



LA PHASE D’AFFIRMATION - LA CONFÉRENCE

Nos adorables Terrible 2! Comment traverser la PHASE DU NON sans y perdre sa patience!
Résumé réservé aux participants de la conférence.

J’espère, par cette conférence, vous rassurer, vous informer et vous outiller.
De plus, j’aimerais tant ouvrir le cœur de tous, non seulement des parents, mais aussi des proches, de l’environnement et même de la société à travers ses règles et ses institutions.
Car les besoins de cet âge magique et délicat méritent, selon moi, beaucoup plus d’attention que ce que nous lui accordons dans le discours actuel.

1. Traverser la PHASE DU NON sans y perdre sa patience; est-ce possible?

Ce n’est pas facile, c’est une réalité pour tous les parents de tout-petits de cet âge. Mais avec quelques clés de soutien et de compréhension, oui, c’est possible.

Je vais vous partager 2 bouquets de 3 clés utiles et efficaces. Tout en restant dans la pédagogie bienveillante qui me tient à cœur.

1. 1^{er} bouquet : les « 3 C » qui soutiennent l’action du parent :

- La Compassion
- Le Calme
- La Constance

2. 2^{ème} bouquet : les « 3 C » pour soutenir l’enfant :

- Le choix de moyens pour le NON
- Les compagnons de jeu pour le Capable TOUT SEUL
- Le câlin pour les CRISES

Comprenons pour mieux agir :

Un autre bouquet de 3 clés est indispensable, et prioritaire aux deux premiers, c’est celui de la connaissance des **3 manifestations de la phase d’affirmation** et la compréhension des enjeux qu’il y a en arrière de ces comportements de notre tout petit.

- Les NON
- Les « CAPABLE TOUT SEUL »
- Les « CRISES émotionnelles »

1^{er} exercice:

- **Identifier** les 3 manifestations et tous les autres moments de la journée.
 - **S’émerveiller** devant les rires, les mots, les signes d’affection, la course joyeuse, la concentration devant du sable, des fourmis, une image, les mots qui augmentent...
- ➔ Pour que, grâce à ces observations, nos petits « Terrible 2 » deviennent dans nos cœurs et pour nos yeux aussi, nos « Amazing 2 ».

2. La compréhension du développement naturel de la phase d’affirmation

Comprenons le domaine étonnant de la phase d’affirmation, qui se passe entre 18 mois et 3 ans sur le parcours du développement de la personne.

Un mot sur l'âge réel et l'âge de développement.

Quand on cite ainsi des âges : L'enfant marche à 13 mois / la phase d'affirmation se passe entre 18 mois et 3 ans / un enfant attache ses lacets seul à 5 ans, etc. on parle d'une moyenne observée.

Or, chaque enfant est unique et parcourt les différentes étapes de développement à son propre rythme. Par exemple, pour la marche, 13 mois est l'âge observé où 75% des enfants marchent. Mais ça inclut que plusieurs enfants ont marché avant 13 mois et que plusieurs vont marcher après 13 mois. Et tout est correct.

Pour la phase d'affirmation, c'est la même chose. C'est une étape qui se passe, pour la moyenne des enfants, entre 18 mois et 3 ans. Mais bien sûr, pour certains cette étape commence plus tôt et pour d'autres, elle se termine plus tard. Pour certains enfants, cette étape se déroule rapidement et sans trop de difficultés et pour d'autres, c'est long et ardu.

« Terrible 2 » ou « Amazing 2 »? Il y a des deux.

Il y a, d'une part, toutes les difficultés de cet âge déroutant... souvent explosif, qui donne du fil à retordre aux parents. C'est le côté « terrible 2 »

Mais il y a aussi ce que je perçois comme le côté « Amazing 2 » = âge étonnant et âge clé.

- Un âge étonnant par la somme des apprentissages que le petit humain fait en si peu de temps
- Un âge clé parce que ces apprentissages débouchent, au bout d'un an et demi, à la fois
 - o Sur les habiletés de base de l'être humain
 - o Sur les premières acquisitions de la socialisation

Les apprentissages : FABULEUX!

