



# MODULE 5

## ÊTRE ÉCOUTÉE MOINS RÉPÉTER

La leader  
Le pont  
La discipline  
La parole

Sonia Plouffe  
**CALMER LE FEU**

©2019, Sonia Plouffe, droits réservés

Aujourd'hui, je mets mes outils sur la table pour t'aider à connecter, à choisir les bons mots, faire les bons gestes et obtenir la collaboration de tes enfants.

Parce qu'il y a énormément de pouvoir dans les mots et les gestes que tu vas dire et que tu vas faire auprès de tes enfants.

Premièrement, les mots ont le pouvoir de faire comprendre à ton enfant que tu vois le meilleur en lui et que tu lui donnes l'occasion d'être à son meilleur. Deuxièmement, les mots et les gestes que tu vas choisir (et surtout ceux que tu vas laisser tomber) ont le pouvoir de faire ressentir à ton enfant que c'est toi qui mène, que c'est toi le guide.

Le pouvoir donc d'être à la fois à l'écoute, mais en contrôle, et aujourd'hui, je vais t'enseigner à faire les deux!

N'attend pas d'être parfaite avant d'oser changer tes façons de faire, tout ça viendra en chemin.

Dans ce Module, on va commencer par comprendre comment arrêter de prendre personnel le comportement de nos enfants et de faire un drame chaque fois que c'est difficile.

Ensuite, on va poursuivre notre apprentissage à poser nos limites de façon plus efficace. Je vais aussi te partager des stratégies pour mettre fin aux luttes de pouvoir.

Pour terminer, je te vais te parler de ma vision de la discipline et des outils que j'utilise pour l'instaurer dans ma famille et comment ils me servent... à parler pour que mes enfants m'écoutent!

*Sonia Plouffe*

Sonia Plouffe

**CALMER LE FEU**

©2019, Sonia Plouffe, droits réservés

## **La leader**

L'attitude que je te demande de commencer à pratiquer pour être un bon leader, c'est **être imperturbable**.

Autrement dit :

**«Ne pas faire un drame à chaque fois».**

**«Ne pas ignorer un comportement, mais ne pas l'accepter».**

Ne pas faire de drame avec un comportement qui est très souvent, après tout, une simple exploration pour l'enfant.

Parce que tu le sais déjà : Plus tu interdis, plus l'enfant voudra le faire. Et ce principe s'applique à tous les âges, même s'il est parfois plus facile (en tout cas clairement pour moi!) d'accepter les explorations de nos petits de deux ans que de nos pré ados. Mais si on arrive à développer cette attitude qui consiste à être imperturbable, on pourra maintenir le lien de confiance, essentiel si on veut avoir de l'autorité sur notre enfant.

Par exemple, un enfant qui commence à ouvrir les tiroirs pour fouiller, un enfant qui veut décider par lui-même s'il doit mettre son manteau, un enfant qui ne range pas sa chambre ou un enfant qui ne veut pas fermer son téléphone le soir.

Notre premier réflexe, qui vient de la culture de l'éducation dans laquelle on a été élevée, est de penser que le comportement de l'enfant n'est pas adéquat et même qu'il le fait par exprès et que c'est notre travail de parent de le « casser » le plus rapidement possible.

Alors que ce que je te demande de faire maintenant, c'est de commencer à changer ton attitude pour voir l'intention noble qui se cache derrière le comportement et ne pas le prendre personnel, pour éviter le plus souvent possible d'être dans ton cerveau rouge.

Par exemple, pour un enfant qui commence à se lever debout et qui peut atteindre une tablette, tu pourras dire : «Oh, tu peux toucher à cette tablette maintenant!», et ensuite l'encourager à prendre un autre jouet.

Pour t'aider à développer cette attitude, qui consiste à ne plus prendre le comportement de ton enfant personnel, j'ai créé cet **exercice de la passoire**:

Inscris sur un bout de papier ces quatre questions et place-le à un endroit très visible dans ta maison, un endroit où tu poses les yeux souvent dans une journée (miroir de la salle de bain, évier de la cuisine, porte d'entrée.)

1. J'étais de mauvaise humeur ou frustrée avant cet incident?

2. Cet incident m'aurait dérangée j'avais été de bonne humeur?

3. Ce comportement est normal chez mon enfant? Mes attentes sont trop élevées?

4. En me couchant ce soir, la semaine prochaine, ou dans 5 ans, cet incident sera vraiment un gros problème? Quel est le souvenir que je souhaite que mon enfant garde de moi à travers cet incident?

Je veux que pour les prochains jours, chaque fois que tu sens l'impatience ou le découragement monter en toi face à un comportement de ton enfant, tu te poses mentalement ces questions, pour qu'elles deviennent un automatisme et qu'elles t'aident à prendre une grande respiration et à refuser d'aller dans ton cerveau rouge.

C'est à ce moment exact où tu prends la première décision pour aller puiser ta solidité en toi et susciter la collaboration, au lieu de vouloir corriger et répéter.

Et plus tu vas réussir à ne pas le prendre personnel, plus tu vas arriver à poser tes limites de façons efficaces.

