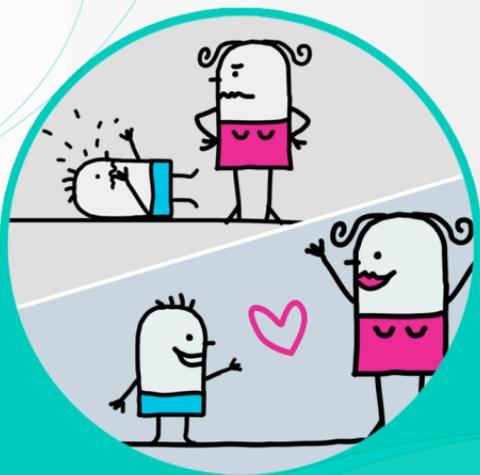


La parentalité positive

Ou comment communiquer
différemment avec votre enfant

Isabelle FILLIOZAT



Weelearn 
Regardez – Apprenez

La parentalité positive

Ou comment communiquer différemment avec votre enfant

Isabelle FILLIOZAT

INTRODUCTION

La parentalité, c'est comment je suis, moi, avec mon enfant. Positive, car orientée vers le positif, le constructif.

Loin de l'éducation « à la dure », la parentalité positive va avoir pour objectif de réfléchir différemment pour éviter tout ce qui peut faire peur ou honte. Ici, nous allons nous intéresser à une éducation portée vers le futur, la construction, pour inciter l'enfant à dépasser ses limites.

Voici donc quelques outils précieux pour vous aider à faire face et à communiquer de façon efficace et constructive avec votre enfant ...

I. COMMENT REAGIR FACE AUX COLERES ?

I.1. La colère : face immergée de l'iceberg

Il faut savoir comprendre et entendre la colère de l'autre, a fortiori celle de notre enfant. Il doit comprendre que nous lui prêtons attention à ce moment-là. La colère est une émotion, une réaction à une frustration, une injustice. Nous avons tous besoin de dire notre réalité, ce qui fait le problème.

Il n'y a pas de réponse unique et universelle pour répondre à une colère. **Il faut savoir de quoi est construite cette colère, quelle en est sa cause profonde.**

I.2. Faire face à une colère dans un supermarché OU colère « décharge »

Dans un centre commercial, **l'enfant est saturé de stimuli** (sons, images, lumières ...), mais son cerveau n'est pas comme celui d'un adulte, équipé pour trier toutes ces stimulations. Les sens de l'enfant sont saturés, il y a comme une tempête cérébrale. **L'enfant va réagir et « s'accrocher » immédiatement à ce qu'il connaît** : « Tiens, un paquet de bonbons ! ». Avant toute réflexion, ce paquet de bonbons va représenter pour lui quelque chose de connu, quelque chose qu'il saura traiter, il saura quoi en faire. Souvent, le parent arrive, prend l'objet du délit, et rétorque « Non, pas ça » ! C'est exactement à cet instant que la crise éclate. L'enfant ne

maîtrise plus rien, il est complètement désorganisé, il se roule par terre, crie, part dans tous les sens.

Lorsque le parent se met alors à lui crier dessus : « Tu en as déjà plein à la maison, tu manges assez de bonbons ... », **l'enfant ne comprend pas pourquoi on l'agresse**, on le culpabilise, on le menace, et /ou **on lui fait honte**. La crise monte alors crescendo dans des gammes d'incompréhension totale. De plus, le parent est stressé car il craint d'être jugé par les autres, il craint les regards !

La première chose à faire est tout d'abord de **vous occuper de votre enfant** ; il est prioritaire. **Ne faites pas attention aux regards** qui peuvent se porter vers vous ou, au contraire, soutenez-les fermement. **Prenez votre enfant dans vos bras**, il a besoin d'être contenu, asseyez-le, de préférence sur vos genoux, et à l'extérieur de toute source d'agression visuelle ou sonore.

Si vous devez emmener votre enfant faire des courses avec vous, alors essayez dans la mesure du possible **de diriger son attention vers un seul stimulus**, afin d'éviter que son cerveau n'aille vers tout ce qui pourrait lui tendre les bras à l'intérieur du magasin.

Donnez une tâche à votre enfant. Par exemple, donnez-lui **son propre caddie**. Lorsque vous êtes au rayon des fruits et légumes, commentez et décrivez ses actions : « Ah, tu as choisi la plus belle pomme ! Tu es allé loin pour la prendre » etc ... **L'enfant se sentira fier, en contrôle**.

Résultats garantis !

