



MODULE 4

ACCOMPAGNER LES CRISES

La colère
La crise
L'attention

Sonia Plouffe

CALMER LE FEU

©2019, Sonia Plouffe, droits réservés

« Un enfant teste les limites pour se découvrir lui-même et découvrir les personnes qui l'entourent. En stoppant notre enfant de façon ferme mais respectueuse quand il repousse nos limites, on l'aide à comprendre le monde et à se sentir en sécurité. »

- Irène Van der Zande

Je suis vraiment très heureuse de t'aider à commencer à accompagner les crises, pour offrir à ton enfant la présence dont il a vraiment besoin dans ces moments difficiles et pour que tu puisses avoir le cœur et l'esprit en paix.

Parce qu'il y a beaucoup de potentiel de connexion dans les crises. Premièrement, elles ont le pouvoir de te faire savoir combien ton enfant a besoin de ta présence, de ta compassion et de ton amour. Deuxièmement, elles te forcent à offrir à ton enfant l'attitude qui lui permettra ensuite, à son tour, de gérer ses propres émotions.

C'est ce qu'il cherche. Ce moment de grâce... Transformer ce moment d'enfer, en moment de grâce... C'est tout ce qu'il attend de toi. Quand tu y arriveras, tu lui offriras, à lui et à toi aussi, cette sécurité, ce réconfort, cet amour...

Si tu arrives à accompagner ton enfant durant ses crises et à te sentir compétence, tu vas tout simplement retomber en amour avec lui... Voici comment.

Sonia Plouffe

Sonia Plouffe

CALMER LE FEU

©2019, Sonia Plouffe, droits réservés

La colère

Quand ton enfant cherche ta limite, il veut provoquer l'occasion d'être encadré. Évidemment, c'est inconscient et c'est exactement comme ça qu'il est programmé, que tu le veuilles ou non. Tester la limite fait partie de son développement, comme apprendre à parler et marcher.

Et moins tu vas faire un drame quand il teste ta limite, parce que tu sais que c'est normal, que c'est sain et que c'est ta job d'y faire face, moins il devrait y avoir de défiance. Et je vais t'expliquer comment moi, j'arrive à mieux faire ce travail un peu plus tard dans ce Module.

Pour le moment, je continue avec un peu de théorie pour te dire que chez les bambins comme chez les ados, à chaque phase de développement de notre enfant en fait, le plus grand besoin, c'est de devenir de plus en plus lui-même et de s'affirmer. Sa principale façon d'y arriver, c'est de dire NON à tout. Et ça, tu le sais déjà.

Mais peut-être que, comme moi quand j'ai eu mes enfants il y a plusieurs années, ce que tu ne sais pas, c'est l'importance que prend la crise, et surtout la façon dont tu vas la gérer, pour aider ton enfant à devenir une personne à part entière.

Isabelle Filliozat propose une très belle image pour mieux comprendre l'importance chez un enfant de dire non, d'exprimer sa colère et par le fait-même, de faire des crises. Parce qu'en fait, une crise, c'est juste un très, très gros non. C'est cette image qui m'a le plus aidée à comprendre et accompagner les crises.

Avec ce image, j'ai compris que cette colère qu'on vit comme être humain, ça nous sert à refuser l'injustice, à ne pas accepter ce qui pourrait nous causer un sérieux problème et même menacer notre survie.

Voici cette image.

Imagine que tu as un accident avec ton auto. La carrosserie absorbe le choc et s'enfoncé. Pour la réparer, pour qu'elle demeure fonctionnelle, tu vas chez le garagiste qui va la débosser et la remettre en état de fonctionner.

Imagine maintenant un cercle parfaitement rond. Et maintenant, imagine qu'une blessure, qu'une frustration, qu'un sentiment d'injustice ou qu'une grosse colère vienne enfoncer une partie du cercle. Imagine maintenant que ce cercle, c'est un enfant.

Pour redevenir fonctionnel et rétablir son intégrité, pour se débosser, le moyen dont dispose l'enfant, c'est la colère. La colère va permettre au cercle ou à l'enfant de revenir complètement rond et intact. C'est une question de survie et d'instinct. Et les enfants, en plus d'être experts du moment présent et du jeu, ils sont aussi des génies de l'auto-guérison.

Ils expriment leurs émotions au fur et à mesure qu'elles montent et ils peuvent aussi créer eux-mêmes des situations où ils pourront évacuer celles qui sont refoulées. Et ça, c'est merveilleux.

Si on ne permet pas à l'enfant d'exprimer sa colère, si on ne la reconnaît pas, si elle n'a pas de place pour exister, alors l'enfant peut difficilement retrouver son intégrité. C'est ce qui cause éventuellement les blocages émotionnels plus tard dans notre vie d'adulte et par exemple, la difficulté pour plusieurs personnes à exprimer ce qu'elles pensent et ressentent vraiment.

La colère chez l'enfant est donc une émotion essentielle à sa survie, elle fait partie de son développement et lui permet de grandir et de définir son identité.

Pour le moment, je veux simplement que tu comprennes combien une crise est non seulement souhaitable, mais bénéfique pour l'enfant.

On entend souvent que toutes nos «bébittes» naissent dans l'enfance. J'y crois.

Je crois aussi que si on arrive à mieux accompagner les crises, donc les émotions de notre enfant, qu'on lui donne une longueur d'avance sur la gestion de ses futures «bébittes», donc sur la gestion de ses émotions.

