoin à combler, la frustration à apaiser pour nous donner les moyens d'avoir des réactions appropriées face aux comportements et aux émotions de l'enfant. Regardez vraiment au fond de vous... Qu'est-ce qui vous donner envie d'hurler après votre enfant ? La frustration ? La fatigue ? La peur ? Votre problème de boulot ? Une dispute avec votre conjoint la veille ?

4 Je suis attentive à mes réactions physiques... Je sais ce qui se passe lorsque le stress s'installe, lorsque la « moutarde me monte au nez »... Je peux donc agir dès le début de la crise grâce à la respiration par exemple ou en prenant du recul. Et vous ? A quoi ça ressemble physiquement lorsque la « moutarde vous monte au nez » ?



5 Je pratique la respiration de la paille. Rien de complexe ici : j'inspire profondément par le nez et j'expire doucement (et bruyamment s'il le faut) comme en soufflant dans une paille et ce jusqu'à ce que mes poumons soient vides !

6 Je cherche à compenser le stress par un « shoot d'ocytocine », hormone du plaisir, de l'amour et du bonheur... le meilleur moyen pour ça : demander un câlin de soutien à mon homme, caresser le chat qui passe ou encore mieux : faire un câlin à ma fille pour lui donner, à elle aussi, les moyens de gérer cette situation de crise.

7 Je focalise mon attention sur ce qui fonctionne : la gratitude est un antidote très puissant pour contrer les effets du stress et des émotions désagréables. Ok ma fille n'est pas parfaite, elle commet des bourdes qui pourraient parfois me rendre dingue mais quelle chance j'ai de l'avoir dans ma vie ! Quel bonheur de la tenir dans mes bras ! Quel joie de la voir pleine de santé, sauter, courir, jouer, sauter, chanter, danser et découvrir le monde ! J'ai construit dans ma tête une espèce de catalogue d'images agréables dans lequel je vais piocher lorsque j'ai besoin d'allumer ce sentiment de gratitude. Et vous ? Quelles pourraient être ces images qui éveillent chez vous ce sentiment de gratitude ?

Et comme je ne vis pas au pays des Bisounours... s'il m'arrive d'aller trop loin et de crier alors je « répare » une fois la crise passée ! J'explique 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. Ça se termine souvent en gros câlin (et hop ! Un petit shoot d'ocytocine) et ça remet tout bien à sa place !



LES BONS CONSEILS DE MAMAN ZEN

Toutes les semaines, Julie, auteur du blog Maman Zen, prend le clavier pour vous prodiguer ses bons conseils nature dans sa rubrique sur le site de ParoledeMamans.com. Elle y aborde des sujets qui lui tiennent à cœur, autour du thème de l'écologie, du bien-être, du maternage ou de l'éducation...



Flashez ce code pour retrouver d'autres chroniques de Maman Zen sur paroledemamans.com !