



MODULE 6

FAIRE LA PAIX AVEC LES CHICANES

La nouvelle
La commentatrice
La coach
La chicane

Sonia Plouffe
CALMER LE FEU

©2019, Sonia Plouffe, droits réservés

Derrière chaque chicane et chaque conflit, je crois que se cache un enfant qui a désespérément besoin d'un modèle pour bien agir, une occasion pour toi de te sentir adéquate et une excellente façon d'ajouter plus de paix dans ta famille.

Quand on fait sincèrement attention à ce que les enfants ressentent, souvent, les solutions apparaissent d'elles-mêmes et dans le pire des cas, on évite de créer des dommages supplémentaires. Et c'est ce que je vais t'enseigner à faire aujourd'hui : D'abord éviter d'envenimer la situation et ensuite, permettre aux solutions d'émerger.

Et le plus merveilleux, c'est que tu n'as pas à mettre du temps de devoir à ton agenda, tes enfants t'offriront des occasions de pratiquer sur un plateau d'argent, à tous les jours. Alors pratique, pratique, pratique, tout ce dont je te parle.

Je sais maintenant que l'effort et la pratique mis dans une formation, dans une idée ou dans une habileté sont directement proportionnels aux résultats qu'on peut en tirer.

N'attends pas d'être parfaite avant d'oser changer tes façons de faire, tout ça va venir en chemin.

Sonia Plouffe

Sonia Plouffe

CALMER LE FEU

©2019, Sonia Plouffe, droits réservés

La nouvelle

Pour commencer à désamorcer les chicanes, je te fais vivre l'expérience de ce que peut ressentir ton enfant quand il est jaloux ou fâché contre son frère ou sa sœur, en commençant le Module avec «l'exercice de la nouvelle femme».

Cet exercice de prise de conscience qu'on va faire ensemble est tiré du livre Frères et sœurs sans jalousie ni rivalité des auteures Faber/Mazlish.

Je te conseille fortement la lecture de ce livre si tu veux accélérer ton succès dans la gestion des conflits de tes enfants. Ce livre a changé ma vie de parent et plusieurs outils que je te propose dans le Module d'aujourd'hui sont tirés de ce livre. Je les utilise tous les jours avec mes enfants.

Alors maintenant, ferme les yeux et écoute cette petite histoire :

Imagine-toi qu'un beau soir, ton chum vient s'asseoir près de toi. Imagine son visage, ses manières, la façon dont il est habillé. Imagine maintenant qu'il place son bras autour de tes épaules et qu'il t'annonce ceci :

«Ma chérie, tu es vraiment merveilleuse! Je t'aime tellement que j'ai décidé de prendre une autre femme, exactement pareille à toi.» Quelle est ta réaction spontanée quand tu entends ça?

Un beau jour, la nouvelle femme arrive. Tu découvres qu'elle est très jeune et plutôt jolie. Quand vous vous trouvez tous les trois ensemble, les gens te disent poliment bonjour, puis ils s'adressent à la nouvelle femme et lui disent : «Quelle est adorable!», «Bonjour toi... Quel trésor!». Puis, ils se tournent vers toi et te demandent : «Comment trouves-tu la nouvelle femme?». Prends le temps de ressentir l'émotion qui monte en toi. Comment réagis-tu?

La nouvelle femme a maintenant besoin de vêtements. Ton chum ouvre ton armoire et il prend quelques-uns de tes chandails, de tes robes, de tes pantalons et il les lui donne. Quand tu protestes, il te pointe du doigt en te disant : « Regarde, tu as un peu grossi, ces vêtements-là sont devenus un peu trop petit pour toi.» Quelle est ta réaction spontanée?

Cette nouvelle femme fait des progrès vraiment rapidement. Elle paraît, de jour en jour, de plus en plus intelligente et sûre d'elle. Un après-midi, tu es en train de t'échiner à comprendre comment utiliser ton nouveau téléphone et elle arrive dans la pièce en disant : «Oh! Est-ce que je peux m'en servir? Je sais comment faire! Quelle est ta réaction?».

Tu refuses de lui prêter ton téléphone. Elle court trouver ton chum en pleurant. Après quelques instants, elle revient avec lui. Son visage est plein de larmes. Ton chum lui entoure les épaules et il te dit : «Pourquoi est-ce qu'elle ne peut pas avoir son tour? Pourquoi est-ce que tu ne veux pas partager?». Quelle est ta réaction?