## **Le pont**

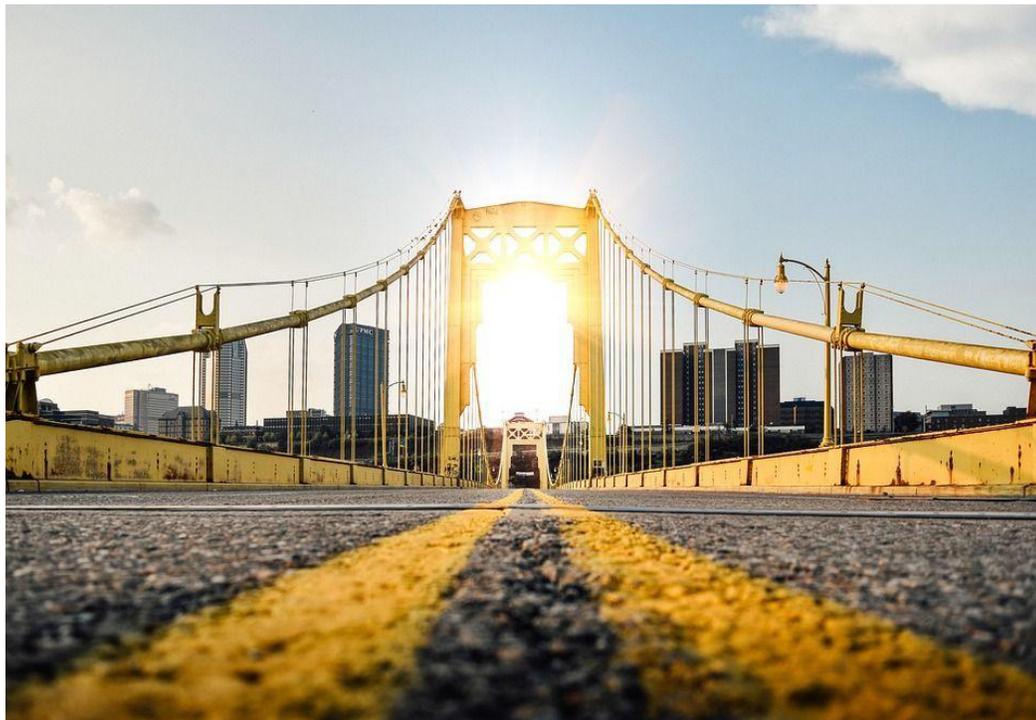
Je sais que tu veux être à l'écoute de ton enfant, connecter avec lui et avoir plus de plaisir. Et souvent, l'erreur qu'on fait pour y arriver, c'est éviter de poser adéquatement nos limites.

Par exemple, moi si je pouvais revenir dans le temps, si j'avais un conseil à donner à la jeune maman que j'étais il y a 16 ans, je lui dirais de développer cette attitude d'être imperturbable le plus rapidement possible.

Parce que si on choisit d'être ferme avec notre enfant, ça ne veut pas dire qu'on ne lui offre pas de liberté, au contraire. Et c'est ce que j'ai compris un peu tard et que j'essaie d'appliquer le mieux possible avec mon troisième enfant.

Ton enfant va se sentir d'autant plus libre si tu arrives à poser tes limites avec douceur et fermeté.

J'adore l'image que Janet Gonzalez-Mena utilise pour illustrer cette idée de poser une limite à un enfant : Un pont.



Sonia Plouffe

**CALMER LE FEU**

©2019, Sonia Plouffe, droits réservés

Imagine d'abord un vieux pont de bois, mal entretenu.

Et maintenant, visualise un pont en parfait état.

Sur lequel te sentirais-tu le plus libre de marcher, de gambader ou même de t'asseoir? Sur lequel te sentirais-tu le plus en sécurité? Sur le pont où les limites et la solidité sont le plus claires, évidemment.

Parce que ton enfant, ce sont les garde-fous du pont qu'il cherche et dont il a besoin pour se sentir en sécurité, pour se sentir bien, pour se sentir libre. Et pour s'assurer que le pont est solide, il va faire un geste très logique, le même qu'on le ferait sûrement toi et moi si on avait à s'aventurer sur le pont et c'est la solidité, *tester les limites*.

Et puisque la recherche de pouvoir est normale dans le développement de ton enfant, il doit savoir à tout moment que c'est toi, l'adulte, qui est en charge. Autrement dit : que le pont est sécuritaire et solide.

Sinon, ton enfant se retrouve dans une situation où c'est lui qui a plus de pouvoir que son parent. Il manque de sécurité et c'est exactement à ce moment que les comportements difficiles vont surgir. Si on garde l'image du pont : il ne voudra pas traverser, il va se blesser, il va tomber, il va prendre trop de temps pour traverser, il ne sera tout simplement pas bien.

Et ton enfant, il ne l'admettra jamais en te le disant avec des mots, mais la dernière chose qu'il veut, c'est avoir tout ce pouvoir que tu ne prends pas! Il ne veut pas tout ce pouvoir, il ne veut pas être responsable du pont! Et comme le dit si bien Janet Lansbury : « Les enfants élevés sans des limites fermes et constantes sont insécurisés et éteints. Accablés par trop de décisions et trop de pouvoir, ils passent à côté de la liberté et de la joie que tous les enfants méritent. »

Et c'est exactement ce principe que, moi-même, je ne comprenais pas bien: J'avais l'impression qu'en disant non, je brimais mon enfant, alors que c'est le contraire qui se produisait.

