



# L'INSTANT PARENTS

Regards croisés sur nos enfants







Ce carnet est une retranscription de capsules radio  
diffusées en janvier 2017 sur 7FM



Tendez l'oreille et découvrez les sur  
[www.alteroscope.be/espace-parents/capsules-radio](http://www.alteroscope.be/espace-parents/capsules-radio)





## TABLE DES MATIÈRES

Eviter l'escalade **7**



Exprimer ses émotions **11**



Favoriser l'estime de soi **17**



Le sens du comportement **21**



Les règles à la maison **27**



Les sanctions **31**



L'importance des routines **35**



Tenir le non **39**



Votre enfant, un être en développement **43**





## EVITER L'ESCALADE

### **Il paraît que .... Un petit conflit avec son enfant peut vite prendre des grandes proportions...**

Lucie est fâchée sur sa maman et boude dans son coin. Ça agace fort maman : « arrête un peu de râler hein ». Sa réaction déclenche une dispute : l'une et l'autre se font des reproches, Lucie dit à maman qu'elle l'énerve, maman menace de punir, ça crie de plus en plus fort.

On assiste vite à une escalade de l'agressivité : c'est à celle qui criera le plus fort, à celle qui aura le dernier mot, chacune surenchérit sur l'autre.

### **Comment réagir face à une telle situation ?**

Parfois, soyons honnêtes, c'est vraiment dur dur de garder son calme... Avoir conscience de ce que ça provoque chez nous et de l'escalade dans laquelle on rentre est déjà une bonne chose.

Eviter de surenchériser, de rentrer dans l'escalade, c'est important ! Parce que quand le niveau d'agressivité est trop élevé, on risque de se dire des paroles blessantes, et ça génère du stress, autant pour l'enfant que pour l'adulte.



## Quelques petits trucs pratiques...

On peut mettre des mots sur ce qu'on ressent. Pouvoir dire à son enfant : là tu vois, je suis énervée.

En tant qu'adulte, on a le droit d'être énervé ! Mais c'est notre job de chercher à gérer cet énervement.

L'enfant est trop petit pour arriver à adopter une attitude calme et posée face à ses émotions... il est submergé !

C'est la responsabilité de l'adulte de faire le premier pas pour calmer le jeu... et souvent ça suffit à faire retomber la pression chez l'enfant.

Oui, et en plus, nous sommes tous différents : certains vont avoir besoin de respirer un bon coup, d'autres de mettre un peu de légèreté (« allez ma puce, on n'est pas sur un ring de boxe ici hein, on va pas se bagarrer comme ça pendant des heures quand même »), d'autres encore de partir faire un tour. A chacun de savoir ce qui lui convient le mieux et d'oser le mettre en place !

Eviter l'escalade, c'est aussi montrer à vos enfants que vous êtes en train de gérer la pression que vous ressentez, c'est leur apprendre qu'il est normal de ressentir des émotions, parfois violentes, mais qu'on peut ne pas se laisser envahir par ses sentiments.



## **Et quand on est déjà rentrés dans l'escalade ?**

Il me semble que, quand ça devient impossible de retrouver son calme, le mieux est de passer le relai.

Déléguer ! Vous sentez que vous allez exploser ? Dans ces cas-là, c'est important d'en parler.

Avez-vous dans votre entourage une personne qui pourrait prendre le relais pendant que vous soufflez ?

Votre compagnon/compagne, le voisin/voisine, un parent, un service d'accompagnement ?

Passer le relai, ce n'est jamais un aveu d'échec !

C'est même vraiment bien de pouvoir identifier ses limites et de les respecter, dans son intérêt comme dans celui de l'enfant !

Trouver cette ou ces personnes qui peuvent prendre le relai et faire cette démarche, en amont, est déjà une première solution !

**On retient que c'est à l'adulte de sortir de l'escalade et qu'on peut passer le relai sans culpabiliser !**

**Des pistes et des idées... A la maison : à vous de tester !**





## EXPRIMER SES ÉMOTIONS

### **Il paraît que... ce n'est pas toujours évident pour un enfant d'exprimer ses émotions ?**

Il est 16h et Anna, votre fille, rentre de l'école.

Vous sentez bien que quelque chose cloche... elle ne parle pas et ne rit pas comme à son habitude.

Vous lui demandez ce qui se passe mais elle vous répond que tout va bien.. Au goûter elle se met en colère pour une simple histoire de cacao chaud qu'elle voulait froid ... elle se met à crier et à pleurer.