Puisque le cerveau de l'enfant est encore immature, il se retrouve souvent dans son cerveau rouge lorsqu'il vit une émotion intense comme la colère (ou encore la tristesse et la joie) et puisqu'il n'a pas la maturité pour gérer seul cette émotion, il a besoin de notre aide.

La meilleure façon de l'aider, c'est de l'accompagner au bout de la crise, apprendre à vivre avec cette grande tension et ne plus en avoir peur. Ne plus avoir peur de la crise, de notre enfant, ni de notre comportement devant la crise!

Arrêter d'avoir peur de la crise. Arrêter de penser que si tu gagnes, si tu évite la crise ou que si ton enfant ne fait pas de crise, il sera un être humain plus heureux. C'est faux! Tu dois respecter son droit à la crise, et plutôt lui enseigner comment la vivre (c'est-à-dire nommer l'émotion).

Je t'explique comment y arriver plus concrètement en te parlant, pour la suite, de la crise comme telle.

La crise

La crise est un appel à l'aide que notre enfant nous lance :

Je vis une émotion intense, je ne suis plus capable de fonctionner, j'ai besoin de ton aide.

Une image qui peut t'aider à accompagner ton enfant durant une crise, c'est de la comparer à un orage : C'est bruyant, ça fait peur, mais à la fin, l'air est plus léger, la tension est tombée et le ciel redevient ensoleillé.

Ton travail, comme parent, c'est de reconnaître ce développement chez ton enfant comme étant normal et de prendre l'engagement de l'accompagner et de passer par-dessus tes préoccupations, ton impatience et ton désir d'aller plus vite.

Si tu prends, dès maintenant, l'habitude de reconnaître les émotions de ton enfant et surtout de lui donner le droit de les exprimer, tu vas contribuer évidemment à éviter plusieurs crises. Mais mon principal objectif avec cette classe, c'est que tu découvres tout le potentiel de connexion avec ton enfant que représente une crise.

Donc, l'objectif principal n'est pas de les éviter, mais d'apprendre à bien les vivre avec ton enfant.

Pour jouer efficacement ton rôle d'accompagnateur, en plus de reconnaître les émotions de ton enfant, tu vas le guider avec fermeté (c'est-à-dire, poser des limites claires, avec confiance). C'est la base pour offrir l'attention dont ton enfant a vraiment besoin lors des moments de défiance et de crises.

Observe la différence

Poser une limite ferme, c'est surtout une question de confiance et pas tellement une question de mots que tu vas employer. Observe la différence entre ces interventions qu'un parent pourrait faire auprès de son petit, qui s'apprête à lancer un objet.

1. Je t'ai dit d'arrêter de lancer tes jouets. C'est quoi que tu ne comprends pas là-dedans. Si tu continues, tu vas aller faire dodo.
2. Maman te demande d'arrêter de lancer les jouets. Mathis n'a pas le droit de lancer. Les jouets ce n'est pas fait pour être lancé et ça peut les briser ou faire mal.
3. Je ne veux pas que tu lances tes jouets. Ça fait trois fois que je te le dis, arrête de lancer (et ne rien faire pour aider l'enfant).

Et maintenant, voici une réponse qui va réellement aider l'enfant :

4. Ok, je vois que tu veux lancer tes jouets. Je vais t'aider à arrêter en tenant ta main et à les ranger.

C'est ce genre de phrase et de présence auprès de ton enfant qui vont réellement l'aider à bien agir. Et remarque comment le message passe mieux et est plus direct quand la mère utilise le «JE» au lieu de dire «maman». C'est une excellente habitude que je t'incite à prendre dès maintenant : Parler de toi au «JE» quand tu t'adresses à tes enfants.

Être consciente que ton enfant, ce qu'il recherche, c'est ton attention, oui, et surtout ta fermeté pour l'aider et le guider à bien agir. Tu dois lui offrir concrètement ta fermeté et ça implique souvent une intervention physique et un déplacement pour être très près de l'enfant quand tu intervies.

La gestion physique de la crise

Parfois, la crise nécessite qu'on intervienne physiquement avec notre enfant. Surtout quand on commence à pratiquer cette autre façon d'accompagner les crises (sans les automatismes).

Exemple

Un matin, j'ai dû intervenir très fermement avec mon fils. Il voulait jouer sur le cellulaire de son père avant de faire un devoir.

Je lui ai demandé plusieurs fois de m'amener le téléphone, il ne collaborait pas. Je me suis levée. Il a voulu se sauver. J'ai levé le ton et je l'ai retenu par le bras : «Non, je ne vais pas courir après toi!»

Et j'ai pris le téléphone.

Ça faisait très longtemps que je n'avais pas du intervenir comme ça (sur le bord de vraiment me fâcher). Et j'ai rapidement su pourquoi en faisant une prise de conscience et un lien avec le volet professionnel de ma vie.

Quand je vis un stress, un de mes automatisme c'est d'être TRÈS FERME, sévère et rigide.

Bref, il a pleuré quelques minutes mais il a fait ce que j'ai demandé. Et comme j'avais été capable de ne pas aller dans mon cerveau rouge et de canaliser mon énergie (comme si je me disais : ça va me demander beaucoup d'énergie dans les prochaines minutes mais si j'y arrive, je sais que ça va m'en prendre beaucoup moins à moyen terme), il a collaboré.