Par exemple, quand mon enfant est encore tout petit, je vais reconnaître que j'ai le droit de dire non si mon enfant veut grimper sur moi au lieu de s'asseoir à côté de moi. Poser une limite dans ce cas serait de dire « Je ne veux pas que tu grimpes sur moi. Tu peux t'asseoir avec moi. Si tu as besoin de grimper, il y a le sofa ou la chaise juste là. » Ne pas ignorer, ne pas accepter.

On verra plus tard dans le Module des façons pour que tu puisses offrir cette liberté à ton enfant, sans toutefois tout lui permettre. Autrement dit : ne pas ignorer, ne pas accepter.

Plus tu vas réussir à CALMER LE FEU qui peut monter en toi, à demeurer en charge, c'est-à-dire à garder le pouvoir et ne pas le remettre à l'enfant grâce à ton écoute et à ta fermeté, plus tu vas réussir à ne pas en faire un drame, plus tu vas avoir du succès et de la collaboration.

### Mordre, cracher ou frapper

Maintenant, allons voir un peu plus loin dans le cas où tu fais face à un jeune enfant qui n'agit pas bien parce qu'il mord, qu'il crache ou qu'il frappe. Je te rappelle que ton enfant est en train de te lancer un message, c'est une sonnette d'alarme. Il est en train de te dire : «Aide-moi à bien agir».

Si tu es capable d'anticiper la morsure ou le coup, tu retiens ton enfant et tu lui dis d'un ton ferme, avec beaucoup de conviction : «Je ne vais pas te laisser frapper». Ou juste après l'attaque, tu peux simplement dire : «Je ne peux pas te laisser frapper». Si tu deviens impatiente, en colère, que tu en dis trop, le risque, c'est que le comportement de l'enfant devienne un évènement.

Tu vas donc éviter de dire une phrase comme : «Ce n'est pas gentil de frapper! Frapper ça fait mal aux gens.»

Sinon, ça risque de mettre de l'huile sur le feu en donnant trop d'attention au comportement de l'enfant et faire en sorte que l'enfant veuille le répéter. Le problème, quand on explique, quand on répète, quand on questionne l'enfant, c'est qu'il ne reçoit pas l'autorité qu'il

recherche. C'est à ce moment que l'enfant va vouloir te tester et te forcer à être en charge.

Tu peux aussi imaginer que, lorsque ton enfant frappe, mord, crie et bardasse, c'est comme s'il levait un drapeau rouge en disant : «Aide-moi! Arrête-moi! Reprends le contrôle! Sois le parent, moi je suis juste un enfant!» À ce moment, pour être en charge et obtenir la collaboration, tu dois répondre avec clarté et conviction.

Pour t'aider à intégrer cette idée, voici **un exemple et un exercice** :

La prochaine fois que ton enfant pousse ta limite en adoptant un comportement difficile, alors que tu sais très bien qu'il connaît la règle, reprends ton pouvoir et sois en charge :

- Reconnais ce que vit ton enfant
- Guide-le avec fermeté
- Pose-lui une limite ferme avec confiance

Prenons un exemple : Lancer du sable.

Au lieu de répéter :

« Je t'ai dit d'arrêter de lancer du sable. C'est quoi que tu ne comprends pas là-dedans. Si tu continues, on rentre dans la maison pis tu vas te coucher. »

« Maman veut que tu arrêtes de lancer le sable. Mathis n'a pas le droit de lancer du sable. Le sable c'est pas fait pour être lancé. »

« Je veux pas que tu lances du sable. Ça fait trois fois que je te le dis, arrête de lancer du sable. »

« Heille! Arrête de lancer du sable! »

Dis-lui plutôt :

«Ok, je vois que tu me montres que tu lances du sable. Je vais t'aider à sortir du carré de sable.»

OU

« Je vais t'arrêter. »

C'est une question de confiance et d'attitude. Plus tu le ressens, plus ton enfant le ressent, plus il va collaborer.

### Mettre fin aux luttes de pouvoir

La majorité des comportements difficiles de ton enfant sont menés par les émotions et l'impulsivité (c'est-à-dire, quand il se trouve dans son cerveau rouge. Donc, même si tu essaies de le raisonner quand tu n'obtiens pas sa collaboration, ça ne marche pas et malgré tes bonnes intentions, ça ne fait que créer de la frustration, des deux côtés!

Pour t'aider à être consciente quand ton enfant est dans son cerveau rouge et surtout t'éviter de t'embarquer inutilement dans une lutte de pouvoir, compare l'activité de son cerveau à un concert :

- Quand ton enfant est en mode « je suis capable de t'écouter et de gérer mes émotions », son cerveau est comparable à l'ambiance dans un concert de musique classique. >>> C'est cool.
- Quand il est en mode « J'ai beaucoup de peine ou je suis très fâché », son cerveau ressemble à un concert rock. >>> On peut s'entendre, mais c'est vraiment difficile et ça demande beaucoup d'énergie.
- Quand il est en mode « au secours, c'est la tempête, je suis en crise! », son cerveau est comme un spectacle de musique « heavy métal ». Pas le choix, pour se parler, faut sortir et prendre une pause.