1 / aspect moteur

- o De la marche à la course + station debout (motricité globale) 1 an nécessaire
- o De la pince à l'utilisation de la main (motricité fine) 2 ans nécessaires

2 / aspect affectif et social

- o De la dépendance à l'autonomie / capacité d'agir loin des parents et de s'attacher à d'autres adultes (aspect affectif) 18 mois nécessaires
- o De l'attachement à la capacité de se conformer aux consignes en présence de l'adulte (aspect social) 18 mois nécessaires
- o La propreté (aspect socio-affectif et moteur) L'enfant fait ses besoins à l'endroit prescrit par la société. Ça fait partie de l'autonomie. Entre 18 mois et 2 ans 1/2

3 / aspect du langage

- o De quelques mots (entre 10 et 50 mots et jargon) à un langage compréhensible par tous à 3 ans (langage) 18 mois nécessaires

4 / aspect cognitif

- o De la pensée sensori-motrice (bouger et percevoir) à la pensée préopératoire (la pensée symbolique émerge par le langage et le « faire semblant » (intelligence-débuts de la représentation mentale)

5 / aspect de la créativité artistique

- o Des premières explorations aux capacités de chanter, danser, dessiner (créativité et langages artistiques)

L'âge-clé :

En résumé, le tout-petit, avec un cerveau encore tout à fait immature, peu de langage, des habiletés globales encore faibles et pas d'outils relationnels, pendant qu'il s'essaye à faire tout seul et qu'il prend de la distance avec ses parents dont il est encore dépendant pour sa survie,

- S'élançait dans une période de 18 mois où il va acquérir les habiletés de base de tout ce qui fait de lui un être humain : la position debout, la course, les habiletés manuelles de base, l'autonomie affective, le langage, les règles sociales, les débuts de la capacité de pensée symbolique (plutôt que perceptive) et les prémices de la créativité artistique.

Ces tout-petits qui méritent notre plus grande admiration pour ce qu'ils traversent et qu'ils affrontent, je les nomme avec amour : mes AMAZING 2

2^{ème} exercice

- Chaque soir, se souvenir de 3 faits qui nous ont émerveillé dans la journée de notre tout petit. Quel mot nouveau? / Quelle habileté naissante? / Quelle surprise il nous a faite, / quelle fantaisie, / quelle invention? / Quelle bêtise? Ils n'en manquent pas à cet âge-là.
- Donc, terminer sa journée par un sourire en pensant à notre tout petit. C'est un exercice de gratitude, comme celui qui consiste à se remercier pour quelque chose qui nous a plu dans la journée. On peut faire la même chose pour renforcer l'admiration devant cette période de vie de notre petit entre 18 mois et 3 ans.
- Ça vous fait voir ses progrès. Un jour vous direz : as-tu vu? Il s'est calmé nettement plus vite aujourd'hui. Il a accepté de me suivre après juste 2 « non ». Etc.

LES ENJEUX ET LES DÉFIS

- La compréhension de cet âge étonnant peut nous amener à cultiver compassion, calme et émerveillement.
- Cette explosion de capacités / cette augmentation d'habiletés / cette étape de développement est unique sur le parcours de l'être humain; elle vient avec son lot d'énormes défis.

Accueillir nos défis de parents devant cette phase étonnante

- Comment perçoit-on la période « 18 mois – 3 ans » dans notre vie de parent?
- Comment accueille-t-on les énormes changements que cette étape représente dans notre vie de parent?
- ➔ La bienveillance est appropriée pour nous comme parent autant que pour notre enfant.
- Les difficultés que rencontre un parent pendant la phase du NON.
 - La fin de la lune de miel, particulièrement difficile pour les mamans. Pour elles aussi, c'est la fin d'une période unique du lien qui l'unit à son enfant. (Soins chaleureux, bonheur des câlins, allaitement...)
 - La surprise de ce qui motive les crises du petit; on a l'impression que « c'est pour un rien » Très difficile à comprendre, et même ressentir, avec notre logique d'adulte
 - L'intensité de la crise. Que faire devant un tel déchaînement d'énergie? On est très démonté
 - On a l'impression que le petit « se retourne contre nous »; qu'il a une intention de nous provoquer. Phrase courante : « il vient me chercher »;
- Ces défis peuvent nous retirer nos capacités de compassion et de calme