Probablement que si j'étais allée tout près de lui pour lui demander un câlin, il aurait accepté.

C'est ce que j'appelle aller au bout de la situation. Ce n'est pas agréable. Mais il faut comme aller au bout pour montrer que c'est nous qui a le pouvoir.

Quand on le fait et qu'on est dans notre cerveau rouge, c'est là qu'ils ont peur de nous.

Quand on le fait et qu'on reste calme (ferme, avec la menace ou la punition en moins), ils acceptent de coopérer parce que c'est ça qu'ils cherchent.

C'est aussi ce que j'ai fait quand mon fils aîné était plus jeune et que j'ai commencé à apprivoiser les crises. Les grosses crises où tous les deux, on finit épuisé. Comme un combat de lutte gréco romaine...

Au début, quand on veut se pratiquer à aller au bout de la crise, il se peut qu'on doive intervenir très physiquement et contenir notre enfant. Le forcer à rester dans nos bras. Même chose pour le dodo. Plusieurs fois, j'ai dû mettre mes jambes sur mon fils, quand il était plus jeune, pour qu'il reste couché dans le lit.

Mais dès qu'on arrive à maîtriser l'art de rester calme à l'intérieur et de puiser dans notre fermeté et notre solidité à l'intérieur de nous, ces interventions physiques sont de moins en moins nécessaires.

Plus tu es relaxe et confiante, plus ton enfant le sent et peut lui aussi se détendre.

À partir de ce moment-là, il obtient le sentiment de sécurité et une indication claire de la limite recherchée et donc, le comportement de pousser la limite devrait cesser.

Maintenant, tu peux sûrement facilement te rappeler une situation que tu as vécue dernièrement avec ton enfant où il pousse le défi encore plus loin en faisant quelque chose d'interdit. Il te regarde dans les yeux, peut-être même avec un sourire. Il se sauve quand tu veux l'habiller ou laver son visage, il fait exprès pour se tourner quand tu veux lui mettre sa couche, il refuse de te donner la main pour traverser la rue ou il se sauve systématiquement quand tu sors du magasin pour aller à l'auto.

Difficile de ne pas le prendre personnel et ne pas penser qu'il fait par exprès.

Et bien justement : Oui, il le fait par exprès! Dans ce cas où il te teste, ton enfant est probablement en train de chercher encore plus clairement la limite, parce qu'il ne la trouve pas.

Non seulement, il fait une chose interdite, mais en plus, il s'assure que tu es en train de le regarder. Comme s'il te disait : Cette fois-ci, est-ce que tu vas pouvoir clairement me démontrer où est la limite? Ou bien: Si je le fais encore, est-ce que ce sera la même réponse que tantôt? Je veux vérifier pour voir...

Il veut valider ta demande, ce que tu attends de lui, ou confirmer la limite. Et oui, à ce moment précis, ça va te demander un effort supplémentaire pour avoir cette attitude de Maman Ourse et poser clairement ta limite.

C'est aussi pour cette même raison (vouloir obtenir une limite claire) que les enfants vont souvent répéter un comportement non désiré, juste après qu'on vienne de leur dire non. Ils ont besoin d'une confirmation et la meilleure façon, c'est de refaire le geste «interdit» et voir si ta réaction sera la même.

Et ça prouve que la meilleure façon d'apprendre, c'est vraiment par l'expérimentation.

J'ai été témoin dernièrement d'une scène entre une maman et son petit garçon de trois ou quatre ans à la bibliothèque. Elle venait tout juste de lui dire, un peu bête:

«On ne court pas à la bibliothèque ». Immédiatement, le petit garçon s'est emporté et s'est mis à marcher plus rapidement, vraiment pour faire exprès! Alors la mère s'est fâchée encore plus et lui a répété encore plus rudement, probablement avec la menace au bout qu'ils allaient partir s'il n'écoutait pas.

Quand tu t'emportes, c'est l'effet inverse que tu obtiens : Un enfant plus insécure qui cherchera encore plus ton attention. À partir du moment où tu seras véritablement capable de garder ton calme et de le prendre comme une demande à l'aide pour bien agir et non plus comme une provocation, une grande partie du travail est faite.

Devant toute cette liste de raisons qui pousse un enfant à défier ou faire une crise, c'est clairement ridicule de prendre les comportements de ton enfant de façon personnelle. C'est simplement injuste d'assumer que nos enfants prennent des décisions en utilisant un cerveau totalement formé et fonctionnant parfaitement, pouvant voir le monde comme nous le voyons. Par contre, c'est malheureusement ce qu'on fait la majorité du temps.

Alors, soit on le confronte parce qu'on se sent frustrée, fâchée ou impatiente, soit on descend au niveau de notre enfant et on ressent l'envie de se venger, d'attaquer à notre tour, d'exploser, et même de crier ou de frapper (bref, on se retrouve dans notre cerveau rouge).

Au contraire, chez certains parents, c'est la peur de confronter qui ressort devant les comportements difficiles et peut-être que c'est ton cas. Ils hésitent, ils négocient, ils s'attendent à ce que l'enfant soit plus raisonnable qu'eux, ils

laissent tout passer, ils se sentent dépassés.

Et ça, c'est triste parce que ce n'est jamais à l'enfant de jouer le rôle du parent.