Cette image m'a été inspirée par [Carrie Conthey, PhD.](#)

Quand ton enfant refuse de faire ce que tu lui demandes (par exemple remettre la gomme sur la tablette à l'épicerie, ranger la boîte de biscuit, mettre ses bottes, faire ses devoirs, aller au lit), il arrive souvent qu'il t'exprime le réel sentiment ou le réel besoin qui se cache derrière le comportement difficile.

Par exemple, l'arrivée d'un bébé frère ou sœur, un stress à l'école, un besoin de connecter après une longue séparation ou un besoin plus physiologique comme manger ou dormir.

Et ces moments de défiance sont très propices dans les périodes d'affirmation autour de 2 ans et 4 ans particulièrement. Mais il faut que tu saches que ton enfant, il ne le sait pas lui-même que c'est un besoin ou un sentiment caché qu'il essaie d'exprimer et ça sort souvent par de la défiance. À ce moment, on va souvent dire qu'il recherche de «l'attention négative».

Cette semaine, j'avais mon Roméo de 5 ans qui faisait une première présentation de projets devant les amis à l'école et il ne voulait pas le faire. Il m'en a parlé à plusieurs reprises. Alors je savais que c'était une période plus stressante et difficile pour lui. J'ai porté plus attention et j'ai mis en pratique les stratégies suivantes pour prévenir ces moments difficiles et obtenir davantage de collaboration.

### Numéro 1

Être consciente, être prête et ne pas demander à ton enfant d'être plus raisonnable que toi. Rappelle-toi qu'un mauvais comportement ne veut pas dire un enfant mauvais et que cette période difficile que tu traverses est temporaire. Tu vas t'ennuyer bien assez vite de tout ça quand ton enfant sera parti au cégep!

### Numéro 2 :

Être humaine, baisser la garde, se retrouver dans son cerveau rouge et avoir l'instinct d'attaquer en retour, c'est normal. Et justement, ça s'est terminé comme ça pour moi hier, parce qu'après cette semaine de stress avec mon Roméo, rendu à 8 h 00 hier soir, j'étais fatiguée, lui aussi, j'ai baissé la garde et mon cerveau rouge a embarqué. Alors ça s'est terminé

en pleurs dans le lit. Et oui, je me suis sentie coupable et je n'étais pas fière. Mais c'est normal que ça arrive.

### Numéro 3

Être prévoyante face aux besoins de ton enfant (sommeil, nourriture, jeux, calme, contact physiques), avoir un endroit 100 % sécuritaire et faire attention à la sursimulation.

Alors pour les petits, pouvoir les placer dans un endroit où on sait qu'ils sont en sécurité et qu'on n'a pas absolument besoin de les surveiller. Ça peut aussi leur donner du matériel à manipuler qui va stimuler ses sens comme de la pâte à modeler, un bol d'eau avec une petite éponge et une serviette ou un petit bac de sable. Le fait d'exercer ses sens va beaucoup aider ton enfant à être tout simplement bien et te donner un répit. C'est comme si tu t'offrais un petit bout de nature directement dans ta maison!

Et pour les plus vieux, ça peut être le classique : Allez jouer dehors! L'important c'est de le demander avec une attitude positive, avant de sentir qu'on est déjà à bout. Ça fait TOUTE la différence.

### Numéro 4

Prendre action et être en charge AVANT d'être à bout. Être une **maman ourse**, c'est-à-dire être imperturbable. Et oui, on y revient! Cette image me vient de Janet Lansbury qui travaille surtout avec les parents de bébés et de bambins, mais aussi avec les jeunes enfants. Si on revient avec l'exemple de la gomme à l'épicerie, être une Maman Ourse ça veut dire être du côté de ton enfant et ne pas ignorer le comportement, mais ne pas l'accepter.

Alors dans ce cas, tu pourrais mettre ta main sur l'épaule de ton enfant et dire : «T'aimerais ça que je t'achète de la gomme, mais aujourd'hui, je n'en prends pas.»

Et ce qui est primordial, c'est ton attitude Maman Ourse. La Maman Ourse ne se fâche pas après son ourson, mais elle le guide pour qu'il ait le bon comportement. Alors si ton enfant n'obtempère pas, tu pourrais

ajouter : « C'est difficile parce que je sais que tu veux vraiment de la gomme, mais je veux que tu la remettes sur la tablette ». Et ensuite, on pourrait lui offrir le choix : « Tu la remets toi-même ou c'est moi? »

Ou bien un enfant qui ne veut pas aller au lit et qui se relève. Tu peux mettre ta main autour de ses épaules et dire : « Tu n'as pas envie d'aller dormir. Mais je ne te laisserai pas te lever. Viens, tourne-toi, on retourne dans ton lit. »

Et ça fonctionne, c'est une question d'attitude et avec la pratique, c'est aussi sinon plus efficace que la méthode du 1-2-3 et beaucoup plus en accord avec tes valeurs.