### **Que se passe-t-il ?**

Chaque jour, nous **ressentons des émotions**. La joie, la peur, la colère ou encore la tristesse...

Elles nous guident en partie dans nos choix et donnent du relief à notre vie au quotidien.

Chez l'enfant, les émotions sont moins maîtrisées que chez l'adulte.

Quand il est content, il peut crier et sauter de joie ; quand il est en colère, c'est tout son corps qui bouillonne, il n'est plus « que sa colère ».



C'est en grandissant et grâce à l'aide des adultes qu'il va apprendre à gérer ses émotions.

A les comprendre, d'abord, puis à les vivre d'une façon qui soit acceptable pour les gens qui l'entourent.

Il n'est pas juste de demander à l'enfant de ne pas ressentir une émotion : c'est impossible.

Par contre, c'est important de mettre des limites par rapport à l'expression de cette émotion.

Par exemple : l'enfant a le droit d'être en colère, mais pas de frapper ou insulter l'autre !

## **Comment peut-on aider notre enfant dans l'expression de ses émotions ?**

Il faut d'abord qu'il apprenne à les connaître et à les reconnaître !

Enseignez les émotions de base à votre enfant, la joie, la tristesse, la colère et la peur. Les autres émotions, plus complexes pourront être apprises quand l'enfant sera plus grand.

Apprenez à l'enfant à les reconnaître... jouer devant le miroir de la salle de bain à mimer les différentes émotions, se photographier, découper des images dans un magazine... Il pourra ainsi observer ce qui se passe sur son visage



quand il ressent chacune des émotions mais également les reconnaître chez les autres ! cela lui permettra, au fur et à mesure d'adapter ses réactions en fonction de ce qu'il observe.

Vous pouvez également lui décrire ce que vous avez observé chez lui... tu criais, tu tapais du pied... tu me semblais très en colère !

Enfin, vous pouvez aussi lui parler de vos propres émotions !

### **Une fois que l'enfant a appris à reconnaître les différentes émotions, comment l'aider à les exprimer ?**

Comme nous l'avons dit, il est important de laisser les émotions s'exprimer... mais de la façon la plus juste possible !

Pour ça, il faut expliquer à l'enfant ce qui est permis ou non. Par exemple, il a le droit d'être en colère mais pas de casser ou de frapper.

Tout ça dépend bien évidemment du contexte dans lequel apparaît l'émotion.

Certaines expressions seront permises à la maison mais pas à l'école par exemple.



Là aussi, l'adulte doit apprendre à l'enfant à adapter l'expression de son émotion au contexte dans lequel il se trouve.

Pour exprimer son émotion, l'enfant peut utiliser son doudou, s'autoriser à pleurer dans vos bras, faire un dessin, taper dans un coussin, téléphoner à sa mamy pour lui raconter un évènement heureux...

### **Au quotidien, comment favoriser l'expression des émotions ?**

De nombreux livres existent sur les émotions et leurs expressions, les découvrir avec votre enfant est une chouette entrée en matière ! cela permettra à votre enfant d'en savoir plus mais également de lancer la discussion !

Prévoir des moments privilégiés avec votre enfant, par exemple pendant son bain ou avant d'aller au lit où vous laissez la porte ouverte à toutes les petites histoires qui ont fait sa journée.

Un bon moyen d'en savoir un peu plus sur ce qu'il vit sans vous et sur ce qu'il ressent !

Enfin, jouez avec les émotions ! de nombreux jeux existent pour découvrir et appréhender les émotions que vous



pouvez trouver à la ludothèque par exemple.

**On retient que ressentir des émotions c'est bien normal, et que tout l'enjeu, c'est d'apprendre à l'enfant à les exprimer dans certaines limites.**

**Des pistes et des idées... A la maison : à vous de tester !**





## FAVORISER L'ESTIME DE SOI

### Il paraît que... l'estime de soi se construit dès l'enfance...

Julie doit faire ses devoirs, c'est un exercice très compliqué de calcul aujourd'hui.

Cet exercice sera probablement plus facile à aborder si les personnes qui l'entourent croient en elle, et si elle-même a plutôt confiance en ses capacités !

### Comment ça se construit, l'estime de soi ?

Pour grandir et se construire l'enfant a besoin d'un retour de ses parents sur ce qu'il fait et sur ce qu'il est.

C'est tout d'abord dans leur regard qu'il va se construire une image de lui-même, qu'on espère la plus positive possible.