Le danger, à force de réagir de ces deux façons à long terme avec ton enfant, c'est qu'une simple expérience de défiance ou qu'une crise temporaire deviennent un problème de comportement chronique, un pattern de communication où l'enfant, tout ce qu'il ressent, c'est ton insécurité. ET c'est la dernière chose dont il a besoin! Et la conséquence, c'est de se retrouver avec un enfant insécurisé ou tout-puissant qui, dans les deux cas, malheureusement, aura tendance à tester et pousser les limites pour retrouver sa zone de sécurité, autrement dit, sa joie d'être enfant.

L'attention

Maintenant voici en résumé les étapes pour offrir cette attention précise dont ton enfant a besoin quand il teste la limite, quand il te cherche, quand il est défiant, quand il est en crise :

1. Prendre conscience de ton attitude. Prendre conscience que ton enfant a besoin d'aide. Il a besoin d'aide, c'est ton rôle de l'aider. Tu dois d'abord transformer ton attitude face à ton enfant et ne pas prendre son comportement de façon personnelle. Plus tu restes neutre, plus tu es utile pour ton enfant, plus il se sent en sécurité.
2. Exprimer ton attente fermement. Refuser de faire un drame avec la situation et garder ton calme. Ça permet à l'enfant de relaxer lui aussi en se disant que c'est toi le parent, que tu es en contrôle et que tout est OK.

Et si le comportement de défiance se transforme en crise, tu vas à ce moment:

3. Nommer avec fermeté. Nommer l'émotion de l'enfant (tu as beaucoup de peine parce que... ou tu es très fâché à cause...).
4. Passer à l'action. « Tu es tellement fâché que tu veux me frapper, alors je vais tenir tes mains pour t'aider. Tu es tellement fâché que tu cries, alors je vais te prendre très fort dans mes bras pour t'aider à te calmer. Tu es tellement fâché, alors je vais juste rester près de toi pour t'aider à te calmer. Je reste à côté de toi tant que tu as besoin de pleurer. Je vais tenir tes jambes pour que tu ne me frappes pas. »

Devenir la mère qu'on désire être et se trouver bonne, c'est développer cette attitude dans les moments difficiles : Être capable de transformer un moment de crise, un moment difficile en un moment de connexion, en un moment de grâce.

Et pour y arriver, tu dois choisir consciemment qu'à ce moment précis, ta priorité, c'est ton enfant. Et oui, ça peut vouloir dire arriver en retard à la garderie, manquer le début d'un spectacle, être gênée à l'épicerie et commencer le souper 10 minutes plus tard.

Mais plus tu vas y arriver, moins les crises vont être fréquentes, longues et intenses. Et je peux t'assurer que dans quelques années, tu vas te féliciter d'avoir osé adopter cette approche et tu vas en récolter les fruits.

Je termine en te donnant deux exemples de ce à quoi ça peut ressembler, quand on décide de changer notre attitude et de connecter avec notre enfant (Maman Feu) quand il fait une crise. Le premier exemple, je l'ai vécu moi-même avec mon fils et le deuxième, c'est une cliente qui me l'a raconté par courriel:

C'est en fin de soirée. Roméo (qui a 5 ans) revient de l'épicerie avec son père et on a acheté des choses pour un pique-nique qu'on prépare avec des amis pour le lendemain et qu'on ne veut pas manger ce soir. Évidemment, Roméo veut manger tout ce qu'on doit garder pour le pique-nique. Il veut telle chose et on lui explique que c'est non. On valide, c'est ton fromage préféré, t'aimerais ça manger du fromage, mais on doit le garder pour demain.

Mon chum et moi, nous essayons d'intervenir au mieux (on marche un peu sur des œufs). Je décide alors de me lever. Je m'en vais tout près de lui et je me mets à genou. Il était dans la cuisine. Il pleurait vraiment et il répétait ce qu'il voulait et c'était vraiment des pleurs intenses. Je lui dis : «Moi, je vais rester avec toi, jusqu'à temps que tu arrêtes de pleurer parce que je le sais que t'as beaucoup de peine».

Et là, en une fraction de seconde, il a laissé tomber le croissant qu'il voulait manger et qu'on avait accepté de lui donner, il s'est assis sur moi et il a croisé ses petits bras sur sa poitrine. Il avait l'air tellement fâché, mais dans la seconde où je lui ai exprimé clairement que je respectais, que je nommais qu'il avait tellement de peine, et que je lui disais clairement que j'allais rester avec lui, tout le temps qu'il allait pleurer, il a cherché le contact, il s'est assis sur moi et il a arrêté de dire non, je veux pas!

Vraiment, ça a arrêté dans la seconde et l'effet ricochet, c'est que mon fils plus vieux (qui avait douze ans à l'époque) était là, il assistait à la scène et il a même proposé à Roméo de faire un petit jeu avec le croissant qu'il venait de se ramasser par terre. Donc ça a même eu un effet positif sur le plus vieux qui me sentait en charge, en contrôle de la situation. Le stress est tombé pour lui aussi et il a pu se mettre en mode jeu, instinctivement, pour amuser son petit frère.