Comprendre les défis du tout petit

Les 2 premières = le centre des défis du tout petit

- **L'incompétence** en face d'un pas si grand
- **Le détachement** = la pulsion en avant que ressent le petit qui grandit, c'est naturel. Ça provoque le détachement d'avec ses parents et le rend absolument nécessaire
 - Le détachement obligatoire est à la fois une cause et une conséquence. « Je grandis donc je peux aller jouer loin de mes parents / pour grandir, je dois me détacher de mes parents. »
 - Dans ce cas aussi, la compétence n'est pas là au départ, elle s'acquiert au cours de l'expérience. Lors des crises, le détachement est une cause possible de tension, souvent intolérable; dilemme entre « je veux rester petit et je veux grandir. »
 - Le détachement = possible si l'attachement est solide (difficultés plus grandes quand l'attachement n'est pas consolidé) « je peux m'éloigner lorsque, et parce que, je suis certain d'être aimé = lorsque, et parce que, je sais que je peux compter sur mes parents.
- **Le sentiment de toute puissance** (glané dans le 0-18 mois) « on fait tout ce que je veux / maman et papa sont à mon service. Je veux que ça continue. » Faire tout seul; oui! mais obtenir toujours la même attention!

- **Découvrir son tempérament** = la boîte à surprise. L'enfant ne se connaît pas; il ressent des plaisirs parfois intenses, des dégoûts, parfois intenses... Il a des sensations, des perceptions, il devient plus « conscient » et il peut être surpris de toutes ces sensations et émotions qu'il découvre
- **La gestion des émotions** = les débuts du chemin de toute une vie. La base a intérêt à être solide et elle dépendra d'une part de la solidité de l'attachement (j'accepte plus facilement une frustration si je suis certain d'être aimé), et d'autre part de l'accompagnement dans cette gestion et des apprentissages nécessaires
- **L'immaturation**, si les acquis 18 mois ne sont pas en place (entre autres l'attachement et la permanence de l'objet)

Ce que cela représente dans le développement de la personne

- **La consolidation par l'attachement sécure**, qui permet le détachement
→ « Maman et papa m'aiment et je les aime; je peux m'éloigner d'eux car je sais qu'ils sont là quand j'en ai besoin. »
- **La consolidation de l'attachement par la fermeté des consignes** :
→ « Je peux compter sur mes parents; ils savent ce que je dois faire, ils sont stables dans les demandes et calmes face à mes difficultés; je les aime encore plus. »
- **Débuts de l'identité**.
→ « Je me découvre; je suis différent de mes parents, j'ai des capacités et du pouvoir (crier, marcher, décider, agir sur les objets, agir sur les autres). Je suis un garçon ou une fille / je suis le petit, le deuxième, ou l'enfant unique / je suis tranquille ou je bouge tout le temps, etc. »
- **Début de la construction de la personnalité**
→ Je découvre ou je ressens les événements / je découvre comment je provoque mon propre plaisir (quand je bouge, quand je suis tranquille, quand je suis seul ou avec d'autres, etc.)
- **Début concret de la socialisation**
→ L'enfant va devoir se conformer par lui-même et non pas simplement en suivant ses parents sans y penser. (« Je dois accepter de faire ce qu'on me demande même quand ça ne me plaît pas. »)

Ces changements majeurs passent par une résistance plus ou moins grande selon le tempérament de l'enfant, l'attitude des parents et la qualité de l'attachement.

Question : Quel est votre plus grande difficulté, parmi les différents défis de l'enfant? (Incompétence / attachement-détachement / sentiment de toute puissance / découvrir son tempérament / gestion des émotions)

3^{ème} exercice

- Une conversation sur notre plus gros défi avec l'autre parent ou avec une personne proche en qui on a confiance si l'autre parent n'est pas disponible pour nous.
 - S'ouvrir à l'autre, identifier ce qui est si difficile et, si on le peut, comprendre pourquoi. Échanger sur ce qui nous aiderait à percevoir ce défi plus facile à affronter.
- 1. Accueillir / 2. Travailler sur soi / 3. Accepter de l'aide au besoin.