Ces retours, ces regards, sont **des signes de reconnaissances** dans lesquels l'enfant se reconnaîtra plus tard et par lesquels il construira son identité. Un sourire à votre bébé est un signe de reconnaissance à l'opposé, une gifle est également un signe de reconnaissance !

L'ASBL « Parents conscients » fait la différence entre les



signes **positifs et négatifs**, et les **signes liés à ce que l'enfant FAIT ou liés à ce que l'enfant EST**.

## **Vous pouvez donner quelques exemples ?**

Par rapport à ce que l'enfant FAIT : on va lui dire « bravo » si c'est positif, ou « tu ne peux pas faire ceci », faire comme ça » si ça ne répond pas aux attentes.

C'est important parce que ça aide l'enfant à se situer dans ce qui est attendu ou non de lui.

Par rapport à ce que l'enfant EST... Là on touche vraiment à la notion d'estime de soi.

Un parent qui renvoie à son enfant : « t'es vraiment un chouette loulou, j'aime passer du temps avec toi, tu es qqun de généreux » ou « tu mets plein de bonne humeur à la maison ! », ça va renvoyer à l'enfant une image très positive de ce qu'il est.

En revanche, les remarques négatives sur ce que l'enfant EST (comme par exemple : « tu es fainéant, t'es énervant, fatiguant, méchant »...

Ca, ça n'aide pas l'enfant.

En tant que parent, on peut vite glisser vers ce type de remarque, parce qu'on est fatigué par exemple, ou qu'on a eu une journée compliquée.

Mais ça a pour seul effet de créer chez l'enfant une image



négative de lui-même.

Ca n'éduque pas, ça n'apprend pas qqch à l'enfant (comme c'est le cas avec les remarques sur ce que l'enfant FAIT !).

C'est important de chercher à limiter au maximum ce type de remarques à l'enfant.

### **En tant que parent, que peut-on faire pour aider notre enfant à développer une bonne estime de soi ?**

Par rapport à ce qu'il est:

- Mettre le paquet sur les retours positifs sur ce que l'enfant EST (sans craindre d'en faire un enfant « trop sûr de lui »).
- Eviter au maximum de l'enfermer dans des étiquettes négatives. Parfois, c'est plus facile à dire qu'à faire mais... essayons !

Par rapport à ce qu'il fait:

- Quand l'enfant fait quelque chose de chouette : le lui dire !
- Et quand il fait quelque chose de moins chouette : le souligner aussi, en expliquant quel aurait été le comportement attendu (« tu n'as pas le droit de frapper ton frère ; si vraiment il t'énerve, va plutôt jouer plus loin »).

**C'est pas toujours évident de renvoyer des choses positives à l'enfant quand il est plus difficile...**



Il y a un lien important entre l'estime de soi et le comportement ! Parfois, renforcer l'estime de soi de l'enfant, c'est aussi l'aider à améliorer son comportement !

Quand votre enfant traverse une passe plus difficile, changez de regard.

Plutôt qu'être tout le temps dans le conflit, dans l'opposition avec lui, lui renvoyer des remarques positives sur ce qu'il est, ça peut aussi l'aider !

**On retient que favoriser l'estime de soi chez les enfants, c'est vraiment important, et que ça peut avoir un vrai impact sur leur comportement !**

**Des pistes et des idées... A la maison : à vous de tester !**



## LE SENS DU COMPORTEMENT

### **Il paraît que... un enfant difficile cherche à nous dire quelque chose de lui ?**

A la maison c'est devenu compliqué avec Manon. Entre les colères et l'opposition, ses parents ne savent plus trop où donner de la tête. Ils se posent beaucoup de question : pourquoi est-elle autant à fleur de peau ?

### **Son comportement plus difficile aurait donc un sens ?**

Bien sûr ! Il faut sortir de l'image où des enfants sont plus « méchants » que d'autres ! Aucun enfant n'est difficile uniquement pour faire enrager son entourage !

Si un enfant présente un comportement plus difficile, que ce soit ponctuellement ou sur le long terme, il nous dit quelque chose de lui, de ses difficultés. C'est important de chercher à comprendre pourquoi cet enfant réagit ainsi !

### **Et on cherche des explications de quel côté ?**

Il faut d'abord préciser que chaque situation est complexe.



Un comportement ne peut jamais être expliqué par une seule cause.

C'est toujours l'interaction entre plusieurs facteurs qui peuvent expliquer un comportement difficile.