Ton enfant, c'est certain qu'il va tester la limite parce qu'il a besoin de s'assurer que tu es capable d'être vraiment de son côté et en même temps, capable de l'encadrer : ne pas ignorer, ne pas accepter! Et selon l'état de ton enfant, TON état et le contexte, ça peut être plus ou moins difficile, mais c'est toujours vers ça qu'il faut tendre.

Si j'ai peur que ça se termine en bataille ou en cris, c'est que je ne suis pas dans mon rôle de Maman Ourse assez tôt ou que les règles de ma maison ne sont pas assez claires pour moi, ni pour mon enfant.

Et oui, ton enfant ne sera pas content, c'est normal. Ce dont il a besoin à ce moment ce n'est pas que tu dises oui, c'est que tu reconnais ce qu'il vit : « Tu veux vraiment la gomme et moi, je dis non, tu es déçu ». Ce sont ces paroles-là qu'on aurait eu besoin d'entendre petite et qu'on n'a pas reçues. Alors c'est à nous de développer cette attitude pour l'offrir maintenant à nos enfants.

Ton enfant, c'est de ça dont il a besoin, parce que ce qu'il est en train de te dire, c'est : « Prends-soin de moi, aide-moi à retourner au lit, aide-moi à m'habiller, aide-moi à remettre la gomme sur la tablette. Sois mon parent pour que je puisse être un petit enfant. Tu es la seule personne qui est capable de comprendre et de ne pas juger tout ce que je ressens à l'intérieur de moi. »

Et tu dois aussi assumer que oui, ça va peut-être se terminer en pleurs ou en cris : C'est la façon la plus saine pour ton enfant d'évacuer cette émotion et ce stress sur le moment. Tu pourras alors accompagner la crise, puisque tu n'en as plus peur.

Et pour terminer, ce que la maman ourse est capable de faire aussi, c'est de faire preuve de souplesse! Parce qu'elle sait qu'elle est en contrôle, qu'elle est en charge et qu'elle n'a pas peur de perdre son pouvoir. Elle peut choisir de faciliter la vie de son petit ourson et décider de sauter un bain ou laver les cheveux moins souvent, d'offrir un choix comme ranger les autos dans le panier ou dans le coin de la chambre, laver les mains de la poupée ou les tiennes en premier. Elle peut dire :

«Pour laver tes cheveux, veux-tu regarder en haut ou mettre une débarbouillette? Pour broser tes dents : quelle pâte tu veux? Tu commences ou je commence à broser?» Bref, ne pas le prendre personnel et rester dans le plaisir.

On reviendra au choix des bons mots et je te proposerai quelques exemples pour des enfants plus vieux un peu plus loin dans le Module. Et dès maintenant, si tu sens que tu as besoin de te rappeler pourquoi l'empathie est si importante avec ton enfant, retourne écouter le module intitulé La nature dans le Module 1, parce qu'on en parle encore pour la prochaine partie : être à la fois à l'écoute et en contrôle.

## **La discipline**

J'adore la façon dont Dr Laura Markham explique comment on peut aider nos enfants à développer l'autodiscipline. Parce qu'en fin de compte, c'est la raison ultime pour laquelle on veut être écoutée par notre enfant : qu'il devienne une personne agréable à côtoyer, responsable, et capable de bien agir par lui-même.

Voici comment elle explique le processus qui mène à l'autodiscipline :

Les enfants apprennent l'autodiscipline par les limites quotidiennes qu'on leur pose, en autant qu'elles soient posées avec empathie. Et pourquoi l'empathie est essentielle dans ce processus? Parce que ton enfant va moins se rebeller contre la limite. Il est fort probable qu'il n'aime pas la limite, mais il ressent ta compréhension et ta compassion. Il sait que tu es de son côté. Alors il choisit d'arrêter de se battre pour ce qu'il veut, de cette façon il peut avoir quelque chose qu'il désire encore plus : rester connecté avec amour à toi. Il choisit de gérer ses propres impulsions. Il accepte ta limite et va même l'intégrer, c'est-à-dire l'accepter comme si elle venait de lui.

C'est de cette façon que ton enfant va intégrer tes règles et tes valeurs. Rappelle-toi de l'audio du Module 3 (Gagner les batailles). Tu le fais sans même t'en rendre compte lui, alors imagine la puissance si tu commences à le faire dans la conscience, avec empathie et fermeté.

Ça commence avec le besoin de base de l'enfant, son intention noble : Il VEUT te faire plaisir, en autant qu'il n'ait pas à abandonner sa propre intégrité pour y arriver. À la longue, il commence à se voir lui-même comme une personne qui brosse ses dents, fait ses devoirs, dit la vérité et donne un coup de main pour aider. Le genre de personne qui peut s'appliquer avec discipline pour atteindre un but. C'est ce qui fait un enfant confiant, heureux et coopératif.