Un bon matin, tu surprends ton chum et la nouvelle femme qui sont allongés ensemble sur le lit. Il la chatouille et elle rit. Tout à coup, le téléphone sonne et il répond. En raccrochant, il t'annonce : «Écoute, il se passe quelque chose de vraiment important au bureau et je dois m'en occuper maintenant. Je veux que tu restes à la maison et que tu gardes la nouvelle femme. Garde un œil sur elle et assure-toi qu'elle se sente bien.» Quelle est ta réaction?

Maintenant, on va faire un pas de plus dans l'exercice.

Imagine que ça fait maintenant à peu près un an que cette nouvelle personne est arrivée chez toi. Loin de t'en être habituée, tu la supportes de moins en moins.

Un jour, que tu es assise sur le bord de ton lit, triste et blessée, ton chum entre et tu ne peux pas t'empêcher de lui dire : «Je ne veux plus voir cette personne dans ma maison. Sa présence me rend très malheureuse. Pourquoi est-ce que tu ne veux pas la renvoyer?».

Imagine que ton chum te réponde les phrases suivantes et observe l'émotion qui monte en toi :

«Ça n'a pas de sens! Ça me met vraiment en colère quand tu parles comme ça. Si c'est comme ça que tu te sens, garde-le pour toi et je ne veux plus en entendre parler.»

«Écoute, ne me met pas dans une situation impossible... Tu sais très bien que je ne peux pas m'en débarrasser. Nous formons une famille maintenant.»

«Pourquoi est-ce qu'il faut que tu sois toujours négative? Débrouille-toi pour t'entendre avec elle et ne viens pas me voir chaque fois pour me dire que vous avez un problème!»

«Je ne me suis pas remarié pour moi tout seul. Je sais qu'il t'arrive de te sentir seule et j'ai pensé que tu aimerais avoir de la compagnie.»

«Voyons ma chérie, arrête ça! Mes sentiments pour toi n'ont rien à voir avec une autre personne. Mon cœur est assez grand pour vous aimer toutes les deux.»

Alors, probablement que tout au long de l'histoire, ce qui monte en toi, c'est de l'impuissance, de la culpabilité, le sentiment d'être seule, de n'avoir personne à qui parler ou de n'avoir personne qui se préoccupe de toi.

Et maintenant, regarde ce qui se passe en toi quand tu imagines que ton chum te répond ceci :

«Je ne savais pas que tu te sentais comme ça!»

«Je ne savais pas que tu te sentais si mal. Je commence à voir que cette situation est pénible pour toi.»

«Ça doit être difficile, vraiment difficile, de l'avoir tout le temps près de toi.»

«J'aimerais ça en savoir plus. Décris-moi davantage comment tu te sens, parce que ce que tu ressens est vraiment important pour moi.»

C'est cette attitude empathique qui va t'aider à mieux gérer les chicanes entre tes enfants et pour y arriver, le choix des mots et ton attitude sont importants. Encore une fois, «Nommer» est vraiment la base. C'est ce qui va t'aider à devenir plus de plus en plus empathique et à gérer plus efficacement les chicanes de tes enfants.

La commentatrice

Peggy O'Mara a dit que : «La façon dont tu parles à ton enfant devient sa petite voix intérieure.»

Pour développer cette voix que tu vas offrir dès maintenant à tes enfants, pour te pratiquer à «nommer» quand il y a un conflit et de la chicane, ce que je te demande de faire, c'est de commencer à te voir comme un commentateur sportif.

Parce que l'habileté qui te sera le plus utile pour guider tes enfants, c'est de décrire la situation. Alors ton rôle, à partir de maintenant, c'est de te mettre le plus souvent dans la peau de ce commentateur sportif pour décrire ce que vivent tes enfants et leur donner l'occasion de s'en sortir par eux-mêmes, sans perdre la face.

Par exemple, dès que tu sens une frustration s'installer entre les enfants, tu t'imagines avec ton casque d'écoute et ton micro et tu décris :

«Roméo vient s'asseoir à côté de toi et tu trouves qu'il prend trop de place.»

«Tu veux mettre tes souliers et tu manques de place quand ton frère est trop collé sur toi.»

«T'as l'impression que ton frère fait exprès pour te couper la parole et ça te fâche.»

«Vous voulez tous les deux avoir la tablette pour écouter votre émission préférée.»

Une fois où j'ai vraiment eu la confirmation que cette habileté peut créer de la magie, c'est quand une amie de mon fils (5 et 6 ans environ à l'époque) était à la maison que tous les deux voulaient jouer du piano.

Si je m'étais bornée à dire «Chacun son tour» ou «Allez faire un autre jeu», voici ce que j'aurais manqué :

J'ai commencé par dire une première fois : «Vous voulez jouer du piano les deux en même temps?». Et là ils me répondent en accusant un peu l'autre. Sans trop savoir quoi faire.

