



Mini-Guide “Stop crises”



Bienvenue dans ton Mini-Guide "Stop Crises"

Ces fiches **ultra pratiques** te donnent des pistes , des phrases clés et des alternatives aux réactions automatiques pour **désamorcer les tensions avec ton enfant**. Plus besoin de chercher quoi dire dans le feu de l'action : **tu auras sous la main des formules efficaces** pour poser un cadre clair, exprimer tes attentes et calmer la situation, sans crier ni culpabiliser.

Ce que tu vas y trouver :

Des alternatives aux phrases réflexes comme "Arrête ça tout de suite !" ou "Si tu continues, tu seras puni !"

Des reformulations bienveillantes qui encouragent l'écoute et la coopération

Des outils concrets pour chaque situation difficile : colère, refus, disputes entre frères et sœurs, manque d'écoute...

Un format simple et lisible : chaque fiche = un problème, une solution rapide à appliquer



Pourquoi ces fiches ?

- ✗ "Arrête ça tout de suite !"
- ✗ "Tu fais exprès ou quoi ?"
- ✗ "Si tu continues, tu seras puni !"

➔ **Ces phrases ne fonctionnent pas, ou pire, elles aggravent la situation !**

Bonne nouvelle : il existe des **alternatives simples**, qui permettent d'apaiser immédiatement les tensions et **d'amener ton enfant à coopérer**.

Objectifs de ces fiches

- ✓ **T'aider à garder ton calme** même en plein chaos
- ✓ **Proposer des phrases alternatives efficaces** pour chaque situation
- ✓ **Transformer les crises** en moments d'apprentissage

📌 **Ce n'est qu'un premier pas** : si tu veux aller plus loin, rdv sur <https://parentalignes.fr> pour découvrir toutes mes solutions pour toi, avec par exemple La Roadmap, programme en ligne pour dire "bye bye" aux cris à la maison !



Sommaire

- La crise de colère
- Le manque d'attention et d'écoute
- Opposition et refus
- Frustration et pleurs
- Excitation et agitation
- Conclusion

Fiche 1

La crise de colère

👩 Marie est maman de Léo, 3 ans.

Cet après-midi, elle l'emmène au supermarché. Tout se passe bien jusqu'au rayon bonbons. Léo veut un paquet de fraises tagada, mais Marie lui dit non. Immédiatement, Léo s'effondre par terre, hurle, tape des pieds et crie :

"Je le veux MAINTENANT !"



Ce qu'on a tendance à dire

- "Arrête de crier tout de suite !"
- "Si tu continues, on rentre à la maison !"
- "Tu fais un caprice, ça suffit maintenant !"

Pourquoi ça ne fonctionne pas

- Dire "Arrête !" ne stoppe pas la colère, ça l'amplifie.
- Menacer d'un retour à la maison crée plus de stress, l'enfant ne se sent pas compris.
- Le mot "caprice" minimise ce que ressent l'enfant et le frustre davantage.



Ce qui fonctionne mieux

1. Reconnaître l'émotion avant de poser une limite

- "Je vois que tu es très en colère. Tu voulais vraiment ces bonbons."
- "C'est difficile pour toi d'entendre non, je comprends."

2. Proposer une alternative

- "On peut les noter sur la liste pour une autre fois ?"
- "Tu veux choisir une autre surprise, comme un autocollant ou un fruit ?"

3. Aider à la régulation

- "Viens, on va souffler ensemble pour calmer cette grosse colère."
- "Tu veux un gros câlin pour t'apaiser ou tu préfères un moment au calme ?"



Résultat

Léo se sent compris, il finit par se calmer et Marie peut continuer ses courses sans crise prolongée.

Fiche 2

Le manque d'attention/d'écoute

👤 Lucie est maman de Paul, 5 ans.

Chaque matin, c'est le même cirque : Paul traîne pour mettre ses chaussures et Lucie doit répéter 10 fois avant qu'il réagisse. Elle finit souvent par crier et arrive juste à l'heure à l'école.



Ce qu'on a tendance à dire

- "Je t'ai déjà dit 10 fois de mettre tes chaussures !"
- "Tu m'écoutes ou quoi ?"
- "Allez, dépêche-toi, sinon on sera en retard !"

Pourquoi ça ne fonctionne pas

- La répétition use le parent et fatigue l'enfant.
- Paul s'habitue à entendre la consigne plusieurs fois avant de réagir.
- Le stress du matin n'aide pas à l'écoute et crée plus de résistance.



Ce qui fonctionne mieux

1. Faire une demande unique et motivante

- "C'est l'heure de mettre les chaussures. Tu veux que je t'aide ou tu fais tout seul ?"
- "On fait un défi : qui met ses chaussures en premier ?"

2. Utiliser une surprise ou un jeu

- "Attention, je vais lancer un compte à rebours magique... 5... 4... 3..."
- "Tiens, mets tes chaussures et je te dis un secret rigolo avant qu'on parte."
- On fait la course ? Qui de nous deux aura mis ses chaussures en premier ?



Résultat

Paul prend plaisir à participer et s'habille sans cris ni stress.

Fiche 3

Opposition et refus

👩‍👦 Émilie est maman de Jules, 4 ans.

À chaque repas, Jules refuse systématiquement de se laver les mains. Émilie a tout essayé : expliquer, ordonner, gronder... Mais rien n'y fait, il dit toujours : "Non, je veux pas !"



Ce qu'on a tendance à dire

- "Va te laver les mains maintenant !"
- "Si tu ne te laves pas les mains, tu ne manges pas !"
- "Tu veux être malade ?!"