Comme la connexion affectueuse avec ton enfant est la raison pour laquelle il va éventuellement accepter et intégrer tes limites (Maman Ourse), c'est fondamental de rester connectée avec lui quand tu poses tes limites. Et devine comment tu maintiens cette connexion? Avec

l'empathie! Inclure l'empathie, ou l'écoute, quand tu poses tes limites va te permettre de rester connectée avec ton enfant même quand tu dis non (Maman Feu).

Alors le défi, c'est que tu sois à l'écoute (rappelle-toi l'exercice du Patron dans le Module 1, c'est l'effet qu'on veut créer) tout en posant ta limite c'est-à-dire, d'informer ton enfant d'une règle ou d'une attente que tu as envers lui. Et voici des exemples que Laura Markham propose pour t'aider:

*«Tu aimes ça courir, hein?! Tu peux courir tant que tu veux dans la pelouse. Tu peux tenir ma main pour traverser la rue ou je peux te prendre dans mes bras. Tu pourras recommencer à courir tout seul quand on sera de l'autre côté de la rue.»*

*«Je vois que tu es vraiment fâché après ton frère. Tu peux être fâché autant que tu veux, mais je ne peux pas te laisser frapper. Viens avec moi dire à ton frère que tu es fâché, je vais t'aider.»*

*«Rachel a mis des photos de samedi passé sur Facebook. C'est excitant. Et la règle dans notre maison c'est encore que les devoirs se font en premier. Tu pourras aller sur Facebook quand tes devoirs seront terminés. Je sais que c'est dur d'attendre. Mais c'est toujours agréable d'avoir quelque chose à regarder quand on a fini notre travail. C'est un bon truc pour s'organiser et se motiver.»*

Et pour te pratiquer à reconnaître l'émotion et devenir une Maman Ourse, parce qu'au début, ça ne vient vraiment pas automatiquement, voici deux exercices qui vont t'aider à y arriver :

## Reconnaître le sentiment

Pour instaurer une saine discipline, mettre fin aux luttes de pouvoir et obtenir la collaboration de ton enfant, la première étape est toujours de reconnaître le sentiment de ton enfant quand une situation difficile se pointe le bout du nez.

Ton enfant dit :	Un mot qui décrit son émotion :	Utilise le mot dans une phrase pour lui montrer que tu es de son côté :
Le coach de hockey a crié après moi et tout le monde a ri.	Gêné	Ça devait être gênant
J'aurais envie de la frapper		
Juste à cause de la pluie, la prof a dit qu'on ne ferait pas la sortie. C'est con!		
Emmy m'a invitée à sa fête, mais je ne sais pas si je devrais y aller...		
On est en congé et les profs nous donnent des devoirs quand même!		
Jérémy déménage. Il va changer d'école et c'est mon meilleur ami.		

## **La parole (ou Parler pour que les enfants écoutent!)**

Maintenant, voici 5 façons qui vont te permettre de répéter et de dire «non» moins souvent pour garder bien solide le lien si précieux entre toi et ton enfant.

Autrement dit : de parler pour que ton enfant écoute et d'écouter pour qu'il parle!

1. Décrire ce que tu vois ou décrire le problème
2. Donner des renseignements
3. Le dire en un mot
4. Parler de tes sentiments
5. Passer à l'action

Ces outils je les ai apprises de la merveilleuse Roseline Roy, qui est formatrice au Québec et en Europe et traductrice des ateliers *Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent*.

Et je t'incite fortement à lire le livre du même titre (*Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent – des auteures Faber et Mazlish*) si tu as envie d'explorer davantage cette vision et de t'outiller pour la pratique.

Alors pour t'aider à remplacer les éternels blâmes, accusations, injures, menaces, ordres, sermons, morales, avertissements, chantages, comparaisons, sarcasmes et prédictions, je vais premièrement t'inviter à te rappeler l'exercice du Patron que tu as fait dans le Module 1. Rappelle-toi comment tu te sentais quand ton amie te donnait toutes sortes de réponses qui te faisait vivre soit de la culpabilité, le sentiment d'être incomprise, de te sentir encore plus frustrée ou fâchée ou au contraire, d'avoir le sentiment que c'est toi, qui avait fait quelque chose de mal.

## 1. Décrire ce que tu vois ou décrire le problème

Quand tu réponds spontanément à ton enfant ou que tu lui fais des demandes sans te connecter avant, tu risques de créer chez lui le même effet que dans cet exercice. Et tu as bien expérimenté que ce n'est pas de cette façon que tu réussis à obtenir la collaboration d'une personne. Pour transformer ces automatisme, la première chose que je te demande de faire à partir d'aujourd'hui, quand ton enfant a un comportement désagréable ou que tu veux le prévenir avant qu'il se pointe, c'est de **décrire ce que tu vois ou décrire le problème**.

Par exemple, si le chien doit être nourri, tu dis à ton garçon : « Manu, Spot tourne autour de son plat, je pense qu'il a faim. » Au lieu de lui dire : « Je suis encore obligée de nourrir le chien! Tu mérites pas d'avoir un animal, je le savais qu'on n'aurait pas dû en avoir un! »

Ou bien par exemple, si la lumière reste toujours allumée dans la salle de bain, tu vas dire : « La lumière est restée allumée dans la salle de bain ».