Je répète exactement la même chose, avec peu d'espoir (on soupait et j'étais assise à la table avec mon chum et les parents de l'amie...):

«Les deux, vous voulez jouer du piano en même temps?».

Et là, l'amie a dit : «Je veux jouer, mais Roméo va trop vite.»

Bingo! J'ai compris le problème et j'ai décrit :

«Roméo joue trop vite et tu n'as pas le temps de voir les notes qu'il fait.»

Et là, magie. Roméo dit : «Ok, regarde et je vais jouer plus lentement.»

C'était réglé.

Il faut que tu apprennes à transformer tes premiers réflexes qui sont probablement : D'être découragée devant le comportement de tes enfants, de leur demander d'ignorer ce que l'autre fait, de rappeler qu'il est justement en train de faire ce qu'il reprochait à son frère, il y a deux minutes, ou de les comparer entre eux. Pour t'aider à développer cette attitude qui consiste à ne plus prendre les chicanes de tes enfants de façon personnelle et à avoir le recul nécessaire pour commenter ce qui se passe entre eux, voici un exercice.

Transforme-toi en commentatrice. Pour les trois prochains jours, observe-toi.

Trouve au moins trois petits conflits entre tes enfants qui auraient avantage à être commentés pour éviter qu'ils dégénèrent.

Et quand décrire n'est pas suffisant? C'est la coach qui prend la relève.

La coach

Dans la majorité des cas, quand les enfants se chicanent et se cherchent, ils sont simplement en train de lever un petit drapeau rouge pour te dire : Youhou! On a besoin d'aide pour bien agir et trouver des solutions pour être bien ensemble.

Et très souvent, la solution, c'est simplement d'accepter de laisser ce qu'on est en train de faire et d'aller passer quelques minutes avec eux pour les coacher.

Pour leur montrer que notre priorité, c'est eux et qu'on est prête à les aider. Que leur relation est importante pour nous. Et plus le conflit semble banal à nos yeux et qu'on voudrait tellement qu'ils le règlent par eux-mêmes, plus ils ont simplement besoin de notre présence.

Et je pense à cet exemple de la télécommande d'une de mes clientes.

Chaque fois que ses enfants revenaient de l'école et qu'ils descendaient pour écouter la télé, il y avait de la chicane pour la télécommande. Après avoir cherché un peu la source du conflit, on en est venues à la conclusion que ses enfants avaient surtout besoin qu'elle aille les rejoindre sur le sofa en bas, qu'elle enfile son chapeau de commentatrice et qu'elle ait du plaisir à être avec eux, devant la télé, après l'école. Aussi simple que ça.

Quand il y a des conflits, les enfants cherchent souvent à nous dire :

«On a besoin de toi».

Et une façon de répondre à ce besoin, c'est d'être avec eux. Et oui, ça implique du temps et d'arrêter ce qu'on est en train de faire. Et ce n'est pas évident à faire, surtout à ce moment de la journée, au retour du travail et de l'école. On va voir un peu plus loin dans le Module pourquoi ce moment est souvent très difficile à vivre dans la famille.

Et pour être une bonne coach, ce qui te sera le plus utile, c'est ton attitude.

Alors tu vas continuer à te pratiquer à être une Maman Feu.

Quand tu ressens de l'impatience parce que tu vois une chicane se pointer entre tes enfants, tu vas prendre conscience de ton émotion, tu vas la laisser monter et au lieu de partir dans tes idées négatives et de te décourager, tu vas te rappeler que c'est à ce moment précis que tu dois prendre la décision de ne pas aller dans ton cerveau rouge, de ne pas laisser sortir les phrases telles que «Bon, encore une autre chicane, ça finit jamais, on peut jamais avoir la paix» et c'est là que tu vas passer à l'action et offrir à tes enfants la coach qu'ils méritent.

Je laisse monter l'émotion, je prends conscience, j'écoute et je décide d'intervenir de façon positive, car c'est ça ma job de mère. Je ne sais pas exactement toujours quoi faire. Mais mes enfants ont besoin de ma présence, sentir que je me préoccupe d'eux et que leur bien-être est important. Je décide d'être présente, de passer à l'action.

Et quand tu choisis d'avoir cette attitude, parce que c'est vraiment un choix, tu permets de garder un bon climat dans la maison. Et c'est ce climat qui va te permettre à toi et à tes enfants d'être créatifs dans la recherche de solution.

Par exemple, ma Colombe et mon Roméo qui se chicanait pour la télévision. J'ai réussi à faire la commentatrice avec le classique :

«Toi Roméo, tu veux jouer à *Just Dance* et Colombe, elle veut écouter la télé».

J'ai choisi de ne pas m'emporter, de rester calme, même si je ne sais pas encore comment on va régler ça.