Pour essayer de comprendre ce que vit l'enfant, on peut déjà s'intéresser à qui il est, lui. Quel âge a-t-il ? Quel est son tempérament ? Comment gère-t-il ses émotions ? Est-il en bonne santé ?...

Puis, on creuse aussi dans son environnement.

### **La famille par exemple ?**

Bien sûr, souvent en premier lieu ! La famille, c'est un peu une base de sécurité.

Comment ça se passe en famille ? Comment sont teintées les relations ? Avec les parents, les frères et sœurs...

Y a-t-il eu des événements importants dans l'histoire de la famille ? Par exemple, l'arrivée d'un nouveau bébé, la séparation des parents, un conflit...

Quel est le regard posé sur lui par les membres de sa famille ?



## **Mais l'environnement de l'enfant ne s'arrête pas à la famille...**

Non, on peut aussi réfléchir à comment ça se passe pour lui à l'école ? Est-ce qu'il a des copains ? Se sent-il bien avec son instit, comment aborde-t-il les apprentissages... A nouveau, la question du regard posé sur lui par l'école est importante ! Il y a aussi les autres groupes : les activités sportives, mouvement de jeunesse etc...

Les réponses à toutes ces questions vont nous aider à mieux comprendre le fonctionnement de cet enfant, et éventuellement à repérer les choses plus difficiles de sa vie. Il faut toutefois veiller à ne pas interpréter trop vite un comportement.

## **Et quand on pense tenir une piste ?**

On en parle ! On met des mots avec l'enfant.

« J'ai l'impression que pour le moment, ce qui est difficile pour toi c'est plutôt... »

Qu'est-ce que tu en dis toi ? Peut-être que je me trompe ».

Il y a des éléments dans l'environnement de l'enfant qu'on peut assez facilement changer.

Si on pense qu'un enfant est difficile parce qu'il est fatigué parce qu'il va au lit trop tard, c'est plus ou moins facile de



changer quelque chose au niveau des rythmes de vie pour apaiser l'enfant.

Il y a d'autres éléments par contre qui ne se transformeront pas d'un coup de baguette magique.

Si papa et maman se sont séparés, par exemple, ça ne changera pas (même si l'enfant le veut très fort !).

Ce qui peut changer, dans ce cas-là, c'est plutôt : est-ce que l'enfant peut en parler, a accès à un espace où on peut entendre son ressenti, ses émotions ?

Est-ce que papa et maman vont veiller à mettre leur enfant à l'abri de leur conflit ?

## **Et cette notion de regard que l'adulte pose sur l'enfant ?**

Très vite, un enfant qui présente un comportement difficile peut être réduit à ce comportement dans les yeux de l'adulte.

Ça peut aller assez vite : face à cet enfant qui nous déstabilise, on se fatigue, on s'énerve et on se lasse. IL devient compliqué de voir tout ce qu'il y a de chouette chez cet enfant, tant son comportement pose problème.

A ce moment-là, c'est vraiment important de prendre conscience de ça. Et de chercher à modifier son regard d'adulte sur l'enfant.



Aussi opposant ou exaspérant soit-il, il reste un enfant, il garde plein de bons côtés qu'il est important de relever aussi. Sans ça, on peut vite enfermer l'enfant dans une étiquette, un jugement négatif dont il lui sera très difficile de se défaire. « Si je n'existe aux yeux des adultes que par mon comportement difficile, pourquoi chercher à faire autre chose ! ».

C'est un cercle vicieux dont il est difficile de sortir : le comportement difficile de l'enfant induit chez l'adulte un regard négatif, regard qui vient en soi renforcer le comportement.

C'est bien la responsabilité de l'adulte – et non de l'enfant ! – de chercher à sortir de ce cercle vicieux : en soulignant le positif, éventuellement en en parlant avec une personne de confiance !

**On retient que, quand un enfant est plus difficile, c'est important de chercher ce qui se cache derrière, en explorant tout ce qui fait son petit monde !**

**Des pistes et des idées... A la maison : à vous de tester !**





## LES RÈGLES À LA MAISON

### **Il paraît que... un monde sans règles, ce serait le bazar ?**

Imaginons une file d'attente. Longue, très longue. Personne ne nous a clairement énoncé les règles de la file mais... si les gens commencent à se dépasser, se bousculer, ça peut vite dégénérer.

Dans la file, comme à la maison, il existe un paquet de règles implicites.

Avec nos enfants, on a intérêt à prendre le temps de les expliquer, et de les rappeler souvent.