Pour moi, c'est une façon de me dire : « Maman, merci de bien t'occuper de mon petit frère et de moi. »

Et voici maintenant l'histoire de ma cliente :

Bonsoir Sonia, je voulais absolument te raconter ce qui m'est arrivé ce matin. C'est comme une révélation, une bénédiction :)

Ce matin, nous étions dans la portion de la routine qui pose le plus de problème à mon fils présentement : se préparer à sortir de la maison. Je m'étais occupée du bébé, et elle était à ses affaires et calme. C'est alors que j'ai du rattraper Henri, qui se sauvait toujours plus loin sous le prétexte qu'il ne voulait pas sortir. Je l'ai pris dans mes bras, contre son gré, en lui disant que je ne pouvais pas courir après lui... et il m'a frappé.

- Henri, on demande pardon.
- Non! Pas pardon!

Sa réponse résonnait comme si son geste était tout à fait justifié. J'étais tout à fait calme. Je lui ai répété plusieurs fois qu'il était très fâché ce matin. Je lui ai proposé un câlin, qu'il a refusé. Toujours en crise, il a ouvert le dialogue. Il ne voulait pas aller chez Nathalie, la gardienne.

- Je ne peux pas te laisser ici.
- Grand-papa et grand-maman!

- Je ne peux pas te laisser chez grand-papa et grand-maman.
- Avec maman!
- Je travaille au bureau aujourd'hui...
- Au bureau avec maman?
- Je ne peux pas t'emmener avec moi au bureau... Tu aurais voulu qu'on passe du temps ensemble?
- Oui...

A ce moment là, des sanglots devaient encore sortir, mais le calme s'est installé. J'étais parfaitement calme et disponible (merci au bébé qui faisait sa p'tite affaire et qui s'est fait oublier.). Il a fini par essuyer ses larmes, et a dit «pardon» (pour s'excuser de m'avoir frappé) et m'a ouvert ses bras. On s'est fait le plus beau câlin du monde.

J'ai retrouvé mon garçon.

Pour ma part, c'est une franche réussite. J'ai décidé de faire passer mes enfants avant mon travail. J'ai décidé de donner du temps à mon fils plutôt qu'à mon employeur. Cette pensée m'a permise de me rendre totalement disponible.

Trucs et astuces

Maintenant, je te présente une liste de mes 10 meilleures idées pour t'aider à garder ton calme quand ton enfant est défiant ou qu'il fait une crise.

1. **Te rappeler que la phrase la plus importante après « je t'aime » est « je ne peux pas te laisser faire [...] »** - Suchada Eickemeyer

C'est une phrase qui peut t'aider à trouver ton équilibre pour être à la fois complice et guide de ton enfant. En prenant l'habitude de l'utiliser, tu vas pouvoir te sentir en charge, mais pas contrôlante, gentille, mais ferme, honnête, claire et directe.

Par exemple, tu peux dire : « Je ne peux pas te laisser frapper le chien » et ensuite, passer à l'action en dirigeant ton enfant vers une autre activité ou un autre jeu.

2. **Rendre le processus concret en te rappelant que si tu arrives à rester calme, tu atteins un objectif clair d'enseigner à ton enfant à gérer ses émotions** en pratiquant des processus prouvés scientifiquement. Quand tu arrives à rester calme dans un moment où ton enfant pèse sur le bouton, tu n'es rien de moins qu'en train de réparer ton cerveau et le rendre plus patient. Plus tu mets en pratique, en faisant le choix dans ta tête de ne pas te laisser emporter et de garder ton énergie pour offrir l'attention que ton enfant a besoin, plus ça va devenir facile, de fois en fois.

Aussi, en restant calme, tu offres le type de réponse à ton enfant qui va l'aider à bien développer son cerveau et être davantage capable de gérer ses propres émotions. Autant, il apprend à parler par l'exemple, en t'écoutant, autant, il apprend à gérer ses émotions en te voyant être capable de gérer les tiennes! Au début, c'est difficile, parce que probablement que tu ne l'as pas reçu toi-même petite, alors ça demande beaucoup d'effort, ce n'est pas naturel. Ça te demande de sortir de ta zone de confort.

3. **T'imaginer en super-héros**: c'est une traduction que j'ai faite d'un billet de Janet Lansbury.

« Quand mes enfants sont fâchés, frustrés, qu'ils pleurnichent ou qu'ils font une crise, je m'imagine me transformer en super-héros avec un costume équipé d'une carapace, qui fait dévier toutes les pires explosions d'émotion, même les plus irritantes. Je deviens confiante, capable et ça m'inspire à m'élever au-dessus de la mêlée. Juste m'étirer pour prendre mon costume de super-héros m'aide à sortir de moi-même et avoir plus de clarté et de recul. Je réalise que : c'est un VIP (very important parenting moment). Exprimer tous ces sentiments est tellement bénéfique pour mon enfant. Cette explosion va rendre l'air plus clair et élever l'esprit de mon enfant. Rester présente et calme, m'en tenir aux limites que j'ai posées et être un canal sécuritaire pour ces émotions est vraiment la meilleure chose que je peux faire. »

Voici quelques-uns des pouvoirs que mon costume me procure :

- Je comprends qu'un comportement difficile est une demande pour de l'aide – le mieux que mon enfant peut faire dans ce moment particulier.
- Je me rappelle de reconnaître l'émotion de mon enfant et son point de vue. On ne peut mettre trop d'importance sur cette étape.
- J'ai la confiance pour poser et respecter mes limites tôt (avant de devenir frustrée ou avec du ressentiment) et je le fais calmement, directement, honnêtement et de façon non-punitive.
- Je sais que mes mots ne sont souvent pas suffisants – je dois persister en intervenant pour aider mon enfant à cesser son comportement.
- Je n'ai pas peur de ce que les autres pensent quand il faut que je prenne et transporte mon enfant qui est en train de pleurer ou crier en dehors d'une situation problématique. Mon enfant passe en premier.
- J'ai le courage de laisser les émotions suivre leur cours, sans essayer de les calmer, de les précipiter, de les contrôler, de les faire taire ou de les

raisonner. Je peux dire « Tu es vraiment fâché à propos de ça », au lieu de crier « C'estassez! ».