Pourquoi ça ne fonctionne pas

- L'enfant se sent forcé et renforce son opposition.
- La menace d'être malade est trop abstraite à cet âge.
- Jules ne voit pas le lien immédiat entre la consigne et l'action.



Ce qui fonctionne mieux

1. Transformer la demande en jeu

- "On va regarder sous la lumière si tes mains brillent assez pour être propres !"
- "Tu veux faire une bataille de mousse dans l'évier ?"
- "Tu veux qu'on chante une chanson pendant qu'on se lave les mains ?"

2. Utiliser une surprise ou un jeu

- "Tu préfères laver tes mains avec de l'eau tiède ou froide ?"
- "Tu veux mettre beaucoup de mousse ou juste un peu ?"
- "Tu préfères te laver les mains seul comme un grand ou avec mon aide ?"

Résultat

Jules se lave les mains sans conflit.

Fiche 4

Frustration et pleurs

👩 Sophie est maman de Noé, 3 ans et de Lucas, 6 ans.
Noé joue avec ses petites voitures, et soudain, son frère lui prend son camion préféré. Il se met à pleurer, hurle et jette une autre voiture par terre.



Ce qu'on a tendance à dire

- "C'est pas si grave, arrête de pleurer !"
- "Lucas, pourquoi tu as embêté ton frère ?"
- "Noé, on ne jette pas les voitures tu le sais quand même !"

Pourquoi ça ne fonctionne pas

- Minimiser l'émotion ("C'est pas si grave") empêche l'enfant de se sentir compris et le pousse à pleurer plus fort.
- Demander "Pourquoi ?" met l'enfant sur la défensive et ne l'aide pas à réfléchir à son comportement.
- Rappeler la règle d'un ton sec ("Tu le sais quand même !") peut provoquer de la frustration ou de la honte chez l'enfant, sans l'aider à faire mieux la prochaine fois.



Ce qui fonctionne mieux

1 : "Je vois que tu es triste, c'est dur pour toi. Tu veux un câlin ou qu'on en parle ensemble ?" : **Nommer l'émotion aide l'enfant à la reconnaître et à la gérer.**

2 : "Lucas, ton frère est en colère. Qu'est-ce qu'on pourrait faire pour arranger la situation ?" : **Encourager la réflexion et la réparation plutôt que de le mettre en accusation.**

3 : "Noé, je vois que tu es frustré. Tu voulais exprimer quelque chose ? On peut essayer autrement." **Inviter l'enfant à verbaliser son ressenti au lieu de passer par des gestes brusques.**

Astuce bonus

Après la tempête émotionnelle, quand l'enfant est calmé, on peut revenir sur la situation et **discuter ensemble de solutions pour la prochaine fois.**

Fiche 5

Excitation et agitation

👩 Clara est maman de Pauline, 5 ans.

Chaque soir après l'école, Pauline court partout dans la maison, saute sur le canapé et grimpe sur la table basse. Clara passe son temps à lui répéter : "Arrête !", mais elle continue.



Ce qu'on a tendance à dire

- "Arrête de courir partout !"
- "Descends de ce canapé tout de suite !"
- "Tu vas tout casser !"

Pourquoi ça ne fonctionne pas

- L'enfant a besoin de décharger son énergie après une journée d'école.
- Dire "Arrête" ne lui donne pas d'alternative.
- L'enfant n'a pas encore les outils pour canaliser son énergie seul.



Ce qui fonctionne mieux

Rediriger l'énergie vers une activité acceptable :

- "Tu veux faire une course dehors avant qu'on rentre ?"
- "On joue aux statues musicales ?"
- "On fait un défi yoga pour voir qui tient le plus longtemps en équilibre ?"



Résultat

Pauline se défoule sans mettre en danger la maison.

CONCLUSION & RÉCAP DES CLÉS

📌 Pourquoi ces clés sont essentielles ?

Lorsqu'un enfant est en pleine opposition, colère ou frustration, son cerveau émotionnel prend le dessus. Il **n'est plus en capacité d'écouter, de raisonner ou de coopérer.**

- Plus on s'énerve, **plus la situation s'envenime.**
- Plus on crie, **plus l'enfant crie en retour ou se ferme complètement.**
- Plus on impose sans considérer son ressenti, **plus il cherche à reprendre le contrôle par l'opposition.**

Les 3 clés pour désamorcer une crise

1. Parler moins, écouter plus

- ➔ En crise, un enfant n'entend pas les explications, son cerveau émotionnel est en alerte rouge.
- ➔ Astuce : Écouter ne veut pas dire céder, mais accompagner.

2. Donner des choix au lieu d'imposer

- ➔ Plus un enfant se sent contraint, plus il s'oppose.
- ➔ Astuce : Donner un choix limité permet à l'enfant de coopérer sans s'opposer.

3. Exprimer l'émotion avant de poser une limite

- ➔ Un enfant crie, tape, pleure parce qu'il ne sait pas dire autrement.
- ➔ Mettre des mots sur son ressenti l'aide à se calmer.
- ➔ Astuce : Un enfant qui se sent compris accepte plus facilement les limites.

CONCLUSION & RÉCAP DES CLÉS

En appliquant ces 3 règles :

- ✓ **Les crises diminuent** progressivement
- ✓ Les échanges **deviennent plus fluides**
- ✓ L'enfant apprend à **mieux gérer ses émotions**
- ✓ La relation parent-enfant devient **plus complice**

🌱 En répétant ces habitudes, elles deviendront naturelles pour toi... et pour ton enfant.

J'ai été ravie de partager ce moment avec toi, et je t'invite à me retrouver sur

<https://parentalignes.fr>

@parentalignes sur instagram

pour poursuivre l'aventure ensemble !

A bientôt

Cécile