L'enfant va petit à petit apprendre ce qui est autorisé ou demandé à la maison, et ce qui ne l'est pas.

### **Ce n'est pas toujours facile de formuler une règle claire !**

Et pourtant, plus une règle est claire, mieux l'enfant la comprend et c'est donc plus facile pour lui de la respecter.

Quelques petits conseils :

Si c'est possible, c'est bien de limiter les règles dans l'espace et dans le temps : plutôt que « il faut ranger ses affaires », on peut par exemple expliquer aux enfants que « chaque soir, avant d'aller au lit, chaque enfant doit ranger sa chambre ».



C'est aussi chouette de formuler la règle de manière positive.

On a l'habitude de répéter aux enfants ce qui est interdit.

On pourrait aussi leur expliquer ce qui est attendu d'eux! Plutôt que « il est interdit de crier », on pourrait dire : « on parle doucement ».

Une chose importante, c'est la cohérence dans le temps.

Si une règle est en vigueur à la maison le lundi, c'est

important qu'elle y soit aussi les autres jours de la semaine !

Ça a l'air simple sur papier mais ça ne l'est pas toujours en réalité.

Si un jour l'enfant doit aller se coucher à 20h « parce qu'il y a école le lendemain », c'est important que ça soit le cas tous les autres jours, à l'exception du week-end.

L'enfant ne comprendra pas grand-chose si l'heure du coucher, la règle du coucher, varie tous les jours...

Par contre, dans la durée, c'est important que les règles s'adaptent à l'âge des enfants.

Prenons le même exemple de l'heure du coucher : un petit bonhomme de 4 ans n'ira pas au lit à la même heure qu'un grand de 12 ans !



## Qu'est-ce qui caractérise une « bonne règle » ?

Peu importe si chez le voisin on fonctionne différemment : ce qui compte c'est que les règles en vigueur chez vous aient du sens pour vous !

En tant qu'adulte, c'est important de se poser souvent cette question : « pour quelle raison est-ce que j'impose ceci ou cela à mon enfant ? Qu'est-ce que je veux lui apprendre ? ».

C'est aussi important d'en expliquer le sens à votre enfant : un enfant a toujours plus facile de respecter une règle quand il a compris pour quelle raison on lui impose.

On peut par exemple dire « tu vois mon petit loup, si tu n'as pas le droit de grimper sur ce muret, c'est parce qu'il est trop haut, tu pourrais tomber et te blesser ».

Ou encore : « dire des insultes à quelqu'un ce n'est pas permis, parce que ça peut faire de la peine à celui qui les reçoit ».

**On retient que c'est important de proposer aux enfants quelques règles concrètes et claires, qui restent cohérentes dans le temps.**

**Des pistes et des idées ! A la maison : à vous de tester...**





## LES SANCTIONS

### **Il paraît que... ce n'est pas toujours évident de sanctionner un enfant ?**

A la maison, tout le monde sait bien qu'on n'a pas le droit de faire mal aux autres. Et pourtant... Léo, énervé par sa sœur, la frappe au visage

### **Comment réagir ?**

Le principe semble simple, il existe une règle. Si elle est transgressée, il faut une conséquence : un avertissement ou une sanction. En réalité, ce n'est pas si simple !

Il s'agit d'abord de bien définir les règles à la maison. En choisir quelques unes, les plus importantes et qu'elles soient claires pour l'enfant. Nous en parlerons plus longuement dans une autre capsule.

Ensuite, les sanctions doivent être prévues et discutées en famille AVANT les moments de crises.

Il est important que l'enfant connaissent ce qui va se passer en cas de transgression des règles.



**La sanction** peut être vue comme une **conséquence** au **non-respect de la règle**. Une façon de montrer à l'enfant que la règle que l'adulte a énoncée « n'est pas du vent ».

Elle va servir de référence éducative dans le sens où elle place l'enfant devant sa propre responsabilité.

«C'est bien moi qui choisis de transgresser et donc de courir le risque d'une sanction, j'espère tirer un avantage ou du plaisir à transgresser, mais il y a un prix à payer ».

Enfin, vient le moment où l'on sanctionne.

Rester calme et ferme. Rappeler la règle et la sanction définie ensemble... et l'appliquer !

Il en va de sa crédibilité de parent ! Pour l'enfant, voir que son parent tient bon et applique ce qui est prévu est très important.