- Je continue sans le moindre ressentiment, une fois que la tempête de mon enfant est passée.
- Au lieu de me sentir fâchée, coupable ou découragée pour le reste de la journée, je me tiens la tête haute et je me félicite d'être une maman merveilleuse et héroïque.

Occasionnellement (même si c'est vraiment rare), ma perspective de super-héros me permet même de reconnaître le côté romantique de ces moments. Je suis capable de voyager dans le futur à une vitesse incroyable, regarder en arrière et réaliser que c'était les meilleurs moments avec mes enfants. Ce n'était pas nécessairement très beau à voir, mais on était proche. Je me souviendrai comment c'était difficile d'aimer mon enfant quand il était dans ses pires moments et je me sentirai très fière de l'avoir fait quand même.

4. Voir le besoin dans le comportement difficile.

En se demandant : quoi dans le comportement difficile de mon enfant est un indice d'un besoin lié à son développement? Par exemple, avoir tendance à se sauver pour nous donner l'idée de jouer à la cachette plus souvent avec lui. Lancer les objets, de jouer au ballon. Crier peut vouloir dire, j'ai envie d'explorer ma voix alors on peut faire des périodes de jeux où on va s'amuser à crier et à chuchoter. Alors en dehors des moments de crise et de défiance, tu peux intégrer ce type de jeu dans la journée pour aider ton enfant à évacuer certaines tensions et répondre à son besoin de stimulation.

5. Revoir sa naissance (ou s'imaginer qu'il part de la maison).

Dans les moments difficiles, j'essaie de me rappeler quand mon enfant est né, quand on l'a déposé sur mon ventre et tout l'amour que j'ai ressenti pour lui.

J'essaie de me brancher avec l'idée que c'est le même bébé et qu'il a autant besoin de moi. Je m'imagine aussi quand mes enfants seront partis de la maison et comment je vais m'ennuyer des ces moments où ils étaient toujours près de moi et que je n'avais qu'à gérer ces « petites crises »!

6. **Offrir un contact physique à l'enfant.** S'il refuse, respecter son besoin et rester disponible. Quand l'enfant se calme, souvent, c'est lui qui va ensuite demander le câlin.
7. **Voir les pleurs de l'enfant comme un poison qui coule.** Voir la colère ou la tristesse comme si c'est une blessure physique, qui demande notre attention et nos soins.
8. **Imagine que tu es une ancre pour ton enfant.** Imagine, dans un moment de crise, que vous êtes en bateau avec votre enfant et que vous êtes pris dans la pluie, les vagues, le vent, le bruit. Vous êtes l'adulte et vous avez la force de mettre l'ancre à l'eau pour vous offrir de la sécurité. Imaginez que vous représentez cette ancre pour votre enfant. La façon la plus utile de l'aider, c'est de lui offrir votre confiance que la tempête sera bientôt terminée et que tout sera correct.
9. **Adoucis ton cœur.** Si ton enfant reste pris dans la colère et qu'il n'arrive pas à s'adoucir? Montre-lui le chemin et adoucit ton cœur. Oui, tu as raison, mais de TON point de vue. Préfères-tu avoir raison ou avoir de l'amour? Abandonne l'idée de gagner et accepte de voir la situation de son point de vue. Il va s'adoucir et te montrer les pleurs et la tristesse qui se cachent derrière sa colère.

Et pour adoucir ton cœur, la meilleure façon, c'est de valider son émotion et ça lui donne le droit à ton enfant de montrer ses sentiments les plus vulnérables et c'est ça qui le sort de sa colère.

10. Rappelle-toi l'exercice du *Patron* dans le Module 1.

- « Tu dois être vraiment fâché pour vouloir me taper ».
- « Tu dois être vraiment fâché pour me parler comme ça ».
- « Tu trouves ça injuste ce que je viens de te dire? »

Et ensuite, on écoute.

Tu auras peut-être l'impression que tu le laisses gagner, mais si tu essaies, tu verras qu'adoucir ton cœur pour voir de son point de vue est guérisseur pour vous deux.

Ça débute un processus d'introspection et de compréhension à l'intérieur de soi pour mieux décider et deux, ça donne un moment pour me calmer et trouver une autre façon de réagir.

11. **Fais la trêve.** Tu es trop fâchée pour adoucir ton cœur? Laisse tomber pour le moment. Dis à ton enfant : « J'ai besoin de me calmer et ensuite, on trouvera une meilleure solution ». Quand tu es calmée, trouve une façon de reconnecter. Donne l'exemple pour réparer votre relation et construire la confiance et la sécurité (en t'excusant, par le contact physique, par un jeu).