Les 3 manifestations de la phase d'affirmation; NON / CAPABLE TOUT SEUL / CRISES

PREMIÈRE MANIFESTATION : NON!

COMPRENDRE LE DÉVELOPPEMENT NATUREL

Ce que n'est pas le NON. Tu viens prendre ton bain? NON! Tu donnes un bisou? NON! Tu veux un bonbon? NON!

Ce n'est pas pour vous embêter / ce n'est pas une confrontation (ex : « je crois que j'ai envie d'embêter maman. Je ne prendrai pas mon bain et elle ne sera pas contente. »

→ L'enfant n'a pas ces mots-là, ni cette intention et pas encore de capacités d'anticipation). Il n'y a rien de prémédité. L'enfant vit le moment présent, il ressent, il exprime, il réagit, il explose même, mais rien n'est « pensé ».

→ Le tout petit ne fait pas exprès d'agir et de réagir comme il le fait. C'est notre base pour développer la compassion.

Il est emporté par son cerveau limbique qui dirige tout et aussi parfois par son cerveau archaïque quand il se sent en danger. On pourrait dire que c'est un ensemble d'essais et erreurs qui vont s'affiner avec nos interventions et la relation avec nous. Et la personnalité de l'enfant va se dessiner, entre son tempérament et sa réponse aux exigences de l'entourage.

Et s'il est vrai que l'enfant ne fait pas exprès, il faut en être persuadé, il est tout aussi vrai qu'il a les capacités d'apprendre comment se comporter et ça, ça dépend de nous. C'est pourquoi ça peut être intéressant de comprendre comment un tout petit vit et comprend les choses afin d'ajuster nos interventions à ses capacités. Et l'on vise la réussite, qui est : que le petit apprenne à se conformer aux exigences de l'adulte, donc qu'il s'humanise.

→ **Ce qu'est le NON** : C'est une façon de dire « C'est moi qui décide » / « j'existe » / « je suis différent de toi ». Avec un mot :

- Connu (l'adulte lui dit NON quand il veut imposer sa volonté)
- Premier jalon de la conscience de soi
- Pour remplacer le « je » qui n'existe pas encore (« je » arrivera autour de 3 ans)
- Première étape pour arriver vers ce « je ». (1. « non! » / 2. « Mic veut pas - Mic veut » / 3. « Moi veux – Moi veux pas » / 4. « Je veux – Je ne veux pas »)

→ **Question** : en comprenant le NON de mon enfant différemment, est-ce que cela me permet de garder plus facilement mon calme?

LES CLÉS GAGNANTES

Un principe de base : L'enfant veut **dire non** et non pas **faire non**. IL NE VEUT PAS GAGNER. Il n'a pas du tout besoin de gagner sur son parent. Ça serait même catastrophique. Le tout-petit est très démuni devant la tâche qui l'attend de se découvrir, de faire par lui-même et d'apprendre les consignes. Il a besoin d'un parent fort, stable, calme et qui sait ce qui est bon pour l'enfant. Sinon, l'enfant n'a plus de « protecteur ».

2 trucs :

- Le choix des moyens (est-ce qu'on va prendre le bain comme une petite souris ou comme un gros éléphant?)
- Le parent dit non et fait l'action pour l'enfant (l'habiller, l'emmener en riant vers la salle de bains, etc. tout en exprimant « non, non, non » comme l'enfant.)

Les attitudes gagnantes : on n'est pas en guerre, ni en danger, ni en lutte de pouvoir.

→ On est juste en accompagnement de notre enfant qui apprend à suivre les consignes. La première étape pour lui c'est de s'opposer pour s'affirmer et vérifier par la même occasion que la consigne est bien solide.

→ Attitude = développer le bouquet de 3 C = Compassion / Calme / Constance.

Les mots : PAS : «SI!» = c'est alors nous qui rentrons en confrontation. Le petit est étonné. Puis « elle n'a pas compris. Il faut que je le dise plus fort » → émotion débordante → crise. (Éviter : «tu vas m'écouter / ce n'est pas toi qui décides / je l'ai dit, je ne vais pas le redire!»)