### **On peut donc retenir qu'il y a trois moments importants ?**

Oui : la mise en place de règles claires, le choix des sanctions AVANT les crises et la mise en place de la sanction jusqu'au bout s'il y a une transgression.

### **Mais alors, revenons à la situation de Léo, il frappe sa sœur au visage, comment peut-on réagir ?**

Tout d'abord rappeler la règle à Léo : Avoir un



comportement respectueux est une chose primordiale à la maison ... ce qui implique que l'on ne peut pas se porter de coups !

Ensuite faire appel à la sanction définie ensemble.

Il peut s'agir de:

- privation (Léo sera privé de tablette durant la fin de la journée) ;
- Mise à l'écart (Léo devra s'isoler dans une autre pièce durant un temps déterminé et connu de lui) ;
- Réparation (Léo devra réaliser un dessin d'excuse pour sa sœur) ;

L'objectif de la sanction, c'est un réel apprentissage !  
Apprendre à Léo de se calmer, rappeler la règle transgressée et de réparer son geste.

### **Nous parlons de sanctions, quelles sont les différences avec les « punitions » ?**

On vient de le voir, dans la sanction, il y a une notion très importante qui est celle de l'apprentissage.

On apprend à l'enfant à ne plus faire telle chose qui pose problème et on lui apprend, petit à petit, à maîtriser l'expression de ses émotions.



On pourrait distinguer la sanction de la punition. La punition serait plutôt une réaction impulsive, émotionnelle du parent, face à cet enfant qui désobéit. L'adulte est énervé, C'est l'énervement qui parle.

Il n'y a ici aucun apprentissage, juste une réaction qui dépend très fort de l'état dans lequel l'adulte se trouve, et qui fait peut évoluer les choses chez l'enfant.

**On retient que c'est important d'anticiper les sanctions, et de les voir comme un apprentissage pour l'enfant.**

**Des pistes et des idées... A la maison : à vous de tester !**



## L'IMPORTANCE DES ROUTINES

### Il paraît que ... Les routines sont très importantes pour les enfants !

Chaque famille a ses propres routines. Il n'y a probablement pas d'habitudes meilleures que d'autres, il y a celles qui vous conviennent à ce moment de la vie de votre famille.

Certains mangent ensemble, à table, à 19h, d'autres partagent le repas devant la télé après le JT...

Ce qui compte, c'est que la journée devienne prévisible pour l'enfant !

### Est-ce vraiment utile d'instaurer des routines ?

Les routines, ce sont toutes ces petites habitudes, propres à une famille. « Chez nous, on fonctionne comme ça », et c'est « comme ça » tous les jours.

Elles instaurent un sentiment de **confiance** et de **sécurité** chez les enfants.

Le fait de fonctionner chaque jour, grosso modo de la même manière permet de créer toute une série de repères chez l'enfant, et qui dit repères dit sécurité.

Les habitudes de la famille permettent aussi aux petits de se repérer dans le temps : les enfants savent qu'après le



souper vient le bain, puis le pyjama, puis le brossage des dents, puis l'histoire, puis... le moment fatidique du dodo.

Quelle que soit la routine que vous adoptez, elle aide l'enfant à savoir ce qu'il doit faire selon les heures, à anticiper les grandes étapes de sa journée, notamment celles qui sont parfois un peu plus angoissantes, comme la séparation à l'école ou encore le coucher.

De plus, les routines permettent aux jeunes de développer leur autonomie : s'ils savent exactement quoi faire dans différentes situations, ils ont plus tendance à le faire seuls.

## **C'est parfois difficile de maintenir les habitudes tous les jours !**

Bien sûr, le rythme des week-ends est par exemple très différent de celui de la semaine !

Il y a aussi les jours un peu exceptionnels (comme les fêtes, le jour où un des parents n'est pas là le soir...) où c'est aussi très gai de jouer à renverser les habitudes !

Mais c'est important de le dire à l'enfant : « aujourd'hui, c'est un peu la fête, il y a des amis à la maison, bon, on ira au lit un peu plus tard ! ».

Les routines ne doivent pas devenir rigides au point de ne pas pouvoir s'adapter !



## **C'est un outil important mais souple si je comprends bien !**

C'est vraiment ça, le tout est de trouver un juste milieu qui vous convienne entre une organisation trop rigide (et donc peu spontanée) et un mode de vie sans point de repères pour l'enfant !

Chez certains enfants, on observe parfois des moments « charnières » dans la journée, des moments où chaque jour, on sent que la tension monte, que l'enfant pourrait vite déclencher un comportement difficile, une piste pourrait être de créer un rituel propre à ce moment avec l'enfant !