I.3. Faire face à la colère quand on le frustre

Cette colère s'exprime lorsque les parents ne respectent pas les besoins de l'enfant. **Lorsqu'il veut s'affirmer, dépasser ses limites, grandir et faire les choses seul et qu'un de ses parents intervient et lui « coupe l'herbe sous le pied »**, il se sent frustré et a besoin de libérer cette colère.

Pour remédier à cela, il convient de **proposer à l'enfant de faire un choix**.

Exemple : Il pleut dehors, et le papa dit à sa fille Claire, 2 ans, de mettre son imperméable. Celle-ci aurait certainement souhaité le mettre d'elle-même, sans qu'on lui en intime l'ordre. Par esprit de contradiction, elle va se « rebeller », se mettre en colère, dire non, et ira même jusqu'à vouloir mettre sa petite robe d'été ! Naturellement, au fond d'elle-même, elle souhaite toujours mettre cet imperméable mais pour rester « ferme » dans sa colère envers son papa, elle va persister dans l'opposition.

Solution : Lui proposer « Préfères-tu mettre ton imperméable avant tes bottes ou tes bottes d'abord ? » Vous allez ainsi casser sa logique de volonté d'opposition et lui **proposer d'être « maître » de son choix**.

N'oubliez pas qu'un enfant a besoin de s'affirmer, de dire « je », et non « oui papa ». Un enfant grandit souvent plus vite que nous ne le réalisons, c'est pourquoi nous manquons certains stades de son développement, de son « vouloir ». **Sa colère est un rappel à l'ordre, à la réalité de son évolution.**

Lorsque notre enfant est en colère parce que nous avons fait ou dit quelque chose, nous pouvons réfléchir :

- quel est son âge ?
- quels sont ses besoins à cet âge-là ?
- est-ce que je ne viens pas de le priver de ce besoin et de la réalisation de ce besoin ?

1.4. Faire face à la colère quand il n'arrive pas à faire quelque chose

Un enfant n'a pas toujours les moyens physiques ou intellectuels de faire les choses qu'il voudrait. Or, il voit les grands faire ces choses ; sa sœur faire un beau dessin par exemple. **Cette frustration de ne pas réussir peut déclencher de grosses colères.** Il faut respecter cette colère-là, **c'est une émotion et une énergie qui nous sert à nous réparer de l'intérieur.** La colère n'est pas destructrice, c'est la violence qui l'est !

Exemple : un enfant fait une tour avec des cubes et au dernier cube, la tour s'effondre. Sa colère éclate. Ici, **le parent doit lui apprendre à mettre des mots sur cette colère** : « Ah oui, tu as raison de ne pas être content ! Ce n'est pas juste, tout est tombé, oh la la ! ». Attention, il faut **cadrer l'énergie** de manière à ce que la violence n'ait pas sa place. Il ne faut surtout pas que votre enfant ravale sa colère.

En résumé, il y a plusieurs types de colères :

- **les colères liées à la décharge** (trop-plein de tensions), qui ne sont en réalité pas de vraies colères.

- **celles qui sont liées au trop peu de tensions.** Quand un enfant s'ennuie, son cerveau, faute de stimuli, entre en souffrance. Il sature et finit par éclater aux moments où justement il voit des personnes qui peuvent l'entendre. Il s'agit le plus souvent des mamans car ce sont elles qui sont dans l'acceptation inconditionnelle, dans l'écoute totale. Inconsciemment, l'enfant sait sa mère réceptive à sa douleur.

- **les colères liées à la frustration.** Il ne faut pas culpabiliser de frustrer l'enfant ; **cela lui apprend à gérer ses émotions, ses colères, et renforcera plus tard sa motivation et sa ténacité dans la vie.** Il faut lui apprendre à exprimer sa colère, à mettre des mots sur ses désirs et ses désirs frustrés !

II EDUQUER SANS AUTORITE

Ce qui a changé, ce ne sont pas les enfants d'aujourd'hui, mais bel et bien **l'environnement** dans lequel ils évoluent : le **stress**, le **manque de disponibilité** des parents, le temps passé dans les **transports**, etc. De plus, la **sécurité intérieure** d'un enfant est différente selon qu'il est gardé par ses parents ou par des personnes extérieures. Le stress est permanent, du matin au soir. Ajoutez à cela les stress visuels, auditifs, et les **aliments « excitants »** (chocolat, sodas caféinés ...), et vous obtenez des enfants qui ne peuvent pas rester en place ! **Il y a une corrélation – démontrée scientifique-**

ment – entre les additifs chimiques et l'hyperactivité / hypersensibilité chez les enfants.