Les mots gagnants

- Ah oui! / Quelle idée! / Tu as raison / sourire ou rire gentiment / chantonner
- Accueil de ACCeS « je vois que tu n'as pas envie de prendre ton bain / tu aimes trop jouer avec tes autos
- Consigne Claire de ACCeS « mais c'est le temps de prendre son bain »
- Soutien de ACCeS : choix des moyens = choix pour réussir (« Qui va mettre les canards dans l'eau? » / « On va cacher les autos pour qu'elles ne se sauvent pas pendant le bain » / « On va se laver vite, vite et tu reviendras jouer avec tes autos »

→ **Les mots de ACCeS** = mots pas menaçants, qui accompagnent vers la réussite.

Les gestes : PAS : geste menaçant (gros yeux / doigt levé / non avec l'index /

→ (L'enfant ne me menace pas, il m'exprime ce qu'il commence à ressentir = Être différent de nous avec sa volonté propre)

Les gestes gagnants = gestes de base = dire non et faire non / souriant – apaisant / tendresse, chatouilles, baisers / humour : poings sur les hanches « Ah ben! Non, non! Pas Le bain! » / courir pour arriver le premier / danser-mimer « pas prendre le bain »

→ Gestes qui vont détendre l'enfant, nous faire sentir « pas menaçants » pour son désir de s'affirmer; et dédramatiser la consigne (sourires, jeu, dialogue-toutou).

→ Quand on utilise la compréhension / la tendresse / l'humour, c'est pour être du côté de l'enfant car ce que l'on veut, c'est la réussite de la consigne et éviter une crise.

→ **GESTES DE TENDRESSE, D'HUMOUR ET DE PLAISIR**

4^{ème} exercice

- Cette semaine, chercher avec quels mots et gestes on se sent le plus à l'aise dans le but d'aider le petit à se conformer à la consigne. C'est comme trouver son style « d'accompagnateur des NON » de notre enfant.

DEUXIÈME MANIFESTATION : CAPABLE TOUT SEUL!

COMPRENDRE LE DÉVELOPPEMENT NATUREL

- « Capable tout seul! », ça fait partie des outils donnés au cerveau de l'enfant pour avancer sur le chemin de l'autonomie. On voit ce même chemin chez tous les animaux, avec les premiers gestes qui séparent des parents nourriciers. L'oisillon s'essaye à voler, le renardeau qui de sa tanière et s'aventure seul, et l'enfant qui prend le soulier de la main de son parent et qui dit « NON! Tout seul! ».
- Ça soulève les deux terribles défis, d'une part le **manque de compétence** et d'autre part, la **Crainte de perdre l'amour et la protection** des parents, qui étaient assurés inconditionnellement depuis la naissance. Le tout petit, lui, ne sait pas que cet amour et cette protection sont toujours présents.

Les attitudes gagnantes

- **Le calme**, le calme et le calme. Car cela nous en demande beaucoup
- **La confiance** en l'enfant. L'enfant a besoin de sentir que nous lui **faisons confiance**
- **La constance**, puisque nous savons qu'il sera peut-être obligatoire d'aider l'enfant qui manque de l'habileté nécessaire
- **La créativité**. Afin de trouver les solutions gagnantes pour que l'enfant fasse ses apprentissages, tout en respectant certaines consignes et tout en acceptant de l'aide dans certaines situations
- **L'humour**
- **Ouverture** au tempérament de l'enfant, à son rythme et à sa façon de faire
- **Lâcher prise et demande** de soutien à une autre personne de la famille

Question : Quelle attitude est la plus naturelle parmi les diverses attitudes ci-dessus?

C'est délicat, car il faut tout à la fois savoir

- Encourager et même stimuler doucement parfois les désirs d'autonomie
- Et en même temps servir de guide à l'enfant pour gérer ses frustrations. Celles-ci proviennent soit de ses incapacités, soit de nos exigences, soit de la situation
- C'est un cocktail explosif qui peut déclencher quelques crises!

Alors qu'est-ce qui nous aide?