Au lieu de dire :

« Combien de fois je suis obligée de te dire d'éteindre la lumière quand tu sors de la salle de bain? »

En décrivant le problème, tu vas donner à ton enfant l'occasion de se dire à lui-même ce qu'il faut faire et collaborer. Il sent que tu es de son côté parce que tu évites de lui dire en quoi il est fautif et qu'il peut se concentrer plus facilement sur le problème quand il est tout simplement décrit.

## 2. Donner des renseignements

Ce que tu peux commencer dès maintenant à faire aussi, c'est de **donner des renseignements**.

Par exemple, tu peux dire à ton petit de 5 ans : « Le lait devient sûr quand on le laisse en dehors du frigo. » Au lieu de lui dire : « Qui a bu du lait et a laissé le pot sur la table? ». J'ai utilisé cette habileté avec mon grand (12 ans à l'époque) qui avait laissé sa serviette sur le buffet de la salle à dîner:

Moi : Les vêtements humides, ça peut briser et faire lever le vernis sur les meubles.

Lui : Il n'y a pas de vêtement...

Moi : Oui, la serviette.

Il va la prendre et me dit en me la tendant: «Elle n'est pas vraiment mouillée». Je la prends pour la toucher et je retiens ce que j'ai envie de dire : Ben oui, elle n'est pas mouillée, mais elle est humide. Je ne dis rien pour le garder de mon côté.

Il va la porter dans le panier de vêtements sales. Parce que c'est tellement vrai qu'il est plus facile de recevoir un renseignement qu'une accusation et que les enfants qui reçoivent de l'information peuvent habituellement découvrir par eux-mêmes ce qui doit être fait. Et plus ils sont petits, plus ce sera un plaisir pour eux!

### 3. Le dire en un mot

Ce que tu vas faire aussi, et qui va t'économiser pas mal de salive, c'est **le dire en un mot**.

À partir de maintenant, tu peux remplacer les longs discours et simplement dire :

«Les enfants, vos pyjamas!»

Au lieu de dire : « Ça fait combien de fois que je vous demande de vous mettre en pyjama et tout ce que vous faites, c'est de continuer vos bouffonneries. J'avais dit qu'avant de regarder la télé, vous deviez mettre vos pyjamas et ce n'est pas encore fait! »

Ou bien : « Laurie, ta boîte à lunch! »

Au lieu de dire : « Heille, t'oublies encore ta boîte à lunch. Si tu l'oublies une autre fois je vais pas aller te la porter à l'école, je suis tannée d'être toujours obligée d'aller te la porter! »

Les enfants détestent les discours, les sermons et les longues explications alors tu coupes ça le plus vite possible! À partir de maintenant, plus le rappel est court, mieux c'est!

#### **4. Parler de tes sentiments (ou les formules magiques)**

Tu vas aussi continuer à parler de tes sentiments pour être une bonne Maman Feu. Autrement dit, tu ne fais plus de commentaire sur le caractère ou la personnalité de ton enfant, mais tu décris tes vraies réactions avec sincérité et sans blesser, parce que tes enfants ont le droit de connaître tes vrais sentiments et que souvent, c'est beaucoup plus efficace que d'essayer de les raisonner.

##### **Je n'aime pas ça**

Par exemple, si ton enfant te tire par la manche au magasin alors que tu es en train de payer, tu lui dis : «Je n'aime pas ça me faire tirer par la manche quand je suis en train de parler». Au lieu de lui dire : «Veux-tu arrêter, t'es vraiment fatiguant!»

##### **Ça me gêne**

Un autre petit truc que j'ai souvent utilisé quand j'étais en public et que mon enfant avait un comportement inadéquat ou qu'il me demandait quelque chose que je n'étais pas à l'aise de faire (par exemple aller chercher un deuxième menu à colorier au restaurant parce qu'il n'est pas content de son choix de couleur), c'est de lui dire : « Moi je serais gênée d'aller demander ça » ou « Moi ça me met mal à l'aise quand tu fais [nommer le comportement] parce que ça dérange les autres clients ».

Au lieu d'expliquer de long en large le pourquoi du comment et d'essayer de le raisonner, simplement lui expliquer que je suis gênée ou mal à l'aise. Autrement dit, me respecter et être authentique. Si c'est vraiment le cas, évidemment.

##### **Ce que j'aimerais entendre, c'est ...**

Si ta fille te demande d'aller la porter chez son amie comme si c'était un ordre, tu peux lui dire : « Je n'aime pas me faire dire ce que je dois faire. Ce que j'aimerais entendre c'est : Maman, je suis prête à partir. Peux-tu m'amener chez mon amie? » Au lieu de lui dire : « Comment ça il faut que j'aille te porter? Je ne suis pas ton esclave! » Ton enfant voudra d'autant plus collaborer s'il ne se sent pas attaqué, si tu réussis à calmer ton irritation ou ta colère.