Un enfant hyperactif est en mouvement constant. Il est souvent maladroit, il fait tomber les choses, il n'arrive pas à canaliser son énergie. Son esprit est furtif, il n'arrive pas à se concentrer. Cela s'appelle aussi le **déficit d'attention, lié principalement à une suralimentation de stress et de stimuli** en tous genres.

Vous vous rendez compte que vous n'avez alors plus prise, plus d'autorité sur votre enfant. En **modifiant sa nourriture (visuelle, alimentaire, etc.), l'enfant va alors pouvoir se poser et retenir son attention plus longtemps, de façon plus calme** et être en contact réel avec ses parents.

Le retour à l'autorité n'est pas une bonne idée car d'une part, cela ne fonctionne pas, et d'autre part, parce que cela blesse et l'enfant et le parent.

II.1. En finir avec les punitions

A l'époque, lorsqu'un enfant faisait une bêtise, on le punissait. Aujourd'hui, nous aurons plutôt tendance à rechercher la cause de la « bêtise » ou du comportement pour la traiter, au lieu de sévir, sans essayer de comprendre. En effet, **en s'adressant uniquement au symptôme et pas à la cause, la punition sera inefficace.**

Il ne suffit plus de dire « Je punis ou je laisse passer », **vous pouvez aujourd'hui faire le choix de comprendre, d'identifier le problème à sa source pour essayer de**

trouver le remède approprié. Si je sais répondre au besoin, j'ai plus de chance que mon éducation tienne et soit cohérente au fil du temps. Dans le cas contraire, si je ne sais pas écouter, le besoin de mon enfant va ressortir ailleurs.

II.2. Finis les cris

Hausser la voix ne sert à rien ! Plus on crie, moins l'enfant comprend. Souvent, lorsqu'un parent crie, ce n'est pas contre l'enfant lui-même, c'est parce que lui éclate.

De plus, **nous avons tendance à faire écho à l'éducation que nous avons nous-même reçue.** Nous répétons de manière inconsciente les mots et les gestes que nos parents avaient envers nous lorsque nous étions plus jeunes et que nous nous faisons disputer. Nos neurones miroirs nous jouent un tour et **nous faisons du mimétisme avec notre parent.** Parfois, **on peut aussi faire le contraire** pour ne pas reproduire le modèle de nos parents ! Mais ceci n'est pas éducatif.

La chaîne ne peut se rompre que si l'on prend conscience que cette réaction n'était pas la bonne de la part de notre propre parent, et **soigner notre enfant intérieur** d'une blessure (peur ou humiliation) pas tout à fait guérie. La parentalité positive nous oblige ainsi à désapprendre tous ces automatismes et à gérer les situations de façon éducative. **A chaque fois que vous vous surprenez à sentir cette exaspération qui monte, respirez et rappelez-vous votre histoire.**

Quand on crie, l'enfant a peur, l'amygdale reçoit les impulsions de l'extérieur et déclenche une alarme. Elle envoie des hormones de stress dans tout l'organisme. Plus tard, il suffira d'une grosse voix ou d'un cri pour que cette alarme sonne. Lorsqu'on crie trop sur un enfant, son amygdale va se cristalliser et l'enfant se désensibiliser, ou au contraire, sur-réagir et avoir peur au moindre bruit.

Si un enfant fait une bêtise de l'ordre de la maladresse, au lieu de crier, donnez-lui tout simplement les moyens de se responsabiliser et de réparer. Au fond, les enfants adorent réparer. S'ils sont pétrifiés par la peur, par vos cris, ils ne feront pas les choses correctement.

Posez-vous toujours la question : dans cette situation, qu'est-ce qui va être éducatif pour lui ?

III LES OUTILS POUR GERER LE QUOTIDIEN

III.1. Non au « non »

Au lieu de dire « non » avec le visage crispé, dites « stop » ! Ainsi, vous interrompez le mouvement de l'enfant.

Quand vous dites « non », l'enfant est grondé, culpabilisé, alors que dans un « stop », il n'y a pas de honte, on a juste **arrêté l'action**.

III.2. Les formulations positives

Nous avons désespérément tendance à formuler les choses négativement : nous expliquons aux enfants tout ce que nous ne voulons pas qu'ils fassent. **Le cerveau n'entend pas les messages négatifs. Si vous lui dites : « Ne traverse pas la rue », il va entendre « Traverse la rue ».** En conséquence, si vous donnez des interdits formulés négativement, vous avez de grandes chances qu'ils ne soient pas respectés. Au lieu de dire « Ne marche pas ici », dites « Marche plutôt de ce côté ». Au lieu de dire « Tu n'as pas le droit d'utiliser la règle avec les feutres », dites « Avec la règle, tu prends le crayon », etc ... Ainsi, les enfants auront des **indications claires**.