- « L'idée, c'est qu'il y ait moins de drame et plus d'amour. »
- Dr Laura Markham aharenting.com

Et si malgré tout, ça ne fonctionne pas? Voici 4 pièges à éviter :

1. Mal comprendre le principe de connexion. Connecter dans un moment de jeux et connecter quand on a à poser une limite avec notre enfant, sont deux choses différentes. Et connecter, quand on pose une limite, ce n'est pas nécessairement agréable. Voici deux façons efficaces de connecter, sans te laisser prendre au jeu de l'enfant :

Parler directement à l'enfant. Éviter de parler de toi ou de ton enfant à troisième personne ou décrivant ce qui n'est pas permis, votre enfant le sait déjà. Éviter de parler au «nous» ou d'expliquer inutilement. Éviter des phrases comme :

«Maman ne veut pas que tu lances tes jouets mon amour», surtout si c'est sur un ton mielleux, comme si on s'excusait en le disant.

Ou

«Mathis n'a pas le droit de crier dans la maison»

Ou

«Ce n'est pas permis de lancer de la nourriture»

Ou «La rue c'est pas fait pour courir».

Alors à la place, tu reviens à la phrase

«Je peux pas te laisser...»

Ou

«Je veux pas te laisser...»

Ou «Je te laisserai pas...».

C'est ce genre de connexion dont l'enfant a besoin et il mérite une réponse directe et claire. Après, quand on a réussi à poser la limite, on peut aller jouer et connecter d'une autre façon encore plus agréable.

2. Mal comprendre le principe qui dit de «reconnaître l'émotion» et d'être «empathique».

Ne sois pas découragée ou fâchée si ton enfant réagit avec colère quand tu poses une limite. Être empathique veut dire comprendre et supporter, mais ça ne veut pas dire couler avec le bateau et tout laisser passer.

Tu peux dire :

«Tu es fâché parce que tu ne peux pas avoir un autre biscuit »

Ou

«Tu étais fâché parce que tu voulais me parler et que j'étais au téléphone, alors tu as crié»

Mais ne te laisse pas prendre à te décourager si ton enfant réagit mal parce que sinon, à partir de ce moment-là, tu n'es plus le guide ou l'ancre dont ton enfant a besoin et il y a de très fortes chances que l'intensité de la crise augmente ou s'étire indéfiniment.

3. Mal comprendre le principe du jeu. Oui, c'est vrai que le jeu peut aider à obtenir la collaboration de ton enfant, mais seulement quand c'est le moment approprié. Le jeu ne devrait pas être utilisé à la place d'une réponse connectée, honnête et claire face au besoin d'un enfant parce que sinon, ça devient un peu de la manipulation.

Utiliser le jeu pour amadouer un enfant défiant, ça met aussi de la pression pour que le parent arrive à garder son enfant toujours joyeux et de bonne humeur, ce qu'on ferait tous si c'était possible et réaliste. Mais ce n'est pas réaliste d'élever un enfant sans provoquer son mécontentement et ce n'est pas possible dans aucune relation. Ça s'appelle s'affirmer. Notre enfant est assez intelligent pour le sentir et il mérite la vérité.

4. Mal comprendre le principe de « répondre au besoin ». À partir de 18 mois, un enfant connaît bien ce qui n'est pas permis de faire. Alors pourquoi il le fait quand même? Plusieurs raisons liées à son développement, ses émotions, son environnement sont à considérer, mais pas avant d'avoir rempli le besoin #1 quand un enfant est en mode « Je pousse tes limites ».

Si on hésite à mettre une limite avec conviction parce qu'on essaie de trouver ce qui peut être la cause de son comportement, l'enfant se retrouve avec un message vague, pas clair sans conclusion au lieu d'une aide réelle.

Et le besoin #1 d'un enfant qui se comporte mal, qui nous défie ou qui pousse nos limites, c'est notre attention. Une sorte d'attention très précise : la reconnaissance douce, mais ferme, de son comportement et de notre attente.

Voici des exemples tirés du site [Aha! parenting.com](http://Aha!parenting.com) pour poser une limite avec respect et fermeté, en fonction de l'âge de notre enfant

Bambin

Pour les aider dans leur phase d'affirmation de soi :

- Laissez-lui savoir que vous l'entendez : « Tu dis PAS de bain, j'ai compris... » Parfois, c'est assez pour obtenir la collaboration d'un bambin dans la bonne humeur.
- Faites-lui un câlin. Souvent, les bambins ont juste besoin de reconnecter. Décidez de votre flexibilité : « Ok, on peut juste laver tes mains et ton visage pour aujourd'hui » ou « Tu es tellement sale, il faut te donner un bain, alors on va trouver une façon pour que tu sois content ».
- Insistez gentiment sur votre limite si vous sentez que c'est essentiel : « Tu pleures parce que tu ne veux pas prendre ton bain... Je reste avec toi, tu peux pleurer autant que tu veux... Quand tu auras fini de pleurer, on ira trouver ta

poupée pour qu'elle puisse prendre son bain avec toi. Je sais que t'aimes ça lui laver les cheveux. »

Précolaire

Ils connaissent les règles, alors leur défiance est une façon de dire « Ça ne va pas, mais je ne sais pas comment te le dire. »