Les mots / Éviter : attention! / Je vais t'aider / tu es trop petit / laisse-moi faire

Les mots gagnants :

- « OUI! »
- « Bien sûr que tu es capable » (utiliser **tu es capable lorsque l'enfant veut** et non pas quand l'enfant dit « je ne suis pas capable »; dans ce cas j'utilise : « je vais t'aider »)
- « Tu vas y arriver! » As-tu essayé comme cela? (Faciliter la tâche : un peu ? non? Comme ça? Avec quelle main? Avec Toutou? Bravo! Toutou et toi vous avez réussi!)
- « Je te laisse faire et tu me demandes si tu as besoin »
- « Je te fais confiance »
- Merci! autant que Bravo!
- « Es-tu content? Tu l'as fait tout seul » (auto-valorisation)

→ Comme avec le NON, l'idée est de **renforcer chez l'enfant son désir d'autonomie**, qui lui permet d'avancer et **EN MÊME TEMPS de faire suivre les consignes** ou accepter les situations, avec notre soutien.

Exemples de formulation ACCeS quand l'enfant n'y arrive pas et qu'on doit partir.

- « C'est sûr que tu vas y arriver / mais il faut partir bientôt / je peux te montrer comment enfiler le soulier et toi, tu peux enfiler le bas à ta poupée; elle sera prête à aller dans l'auto »
- Si crise : « oui, tu veux le faire tout seul, tu vas y arriver je suis certain. / Mais là maman a un petit problème. / Aujourd'hui je vais t'aider On essayera encore une fois; promis! » (Et tenir sa promesse)

→ Il peut y avoir une crise. Et l'on se retrouve en gestion de crise. Oui, les frustrations sont inévitables; elles font partie de la vie. La gestion des crises ensemble va rendre notre enfant à la fois confiant en nous et confiant en lui.

→ « Maman-papa me comprend, me fait confiance / je dois les écouter. » (L'expérience lui montrera que son parent tient parole quand il dit : « tu pourras essayer ce soir »)

Les gestes gagnants (objectif : le geste réussi)

- Donner beaucoup d'occasions à l'enfant de « faire tout seul » quand on a le temps, dans la détente, avec des actions que l'enfant aime ou qu'il est en train d'apprendre. = accéder au désir de l'enfant par des temps d'essai
- Faciliter la tâche / choisir les gestes les plus faciles pour l'enfant (pour qu'il réussisse)
- Dire le contraire (soit « bien sûr! » soit « non, non, non! « Je ne t'aide pas », etc., avec humour)
- **Les Compagnons d'autonomie**
 - Le toutou/la marionnette (le toutou aide / le toutou veut faire tout seul / on lui répond, etc.) / Le toutou exprime ce qu'il se passe (« dialogue – toutou »)
 - Le soutien discret / les modèles et modes d'emploi
 - Les choix pour réussir (s'amuser des solutions trouvées par l'enfant)
 - Les personnes utiles (ex. entre les deux parents / un grand frère : pas menaçant)

Troisième MANIFESTATION: LES CRISES

Résumé du webinaire sur la gestion des crises

RETOUR AU CALME lors d'une crise émotionnelle

Comment un tout petit revient-il au calme après avoir été débordé par une émotion qui le submerge?

- Le tout petit, avant 3 ans et même 4 ou 5 ans, n'a pas les capacités émotionnelles et cognitives de se calmer et de revenir au calme sans nous.
- Avec notre présence, il peut non seulement se calmer lors d'une crise, mais aussi apprendre qu'avec notre aide, il sera capable de se calmer de plus en plus vite et même, apprendre à ne pas exploser.

Qu'est-ce qui va aider le tout petit à revenir au calme?

En premier lieu, notre calme à nous. Pour garder notre calme :

- Il faut être persuadé que le petit ne fait rien contre nous, que c'est une caractéristique de cette étape.
- On garde son calme en respirant profondément et en parlant très calmement. Des mots bienveillants dits d'une voix tranquille et pas forte ont deux avantages : ils nous aident à garder notre calme et en même temps, ils transmettent à l'enfant notre calme et notre absence de colère.
 - o Pendant que je dis d'une voix tranquille « Oh la la! c'est difficile / c'est frustrant » « Ne t'inquiète pas, on va arranger ça » ou encore « je suis là pour t'aider » nous, on expire en parlant doucement et l'enfant entend notre voix et perçoit notre respiration apaisée
 - o Au besoin, on peut prendre l'enfant dans ses bras pour l'emmener un peu plus loin de l'endroit où a commencé la crise. Par exemple, on sort de la cuisine et on va dans le salon. Et on reste proche de lui
 - o On ne laisse pas seul un tout petit en pleine crise; ça augmenterait sa peur et briserait la confiance qu'il a en nous