Le fait de rester calme et positive a fait que j'ai eu un flash :

«Quand papa va revenir du travail, on va lui demander d'installer la Wii en haut, sur la petite télé.»

Ça lui a suffi comme réponse et il est passé à autre chose. Je n'ai pas eu à déplacer la Wii.

C'est un exemple qui démontre que souvent, les enfants n'ont pas besoin qu'on règle le problème dans l'immédiat, mais qu'ils ont besoin d'être entendus

et reconnus. Parfois, les mots suffisent, parfois c'est notre présence physique qui est aussi nécessaire.

Maintenant qu'on a parlé de l'attitude à développer pour être un bon coach, voici 3 habiletés essentielles que tu vas commencer à mettre en pratique avec tes enfants pour bien les coacher.

#1 Éviter la comparaison

La première chose que tu vas commencer à pratiquer, c'est d'éviter la comparaison. C'est, selon moi, un des réflexes de parent le plus dommageable pour la relation entre deux enfants. Peut-être que tes parents utilisaient la comparaison quand tu es plus jeune et si je te donne quelques exemples, tu vas rapidement te souvenir et comprendre pourquoi ce n'est pas une bonne idée, que la comparaison soit négative pour toi ou même en ta faveur.

- Imagine qu'une mère dise ceci à son fils : «Tu es un grand garçon. Tu ne laisses pas traîner tes affaires comme le bébé.» Le message que le garçon reçoit c'est qu'il est meilleur que le bébé.
- Observe maintenant l'effet créé quand la mère dit à sa fille : «Si seulement ton frère avait tes méthodes d'études. Il est incapable de se concentrer plus d'une minute.» L'enfant se dit automatiquement «Ma mère n'a pas beaucoup d'estime pour mon frère et je suis désolée pour lui.»
- Et qu'est-ce qui se passe si on dit à l'enfant : «Tu parais toujours tellement bien. Ta sœur, on dirait qu'elle s'habille dans le noir.» L'enfant se dit alors : «C'est moi que ma mère préfère. »

C'est vraiment inconfortable et frustrant d'être victime de comparaison et c'est une des pires choses à faire pour alimenter la rivalité entre frères et sœurs.

C'est très souvent plus fort que nous de comparer, mais pour l'amour de nos enfants et la relation entre eux que tu veux préserver, tu dois absolument arrêter de le faire. Et quand l'envie devient trop forte, par quoi vas-tu remplacer la comparaison? Et oui on y revient, par une description. Observe

ce qui se passe si je remplace les phrases de comparaison que je viens de te donner par les exemples suivants :

- «Je vois que tu as rangé tes cubes, ton camion et même les pièces de ton casse-tête. » L'enfant se dit alors : «Le rangement, ça me connaît.»
- «Tu as révisé cette liste de vocabulaire pendant une demi-heure!». Le message que l'enfant reçoit c'est : «Je ne lâche pas un sujet avant de le savoir à fond.»
- «Je trouve que le bleu dans ton chandail fait ressortir la couleur de tes yeux.» L'enfant se dit : « Je suis bonne pour choisir mes vêtements.»

Peu à peu, tu vas voir que la perception que tu as de tes enfants va se transformer et comme bonus, ça évite de donner des étiquettes aux enfants et juste pour ça, c'est essentiel d'éviter les comparaisons.

#2 Comprendre que donner égal, c'est donner moins

À partir de maintenant, je veux t'aider à arriver à aimer égal, sans nécessairement donner égal.

Il y a quelques années, il y avait une jeune famille qui habitait à côté de chez nous. Deux petites sœurs qui avaient à peu près le même âge que mes deux premiers enfants, soit environ 5 ans et 2 ans. Leur mère avait pris l'habitude d'acheter toujours tout en double pour s'assurer de ne pas générer de chicane entre les deux enfants. Cette idée me semblait un peu bizarre, mais je n'arrivais pas à comprendre exactement pourquoi. Maintenant, je sais très bien que je trouvais ça étrange, parce que donner égal, c'est toujours donner moins.

Et malgré tous nos bons efforts pour donner tout de façon égale à nos enfants, que ce soit le jus dans le verre, la crêpe dans l'assiette, le morceau de gâteau ou les cadeaux à Noël, si on garde en tête que nos enfants doivent recevoir la même chose de façon égale pour sentir qu'on les aime de façon égale, ça ne marchera simplement pas. Peu importe la façon de s'y prendre, quand on cherche à donner égal, l'enfant n'a jamais le sentiment d'avoir reçu égal.