III.3. Utilisez les routines

Les enfants adorent l'ordre, l'organisation. Observez la façon qu'ils ont de ranger leurs jouets : leurs doudous doivent être à cette place et pas à une autre ! **Si vous construisez des séquences ordonnées de comportements, votre enfant fera les choses de lui-même**, sans que vous n'ayez à lui donner d'ordres.

Exemples : « la pluie, les bottes » ; « les dents, le pyjama, l'histoire et dodo » ...

En effet, une routine permet à l'enfant de se sécuriser, de s'orienter.

III.4. Le carburant amour

Lorsque, par exemple, un enfant n'a pas le comportement attendu, ses parents vont avoir tendance à le « bouder » et ne le câliner que lorsqu'il redeviendra sage. Or, l'amour n'est pas une récompense, c'est un **carburant**. L'enfant a besoin de ce carburant pour avoir les comportements appropriés. C'est quand il est carencé en amour qu'un enfant a des attitudes désespérées pour chercher à obtenir de l'attention.

Cela peut en effet paraître bizarre, mais c'est justement lorsque l'enfant fait une bêtise qu'il a le plus besoin d'entendre et de ressentir l'amour qu'on lui porte, et c'est également de cette manière que vous, parent, aurez le plus de chances de faire cesser des comportements problématiques et de faire en sorte que les choses rentrent dans l'ordre.

N'oubliez pas de dire tout votre amour à votre enfant, dans toutes les circonstances ! Cela le nourrit, il sera toujours sensible à l'amour que vous lui portez. Consacrez-lui du temps, touchez-le, gardez toujours le contact avec lui.

Quand vous touchez votre enfant, il sentira votre contact et libèrera de l'ocytocine, l'hormone du bien-être, cela le sécurise.

IV COMPRENDRE LES REACTIONS DE SON ENFANT

Nous avons tendance à interpréter les comportements de nos enfants comme s'il s'agissait d'oppositions systématiques.

Exemple, quand vous dites à votre enfant « Ne touche pas à ça ». Non seulement, il le fait, mais en plus, il le fait en vous regardant bien dans les yeux, voire avec un petit sourire ! Nous, parents, interprétons souvent ce comportement comme de l'insolence. Or, comme nous l'avons déjà évoqué, un enfant de moins de 2 ans et demi ne peut pas encore visualiser mentalement d'images de l'action à faire ou à ne pas faire. Ses images à ce stade sont sensori-motrices, elles passent par la compréhension des sens et par la motricité : il a besoin de toucher, de faire avec des gestes. **Il regarde alors son parent pour bien vérifier que ce qu'il fait est correct, il recherche son assentiment. Un enfant qui vous regarde, alors qu'il est en train de transgresser un interdit, cherche seulement à s'approprier la consigne.**

Concernant les caprices, ce sont des comportements que nous, parents, ne comprenons pas. Le comportement d'un enfant a toujours des causes. Il désire grandir, souhaite faire les choses correctement. **S'il ne fait pas ce qu'on attend de lui, c'est peut-être parce que ce qu'on attend de lui n'est pas adapté à son âge ou que la manière dont on le lui demande n'est pas appropriée.**

D'une manière générale, toutes les pulsions d'un enfant sont dirigées vers « grandir », « me construire », « être moi ». Plutôt que de chercher à contenir le comportement, nous avons plutôt intérêt à en déceler les causes.

Quels que soient les comportements de l'enfant, cela reflète un **état intérieur que le parent se doit de comprendre** (besoin de décharge, besoin physiologique, faire passer un message, etc.). **Contrairement à l'adulte, l'enfant, dans sa spontanéité, vit et exprime ses émotions sans complexe.** N'hésitez pas à **communiquer avec d'autres parents** : parfois, les problématiques que votre enfant rencontre sont les mêmes pour tous les autres enfants à cet âge-là !

CONCLUSION

Les moments passés avec nos enfants passent réellement beaucoup trop vite. Pensez à déguster et à savourer chaque instant ensemble, à dédramatiser les situations, pensez à respirer lors de situations stressantes, à prendre du recul sur la crise à gérer, mettez-vous à leur hauteur, et communiquez sur le ton du positif !

Prenez le temps d'aimer.

Ce livret ne peut être vendu séparément du coffret

Conception graphique : Frenetykdesign

Conception vidéo : Amonet3

Réalisation contenu : Elise Marletta

Réalisé en France

(c) Copyright Weelearn 2012