Par exemple, le moment maman appelle les enfants pour commencer les devoirs, c'est souvent un temps assez délicat qui peut très vite faire monter en flèche le niveau de frustration si on ne l'a pas anticipé.

On pourrait imaginer un petit rituel comme : « d'abord le goûter, puis les devoirs tout de suite après », ou encore « 1/2h de télé, puis on attaque les devoirs »...

Là encore il n'y a pas de « bon » ou de « mauvais rituel », seulement un système qui fonctionne ou qui ne fonctionne pas chez vous. Il faut tester !



## **Et pour instaurer ce rituel, on fait comment ?**

Pour de nombreux enfants, les images sont bien plus efficaces que les mots.

S'ils disposent d'un tableau, d'un semainier qui leur montre quoi faire et quand le faire de manière ludique et amusante, ils ont plus tendance à se prêter au jeu avec bonne humeur.

Sur internet, on trouve plein d'idées de tableaux des routines à créer avec les enfants. En prime, c'est un chouette moment de bricolage en famille pour le construire !

**On retient que les routines sont structurantes pour les enfants et ont un réel impact sur leur comportement.**

**Des pistes et des idées... A la maison : à vous de tester !**



## TENIR LE NON

### **Il paraît que...ce n'est pas toujours évident de tenir le « non » face à un enfant qui insiste ?**

Il est 19 heures, le souper est prêt et Martin demande un bonbon, bien évidemment, on lui dit non... il insiste, se met en colère ... la soirée commence mal...

### **Comment réagir face à une telle situation ?**

Le non est souvent quelque chose de difficile à tenir, il touche à une corde émotionnelle. MAIS, il est toutefois très structurant pour l'enfant. Opposer un non à l'enfant c'est lui rendre service. Dans la vie, on est tous les jours confrontés à la frustration (on rêve de rester au lit le matin, on voudrait s'acheter une nouvelle voiture mais le budget ne le permet pas, ...).

Au fur et à mesure des expériences de frustration, l'enfant va petit à petit apprendre à gérer les émotions qu'elles génèrent.

C'est plutôt une chance d'avoir appris à gérer cette frustration dans l'enfance.



## **Il ne faut donc rien lâcher avec les enfants ?**

Il est important de bien choisir ses « combats ». Tenir sur tous les fronts est beaucoup trop épuisant.

Choisir quelques points sur lesquels on se montre intransigeants car ils sont essentiels à nos yeux permet de tenir plus facilement le non... et lâcher prise sur le reste.

Ex : est-ce vraiment important pour vous que votre enfant finisse toute son assiette ? Ou est-ce par habitude, par convenance ? Est-ce vraiment important pour vous qu'il fasse un bisou pour dire bonjour ?

L'idée, c'est que parmi toutes les règles de la maison, certaines sont secondaires, et donc plus négociables, d'autres sont essentielles et donc non négociables.

Il est important que l'enfant perçoivent la différence entre ce qui est négociable et ce qui ne l'est pas.

Ca prend peut-être du temps pour qu'il perçoive cette nuance, mais c'est un bel apprentissage.

## **C'est quand même déstabilisant quand un enfant insiste encore et encore malgré qu'on lui ait dit non ?**

En effet, si on a des enfants, on a tous rencontré des situations où l'enfant insiste et insiste, où le « non » de l'adulte semble ne pas avoir de poids pour l'enfant.



**Une idée serait de ne pas répéter le « non » jusqu'à l'épuisement.**

**Ca ne sert à rien et ne fait qu'ajouter de la tension et de l'énervement.**

Le dire une fois, le répéter éventuellement une seconde fois puis, si l'enfant insiste lui dire quelque chose comme « je t'ai déjà répondu, souviens-toi de ma réponse, je ne la répéterai pas ».

Parfois, pour éviter de céder, on peut aussi tester la diversion. Quand le « non » est posé, on peut proposer à l'enfant quelque chose qui va focaliser son attention sur autre chose : aller chercher un jouet dans son coffre, lui proposer de nous aider à préparer le repas, raconter un moment de sa journée...

**On retient que tenir le non c'est rendre service à son enfant.**

**Des pistes et des idées... A la maison : à vous de tester !**





## VOTRE ENFANT, UN ÊTRE EN DÉVELOPPEMENT

### **Il paraît que... au cours de son développement, un enfant rencontre parfois des moments où il est plus difficile ?**

Bien sûr ! Beaucoup de parents ont déjà été fort surpris par leur petit bout de 18 mois, jusque-là plutôt calme, qui commence à s'opposer et parfois assez violemment !