Voici un exemple pour revenir aux crêpes :

«Tu lui en as donné plus qu'à moi!»
«Non, j'ai donné trois crêpes aux deux»
«Mais les siennes sont plus grosses!»
«Non, elles sont toutes de la même grosseur»

Alors que si tu réponds à ton enfant en considérant ses besoins individuels, voici ce que ça donne :

«Tu lui en as donné plus qu'à moi!»
«Hum... As-tu encore faim?»
«Oui... un peu»
«Aimerais-tu la moitié d'une crêpe ou as-tu assez faim pour toute une?»

Je me souviens d'une fois où ma fille m'avait demandé en revenant d'une rencontre d'école avec les professeurs : «C'était lequel ton portfolio préféré? Celui d'Emmanuel ou le mien?».

Je savais très bien que c'était un piège et que plus j'allais lui dire que j'avais aimé les deux de façon égale, plus elle allait insister pour que je choisisse. Parce que dans le fond, ce qu'elle avait besoin d'entendre, c'était que je lui dise combien je l'aime et combien je l'apprécie, en passant par le portfolio.

Alors je lui ai sûrement répondu avec une belle description pour lui montrer combien j'avais aimé regarder son portfolio et en mettant l'accent sur les qualités de son travail...

Je te donne un autre exemple, fourni par une ancienne cliente, et que j'adore raconter :

La brosse à dent

Je vais à la pharmacie avec mon fils et une amie qui est accompagnée de ses deux enfants. Nous allons acheter la brosse à dents de son petit bébé qui a maintenant une dent! Devant l'immense mur de brosses à dents, les enfants sont émerveillés. La maman achète une brosse à son bébé, mais la plus grande

aussi en veut une. Après quelques supplications et une petite larme de crocodile, la maman en achète une aussi pour la plus grande.

Mon fils me regarde, il en veut une lui aussi. Je lui dis non et mon ami me dit que ça ne lui dérange pas d'en acheter une pour lui. Je regarde mon fils et je lui dis :

«Malik, tu as déjà une brosse à dents à la maison et elle est encore bonne. Quand tu en auras besoin d'une nouvelle, on va venir en chercher une.»

Il prend la brosse et la remet à sa place sans plus. Oh! Le sentiment du devoir accomplis que j'ai ressenti! Nous avons bien assimilé la notion que donner la même chose, c'est donner moins. L'important, c'est les besoins de chaque enfant. Malik l'a compris et ça nous aide à établir un beau climat entre mes enfants.

Et parfois, ce n'est pas seulement les crêpes qu'il faut que tu partages, mais toi-même...

#3 Te rendre disponible quand deux enfants te réclament

Je te donne ici une troisième stratégie, question de te rendre disponible quand deux enfants te réclament. Parce que c'est souvent difficile de faire choses en même temps quand on a plusieurs enfants.

Imagine que tu es en train d'organiser la fête de ton plus vieux et qu'il te demande :

«Est-ce que tu penses que je devrais inviter Jérémie à ma fête?»

Tu lui réponds qu'il peut bien l'inviter s'il le veut et tu lui demandes : Qui d'autre? Il commence à te nommer ses amis et là, le plus jeune arrive, il coupe la parole de son frère et dit :

«Maman, ça fait trop longtemps que tu lui parles. Je veux te dire quelque chose.»

«Ouin, on a pris beaucoup de temps... Je viens tout de suite. Manu, on va continuer tantôt.»

Le plus vieux se dit : «Je l'haïs lui» et il proteste ou te crie de te dépêcher.

Toi, tu te dis : «C'est vraiment difficile d'être à deux places à la fois.»

Et le petit se dit : « Je peux lui enlever maman quand je veux. »

Maintenant, écoute ce que ça donne quand tu donnes à chaque enfant le temps dont il a besoin pour satisfaire SES besoins.

«Est-ce que tu penses que je devrais inviter Jérémie à ma fête?»

Tu lui réponds qu'il peut bien l'inviter s'il veut et tu lui demande : Qui d'autre? Il commence à te nommer ses amis et là, le plus jeune arrive, il coupe la parole de son frère et dit :

«Maman, ça fait trop longtemps que tu lui parles. Je veux te dire quelque chose.»

«Tu as raison. J'ai passé beaucoup de temps avec ton frère. Sa fête c'est important. Il faut décider qui on invite, quels jeux on va faire, quels cadeaux il veut. C'est beaucoup de choses à organiser. Je veux bien m'en occuper. Je sais que ce n'est pas facile d'attendre. Quand j'aurai fini, tu me diras ce que tu veux, dans tous les détails. »

Le plus vieux se dit : «En plein ça!»

Et le petit se dit : «Quand j'aurai besoin d'elle, maman sera là pour moi.»