## **J'ai besoin d'énergie**

Quand Roméo était plus petit (autour de 5 ans), j'ai commencé à dire «J'ai besoin d'énergie de maman, donne-moi un câlin», quand il me demande quelque chose et que ça ne me tente pas. Après l'avoir entendu quelques fois, il me la sorti une fois quand je lui demandais d'embarquer sur mon dos pour le transporter : «J'ai besoin d'énergie!» Je ne sais plus trop s'il m'a demandé ensuite un bec ou un câlin, mais en tout cas, il m'a regardé avec le sourire après m'avoir dit ça. Je sais très bien que ça vient de moi. De l'effort que j'ai mis à exprimer, de façon créative, comment je me sentais au lieu d'être négative.

## **Utiliser le «Je» au lieu de maman**

Une formule beaucoup plus puissante. Je te conseille de toujours parler de toi au «Je» et non en disant «maman», surtout si tu as de la difficulté à être ferme. Cette façon de parler t'aidera à construire une relation plus saine avec ton enfant.

## **Je ne changerai pas d'idée**

Même si tu me le redemandes, je ne changerai pas d'idée (on se souvient que ce que l'on crie, c'est à soi qu'on le dit. Même chose pour ce que l'on dit et ce que l'on pense!).

## **Pour me sentir une bonne maman**

Quand j'ai besoin d'aller puiser dans ma fermeté, je me connecte à la raison pour laquelle je dis non et je l'exprime ainsi : Pour me sentir une bonne maman, je ne peux pas... te laisser manger d'autres bonbons.

## **S'il-te-plaît...**

Quand mon enfant utilise le s'il-te-plaît, je réponds simplement... la vérité!  
Non, ça ne me plaît pas qu'on écoute une autre émission...

## **Dis-moi pourquoi?**

Quand mon enfant revient à la charge après un non et que je sais très bien qu'il sait pourquoi... Je lui réponds simplement : «Dis-moi pourquoi?» S'il le sait vraiment, ça clôt la discussion. S'il ne le sait vraiment pas, je peux nommer, une dernière fois.

## **Passer à l'action (être en charge)**

C'est ton travail de Maman Ourse de **passer à l'action** et être en charge si ton enfant ne collabore pas. Tu as le droit de partir du magasin, de ne plus prêter tes crayons ou d'annuler la sortie du plus vieux si rien ne fonctionne. C'est souvent l'étape la plus difficile à faire : arrêter les menaces et simplement passer à l'action.

L'important, c'est ton attitude. Si ton enfant sent que tu es réellement de son côté et que tu es en charge, il va collaborer, quitte à le faire en pleurant ou en bougonnant.

Et oui, c'est difficile de faire tout ça! D'être un parent différent de ce qu'on a reçu plus jeune. On vient encore de la génération « je dois obéir à mes parents » et si tu es ici, c'est que tu as une autre vision. Une vision plus respectueuse de l'enfant et de l'éducation. Et ça veut dire te retrouver parfois et même souvent devant une enfant qui va te désobéir et tester tes limites parce que c'est dans sa nature. Et c'est normal, à moins que tu préfères prendre le chemin de la peur et de la menace, et je ne crois pas que ce soit ton cas parce que tu es ici.

Et pour t'encourager, parce que je sais que tu es capable d'y arriver toi aussi, voici un autre exemple de mon Roméo 5 ans, qui réussit à me prouver à chaque jour pourquoi je choisis l'empathie et la connexion.

C'était à l'Halloween et ceux qui me connaissent bien savent que je n'aime pas l'Halloween! Je suis seule avec les deux plus jeunes pour les préparer, les faire souper, s'assurer que leurs costumes (choisis à la dernière minute avec un peu de baboune) sont corrects pour la température et s'assurer qu'on est à l'heure pour rejoindre les amis. Mon chum n'est pas là. C'est une grande zone de sensibilité pour moi, alors je stresse et je ne suis pas agréable.

*Et mon Roméo qui me lance : « Maman, c'est une belle journée aujourd'hui! »*

Il a tout compris et j'oserais même dire qu'il a tout « ressenti ». Et je suis convaincue qu'il est capable de me lancer cette perche, (il avait 5 ans

seulement à cette époque), parce que j'ai réussi à connecter si souvent avec lui alors que tout me poussait à corriger, à m'impatienter ou à fulminer.

## **Le câlin**

Quand tu sens qu'un conflit, qu'une confrontation ou qu'une crise se prépare, une bonne option d'est de prévenir en offrant un câlin.

Nous avons été habituée que le câlin doit se donner à la toute fin du processus, comme une réconciliation. Mais souvent, on a dû faire un détour pour arriver à cette réconciliation et nous avons des regrets...

Tu connais probablement déjà les bienfaits du câlin, notamment la sécrétion d'endorphine qui va t'aider, toi et ton enfant, à ne pas aller dans ton cerveau rouge. Et plus on instaure cette option quand l'enfant est jeune, plus c'est facile (moins évident d'offrir un câlin à un pré-ados!).

Changer de paradigme et offrir le câlin AVANT la chicane, c'est une excellente habitude à prendre quand notre enfant nous lance :

«Aide-moi à bien agir!».

Voilà. Je te souhaite plein de beaux moments de connexion et de collaboration avec tes enfants, pour que tu puisses vraiment sentir que tu retombes, chaque jour, en amour avec eux et que tu deviennes de plus en plus la maman que tu désires être!