- Rappelez-vous que leur défiance est un appel pour la reconnexion, pas quelque chose qui demande de la discipline.
 - Reconnecter avec le jeu, si vous pouvez. Essayez de faire semblant d'être outré par le refus de votre enfant : « Excuse-moi... Qu'est-ce que tu as dit? Est-ce que je t'ai entendu dire NON? Tu ne feras pas ce que je dis? Ok, on va bien voir! En Garde! » Après une petite bataille d'oreiller ou de lutte, votre enfant va avoir eu l'occasion d'évacuer sa frustration et de sécréter de l'ocytocine et il sera prêt à faire ce que vous lui demandez.
 - S'il est trop fâché pour jouer, écoutez. « Tu dis NON, tu ne veux pas aller à la pratique de soccer? Quelque chose doit te déranger à propos de la pratique de soccer. Comment ça va se passer tu penses si tu y vas? »
 - Si sa frustration persiste, posez une limite et accueillez ses pleurs. Il a peut-être simplement besoin de faire sortir toute cette émotion et de pleurer un bon coup avec vous tout près de lui et se faire rassurer, après il se sentira plus reconnecté et capable de coopérer.
- Autrement dit, arriver à évacuer l'émotion par les pleurs, mais en passant par votre présence et votre écoute au lieu de passer par votre colère, un haussement de temps ou une menace.

Primaire

Les enfants du primaire vont surtout défier quand ils sentent une injustice. Un enfant qui argumente toujours fait passer le message qu'il ne se sent pas entendu ou connecté.

- Stop, arrêtez tout et respirez. Comme votre limite a été atteinte, vous avez besoin d'un moment pour vous calmer avant de vous occuper de votre enfant (et de sa défiance!).
- Rappelez à votre enfant que le manque de respect dépasse votre limite : « Tu sais qu'on ne se parle pas de cette façon. Tu dois être vraiment fâché. »
- Considérez l'idée que lorsqu'un enfant est défiant, c'est un problème de relation. Vous avez perdu votre enfant en route, alors il n'est plus d'accord pour vous suivre. Avez-vous été injuste? Manquez-vous d'écoute? Est-ce que vous perdez son respect parce que vous n'êtes pas un bon modèle et que vous êtes incapable de gérer vos propres émotions?
- Reconnectez en écoutant et en faisant du reflet de sentiment : « Tu dis non parce que tu penses que c'est injuste? Hum... Peut-être qu'il me manque un bout. Peux-tu m'en dire plus? »
- Soyez empathique: « Oh, alors tu sens que... Tu aimerais que... Ça doit être difficile de »
- Cherchez une solution gagnant-gagnant. « Alors toi, tu veux... et moi je veux ... Qu'est-ce que tu penses si ...? »

Pré-ado

Les pré-ados peuvent être défiants sous l'influence de leurs pairs ou par ce qu'ils voient autour d'eux et ils ont besoin de savoir où sont les limites.

- Stop, arrêtez tout et respirez. Comme votre limite a été atteinte, vous avez besoin d'un moment pour vous calmer avant de vous occuper de votre

enfant (et de sa défiance!).

- Renforcez votre attente concernant la norme de respect dans votre famille : « Ouch! Tu sais qu'on ne se parle pas de cette façon dans notre famille »
- Donnez une chance à votre enfant de se reprendre lui-même en même temps que vous ré-ouvrez la communication : « Je sais que tu ne voulais pas être irrespectueux. Je veux entendre ce que tu as à dire. Est-ce qu'on peut essayer de recommencer? »
- Considérez votre approche. Personne n'aime se faire dire quoi faire. Et malgré tout, les recherches démontrent que le parent moyen donne des centaines d'ordres chaque jour, la majorité, sur un ton négatif. Votre enfant est intelligent, essayez de voir comment vous pouvez l'aider à prendre plus de responsabilités, au lieu de lui faire sentir toujours contrôlé par vos ordres.

Ados

Les ados sont défiants quand ils se sentent déconnectés ou qu'ils ont perdu le respect pour nous.

- Traduisez les paroles défiantes de votre adolescent. Votre enfant peut avoir l'air ne plus jamais vouloir vous revoir, mais sous sa rudesse, il dit « Je me sens vraiment seul et vraiment mal... J'aimerais vraiment que tu trouves une façon de venir me chercher parce que je ne sais pas comment retrouver mon chemin. »
- Restez dans un mode compassion. Dites « Ouch! C'était pas mal dur ça... Tu dois être pas mal fâché pour me parler de cette façon... J'essaie toujours de te parler de façon respectueuse... Qu'est-ce qui ne va pas? ». Si vous réalisez que votre façon d'être un modèle dans la manière dont vous parlez a eu un manque, admettez-le, excusez-vous, engagez-vous à faire mieux et partagez votre attente à ce que tout le monde dans la famille reparte à neuf.

- Restez dans un mode compassion pendant qu'il exprime sa frustration :
« Ok... Je vois... Je suis désolée... Je ne réalisais pas... Merci de me le dire.... »
Continuez de respirer et restez calme. Il a besoin de vous dire toute sa frustration accumulée et comment ça a contribué à ce qu'il se sente déconnecté de vous.
- Trouvez une façon de reconnecter. Écoutez. Faites du reflet de sentiment. Cherchez à comprendre. Dites-lui comment vous l'aimez et ce qu'il représente pour vous. Trouvez un terrain d'entente. La résolution de problème vous aide à combler vos besoins à tous les deux. Montrez le respect que vous demandez.