Une version plus courte que j'aime bien utiliser, c'est : «Là je parle à Colombe, mais quand je vais avoir fini, je vais t'écouter comme il faut jusqu'à la fin.»

Avec les plus petits, décrire la situation va encore pouvoir t'aider : «Tu aimerais ça que je te prenne, mais j'ai déjà le bébé dans les bras. C'est difficile d'attendre».

Dans la mesure du possible, essaie d'avoir un contact physique avec les deux en même temps, pose une main sur la tête, flatte un pied ou une joue et dis-toi que ce temps où ils sont petits va finir plus vite que tu le penses... Et dans quelques minutes, je t'explique aussi comment la proximité va t'aider à gérer les chicanes.

Un dernier truc : Essaie de ne pas aller dans ton cerveau rouge, en dédramatisant la situation ou en utilisant un peu d'humour. Tu peux dire : «Il faudrait que je sois une maman pieuvre pour m'occuper des mes enfants!» ou : «Il faudrait que je me sépare en deux pour m'occuper de mes deux enfant en même temps.»

Une fois que j'avais dit ça à Roméo... Au parc, les deux voulait se balancer avec moi.

«Il faudrait que je me sépare en deux!»

Il m'avait répondu : «Moi, je veux la moitié d'en haut!»

Je l'avais trouvé bien drôle (preuve que je n'étais pas dans mon cerveau rouge).

:^)

La chicane

Quand la chicane éclate et qu'on n'a pas réussi à prévenir, que ça en vient aux coups, voici la méthode que je te propose pour limiter les dégâts. Et rappelle-toi que les enfants qui se chicanent sont en train de te lancer un cri d'alarme qui ressemble à « S'il te plaît, arrête-nous! ».

Voici comment tu vas faire :

Premièrement, tu vas commencer par décrire très rapidement ce qui se passe :

« Je vois un frère très fâché qui veut frapper sa petite sœur » ou « Tu cours après ton frère parce que t'es vraiment fâchée ».

Deuxièmement, tu vas fixer la limite :

« C'est dangereux et ça nous prend une pause. »

Troisièmement, tu vas les séparer :

« Toi, va dans le salon et toi, dans ta chambre. »

Avec des enfants plus vieux, ma version courte pourrait ressembler à ça:

« Je ne peux pas vous laisser ensemble, parce que vous vous faites mal. Je ne veux pas que vous soyez dans la même pièce. »

Ce que je fais aussi parfois, c'est de me mettre physiquement entre les deux pour éviter qu'ils se touchent.

Dans l'auto, ça peut aussi être une bonne idée de ne pas les laisser s'asseoir un à côté de l'autre si tu sens que la soupe est chaude, dépendamment du format de ta voiture, évidemment. Moi, j'étais bien contente à partir du moment où les deux plus grands ont commencé à pouvoir s'asseoir en avant, ça me donnait un peu de marge.

Quand les enfants n'en sont pas encore aux coups, mais que tu sens que ton énergie est en chute libre, ce qui peut être utile aussi c'est de demander une trêve.

J'ai entendu une amie, maman de 4 enfants, leur dire ceci : « Ok, j'ai besoin d'une trêve ».

Je me suis dit, ben oui, on peut faire ça! Souvent, c'est le mieux qu'on peut faire sur le moment pour limiter les dégâts, éviter de dire des choses qu'on va regretter et ça te donne aussi du temps pour te calmer et trouver une solution.

Faire cesser les attaques

Quand une dynamique s'installe dans la famille ou quand un enfant s'attaque souvent à un autre, rappelle-toi que c'est une alarme qui sonne ou un petit drapeau rouge qui se lève : l'enfant qui agresse a besoin d'aide pour se sentir bien et tu dois être capable de passer par-dessus ton exaspération pour aller mettre le doigt sur le réel besoin.

L'idée, ce n'est pas de mettre en retrait ou de forcer l'enfant à s'excuser, parce que selon moi, ça ne va qu'accentuer le ressentiment de ton enfant.

L'idée, c'est de donner à l'enfant agresseur le message que, même si les actions doivent être limitées (c'est-à-dire que frapper n'est pas toléré), toutes les émotions, elles, sont permises. C'est fondamental pour que l'enfant apprenne à gérer ses émotions et son comportement.

Sinon, on refoule l'émotion et l'enfant aura de nouveau besoin de l'exprimer et oui, ce sera encore avec un autre comportement indésirable, comme l'agression du plus petit.

Pour comprendre comment tu vas réussir à gérer ce genre d'agression et commencer à te pratiquer, voici deux exemples.

Un premier avec deux enfants, un de trois ans et l'autre de 15 mois. Puis un deuxième exemple avec des enfants de 10 et 12 ans.