Autre action importante, le contact; un « toucher bienveillant »

- Quand l'enfant le permet, toucher l'enfant d'un toucher apaisant; l'épaule, le dos, le bras... Notre main chaleureuse accompagne notre voix avec l'intention d'apporter de la tranquillité à l'enfant.
- Pour les enfants qui ne veulent pas se faire toucher, ou qui se bouchent les oreilles, nous allons rester tranquillement proches de l'enfant, assez pour qu'il sente notre présence et nous pouvons dire quelques mots de temps en temps, ex : « je suis là »
- Le seul but de ce moment c'est d'aider le petit à revenir au calme, seulement cela.
➔ Au moment de la crise, c'est notre voix, notre geste apaisant et le câlin quand l'enfant est prêt qui vont aider l'enfant à se calmer.

Est-ce que notre aide nous fait penser que « l'enfant gagne? »

- Ce n'est pas le cas, car notre objectif de parent, ou de proche de l'enfant, lors des crises, c'est que la crise arrête. Ce qui va faire la différence entre un enfant qui peut compter sur ses parents quand il va mal et le petit qui continuerait à faire des crises ce n'est pas le câlin, c'est ce qu'il se passe après.

Le geste à faire pour que les crises s'estompent

- Garder, lorsque le calme est revenu, la même consigne, ou le même mode d'emploi, que ce qui était en jeu lorsque la crise a démarré
- On a aidé l'enfant à revenir au calme, oui. Mais on ne changera pas la chose à faire, ou le menu, ou l'activité
- Un exemple : Si la crise a démarré parce qu'il ne voulait pas se laver les mains avant le repas, « on se lave les mains avant de manger » restera ferme, et à faire; même si on l'accompagne, ou si on lui présente une débarbouillette pour se laver les mains.

Si on résume : Notre plan de match à chaque crise; pour que la crise arrête.

- Garder son calme
- Parler doucement
- Geste réconfortant
- Rester proche au besoin
- Donner un câlin = l'objectif pour le retour au calme de l'enfant
- Respecter la consigne après le calme revenu.

L'arrêt des crises dans le temps

Étapes d'apprentissage de la gestion des émotions (idem à l'apprentissage du rangement)

- Première étape : le parent le fait pour l'enfant

→ Utilité du câlin

- Deuxième étape : L'enfant gère son émotion avec moi. L'enfant commence à participer activement à son retour au calme; nous agissons ensemble

→ On se sert des apprentissages (coin doux dans le salon, toutou, l'enfant vient chercher son câlin rapidement, il demande la présence de l'autre parent, etc.)

- Troisième étape : nous accompagnons l'enfant dans son retour au calme

→ Les mêmes gestes que ceux de la deuxième étape, mais nous incitons l'enfant à les initier par lui-même.

- Quatrième étape : L'enfant revient rapidement au calme, s'appuyant sur les expériences passées : « quand je suis en colère, maman et papa sont gentil, mais la consigne ne changera pas »

→ « Je me sers de ce que j'ai appris (demander un câlin / je cherche mon toutou / je me retire dans le salon ou dans mon coin-doux / je donne une solution « d'accord, mais de cette façon ».)

Les clés gagnantes pour que les crises cessent :

- Le langage de l'enfant évolue, il peut mieux exprimer ses besoins et ce qu'il ressent.
- Quand nous avons gardé notre calme à chaque crise, l'enfant n'a pas eu l'occasion de rechercher l'attention par une crise
- La consigne ou le mode d'emploi qui étaient en jeu ne changent pas.

→ « Maman et papa sont gentils et ça ne sert à rien. » (La crise n'apporte aucun bénéfice)

Nos outils de parents dans la gestion des crises :

L'objectif à moyen terme = faire que l'enfant vive une frustration sans faire de crise.

Le soutien à l'enfant = L'aider à se calmer et à accepter la consigne

L'antidote = le câlin

Les outils = notre calme et les façons de se conformer originales de l'enfant