Voici comment on peut intervenir pour aller nommer l'émotion quand un enfant plus vieux s'attaque à un plus petit.

Dans ce cas-ci, un petit garçon s'en prend à sa petite sœur. Après avoir constaté qu'Henri (4 ½ ans) a poussé Sophie (15 mois) par terre à cause d'un conflit de jouet, voici comment la maman intervient.

« Ça fait mal à ta sœur quand tu la pousse. »

« Oui... C'est un bébé lala. »

La mère ne prend pas à ce piège. Elle s'assoit à côté d'Henri sur le plancher et fait un contact visuel avec lui et lui dit :

« Tu étais fâché après elle parce qu'elle ne voulait pas te donner ton jouet, mais je ne te laisserai pas frapper ta sœur. »

Henri essaie de se sortir de cette situation, mais la mère insiste en se rapprochant doucement de lui et en le regardant dans les yeux.

Mère : « Des fois, tu es TRÈS fâché après ta sœur, hein? »

Henri la regarde (pour tester) : « Je la déteste. »

Mère : « Des fois, tu es tellement fâché que tu ressens de la haine. (En essayant d'aller en dessous de la colère, vers les sentiments plus vulnérables.) Je sais que tu me dis que ce n'est pas juste qu'elle puisse toujours dormir avec nous. Peut-être que tu penses qu'elle a plus de chose que toi? »

Henri (en criant) « J'ai rien! Pourquoi tu as eu un bébé?! Je ne veux plus jamais jouer avec toi! Pourquoi on ne peut pas la retourner! »

« Tu t'ennuies de comment c'était avant? »

Et par la suite, le travail de la mère est de « simplement » recevoir et accueillir la peine et de porter attention, dans les prochains jours, à offrir des moments privilégiés à Henri.¹

Et quand les enfants sont plus grands?

Dans le cas où ce sont des enfants plus vieux, c'est exactement le même principe qui s'applique : l'enfant qui attaque l'autre ou qui le cherche a besoin d'exprimer une tension et cherche à créer une situation pour s'en décharger.

Par contre, le conflit se situe plus souvent au niveau des paroles, des regards et des sous-entendus. Ça augmente ton défi pour comprendre exactement ce qui se passe et tenter de dénouer le conflit. Étant donné que les enfants plus vieux sont moins spontanés et déjà moins dans le moment présent, il faut s'assurer que nos attentes sont réalistes; ils ne recommenceront probablement pas à jouer l'un avec l'autre dans la minute qui suit. Mais l'important, c'est de limiter les dégâts et de préserver leur relation.

Exemple:

Nous sommes au restaurant en famille, juste avant la partie de hockey du plus vieux (12 ans) et le cours de danse de ma fille (10 ans). Pendant le repas :

Garçon (sur un ton défiant) : «Moi j'ai des *games* à chaque semaine. Toi, tu te pratiques toute l'année et tu fais juste un spectacle à la fin de l'année. Moi, j'ai deux pratiques et un match par semaine.»

Papa : «C'est parce que toi c'est plus compétitif, Emmanuel.»

Fille : « Moi aussi c'est compétitif! » (Une petite graine de frustration est semée ici...)

¹ Exemple tiré du site : ahaparenting.com

À notre départ, voici en résumé, ce que ma fille exprime à son frère :

« Moi, je m'en vais à mon cours de danse et toi, ce n'est même pas certain que tu vas *goaler* (ils sont deux dans l'équipe et son frère aimerait beaucoup commencer le tournoi).

Garçon : « Tu le sais même pas comment ça marche, t'as pas rapport! »

Maman : « Elle t'a dit que tu n'allais pas *goaler*? »

Garçon : « Elle se mêle jamais de ses affaires! »

Fille : « Ce n'est pas ça que j'ai dit... »

Dans des cas comme celui-là, le mieux que je puisse faire, c'est être en mode écoute et verbaliser ce que chacun exprime. La meilleure façon pour moi de conclure, c'est d'offrir, avec l'imaginaire, une réponse au besoin ou à l'intention noble que je crois cachée derrière la frustration.

« Tu aimerais vraiment ça *goaler*, ce soir, et tu aimerais ça que ta sœur t'encourage? »

« Toi, tu aimes vraiment ça la danse et des fois tu aimerais ça qu'on y donne autant d'importance que le hockey. »

Quand une chicane ou une agression survient, je veux que tu développes le réflexe de détecter automatiquement qu'une charge émotionnelle a besoin d'être évacuée chez un enfant, ou même les deux.

L'idéal, c'est de les prévenir et souvent, avec les enfants d'âge scolaire, ce même besoin d'être guidé par le parent va resurgir, mais sous une forme qui va plutôt ressembler à ce que j'appelle du « picossage ».

Quand un enfant à l'air de vouloir tout faire en son pouvoir pour attirer l'attention de l'autre et faire exprès pour le faire choquer. À ce moment-là, dis-toi que le meilleur que tu peux faire comme coach, c'est d'abord d'être

consciente que c'est un premier signe d'appel à l'aide que ton enfant t'envoie (et déjà, si tu arrives à avoir cette attitude, 75 % du travail est déjà fait).

Ensuite, il faudra travailler à créer consciemment des interactions positives entre tes enfants pour que la tension puisse être déchargée. Et avec les enfants, ça passe par le jeu et les contacts physiques.

Les contacts physiques et le rire stimulent la sécrétion d'hormones d'attachement comme l'ocytocine et réduisent les hormones de stress alors, quand tu vois qu'un enfant commence à « picosser », arrange-toi pour déclarer que c'est le temps d'une bataille générale d'oreillers ou amène-les dans le salon pour les chatouiller.

Si les deux enfants peuvent rire en même temps, l'ocytocine qu'ils vont sécréter va faire disparaître la tension et aider à solidifier le lien entre les deux.

Et si l'humeur ne permet pas le jeu, ça peut juste être de dire : « Bon, on a besoin de se coller pis d'être bien, venez, on va aller écouter la télé ensemble. »

C'est surtout de ta présence que tes enfants ont besoin et d'entendre une voix positive pour les guider. Et parfois, c'est un enfant qui va t'offrir une solution sur un plateau d'argent, alors tu sautes dessus.

On se venge avec un jeu de chatouilles!

Jeu de bataille : jouer aux tigres.

Bienfaits des jeux de bataille pour décharger la tension. Et ça va t'aider, toi aussi, à recharger tes batteries si tu commences à manquer de jus.

«La façon dont tu parles à ton enfant devient sa petite voix intérieure.»

S'il y a un moment dans la vie de parent où n'est sûr de rien et où on peut se sentir inadéquat, c'est bien quand nos enfants se chicanent et que tout ce qu'on voudrait, c'est qu'ils arrêtent. Alors ce Module, rappelle-toi cette phrase et surtout, garde-la en tête pour ces moments de chicanes où tu as l'impression que rien ne fonctionne. Parce que sur le coup, c'est vrai que tes interventions peuvent avoir l'air d'un coup d'épée dans l'eau, mais au moment où tu t'y attendras le moins, tes efforts vont porter fruits et tu vas te féliciter pour toutes ces fois où tu n'as pas cédé à la tentation de t'emporter et d'abandonner et que tu as fait attention à ta voix.

Les enfants, de façon naturelle, quand ils ressentent vraiment qu'on est de leur côté, qu'on comprend ce qu'ils vivent et qu'ils ont une place pour exprimer leur frustration, vont plus souvent qu'autrement vouloir bien faire.

Alors, ton travail c'est de tout mettre en place pour aider ton enfant à «bien faire» pendant une chicane. Plus il va se sentir acculé au pied du mur, plus la chicane va s'envenimer. C'est ce que tu as appris à faire de tes parents.

Une des choses que j'entends très souvent quand je coache, c'est ce sentiment d'avoir été abandonnée par les parents quand on était petite. Quand il y avait des chicanes, que la grande sœur contrôlait tout, que le grand frère était méchant ou qu'il y avait de l'injustice. Et pourquoi ce sentiment d'être abandonnée? Parce que nos parents ne savaient tout simplement pas quoi faire quand nous nous chicanions, parce qu'ils ne l'avaient pas appris eux non plus!

Alors, ton défi de Maman Feu, c'est de te donner les outils avec ce Module pour être dans l'action et ne plus seulement subir.

Imagine-toi ce que ça donnerait si la commentatrice était découragée par le jeu des joueurs et qu'il commençait à le prendre personnel... Et non, il va simplement continuer à commenter et rester confiant que chaque équipe et que chaque joueur va trouver la volonté pour être meilleur. C'est cette attitude que je te demande d'avoir à partir d'aujourd'hui et le plus souvent possible quand tes enfants sont en interaction.

Et voilà, tu viens tout juste de terminer le dernier Module du programme CALMER LE FEU.

Je te souhaite tout le courage dont tu as besoin pour relever tes manches et être pleine d'énergie quand le moment de guider tes enfants arrive, pour que tu puisses vraiment sentir que tu as tout le pouvoir nécessaire pour mieux gérer les chicanes, devenir de plus en plus la maman que tu désires être et te coucher le soir, le cœur et l'esprit en paix.

xo

Sonia

P.S. Je t'aime