### **Il grandit ?**

Exactement ! Dans le ventre de sa maman, l'enfant est en totale fusion avec sa mère. Dès sa naissance, un long et lent processus de séparation s'enclenche, qui aboutira lorsque l'enfant devenu adulte prendra son indépendance.

C'est tout le travail de l'éducation d'accompagner son enfant dans ces apprentissages.

Chaque étape, chaque acquisition va représenter un pas de plus vers l'autonomie : la marche, la propreté, l'entrée à l'école, puis à l'école primaire...

Le job de votre enfant : grandir, apprendre chaque jour à faire un peu plus tout seul.



Le vôtre : l'accompagner, le rassurer, le protéger, le valoriser, tout en lui permettant de faire ses expériences. Un boulot à temps plein !

De plus, avec les enfants, une fois ne suffit pas : c'est au programme de tous les jours ! Accrochez-vous !

### **Peut-on identifier des grandes étapes ?**

Oui, même si chaque enfant est unique et a son propre rythme, on peut dire qu'ils passent tous par différentes phases...

Quand l'enfant naît, il est totalement dépendant des personnes qui s'occupent de lui.

Vers l'âge de 8 mois, il comprend qu'il est une personne différente de sa maman et passe par une phase où il peut éprouver de l'angoisse quand ses familiers disparaissent (quand maman le dépose à la crèche, quand papa sort de la pièce...) il convient alors de le rassurer et de lui expliquer ce qui se passe... L'enfant comprend !

Vers 18 mois, l'enfant va découvrir qu'il a un super pouvoir... celui de dire NON ! Quelle découverte ! il va en user et en abuser jusqu'à parfois vous épuiser !

Viennent ensuite les peurs... l'enfant entre 2 et 5 ans



découvre son environnement...ce qui peut déclencher chez lui une série de peurs, rationnelles ou irrationnelles...

Votre rôle de parent ? lui laisser la place de les exprimer, et mettre en place des choses pour le rassurer !

On peut aussi évoquer la périodes des « pourquoi »...L'enfant fait des apprentissages seul, il découvre l'école maternelle.. du coup il s'interroge et VOUS interroge !

### **Revenons sur l'opposition ...**

Ce cheminement vers l'autonomie entraîne de nécessaires étapes d'oppositions.

Sortir de la fusion du début, mettre un peu plus de distance avec le parent, oser avoir un avis différent, demander à faire tout seul, faire ses propres choix (et donc au passage, refuser les choix de papa et maman...).

Ces étapes, souvent déstabilisantes pour le parent, sont normales et même plutôt saines pour l'enfant.

Ce qui ne veut pas dire que les parents doivent y céder... C'est important que l'enfant puisse faire des expériences, mais aussi expérimenter les limites !



## Que peut-on essayer alors ?

Quoi qu'il arrive, c'est important de cadrer, de poser des limites. L'enfant grandit, et c'est super, mais ça n'offre pas le droit à tout !

Valoriser les progrès, les acquisitions, l'autonomie que l'enfant prend, petit à petit, lui permettre de faire des choix ... C'est important.

Ca ne veut pas dire le laisser décider de tout mais lui permettre une petite marge de manœuvre.

Par exemple : il fait froid, l'enfant doit mettre un pull, c'est comme ça. Mais... est-ce qu'il préfère le rouge ou le bleu ? A midi, il doit manger une tartine, c'est comme ça. Mais... au fromage ou au jambon ?

## **A partir de quand ces « phases d'opposition » doivent inquiéter les parents ?**

Inquiéter est peut-être un grand mot... Mais... Quand les colères ou le conflit prennent toute la place à la maison, que ça joue fort sur la qualité de la relation qu'on a avec lui, qu'on n'arrive plus à voir en lui autre chose que ce petit bonhomme colérique ou opposant, il est peut-être temps de se poser et d'en parler à quelqu'un.

Ca peut être un professionnel (comme par exemple à l'Etincelle), ou très simplement un ami, une personne de la famille...



Raconter ce que l'on vit au quotidien, « se lâcher » auprès d'une oreille bienveillante, ça permet d'une part de faire retomber la pression mais également d'entendre peut-être une autre lecture des choses, de trouver d'autres pistes et de ne pas rester enfermé dans ses difficultés.

C'est important de choisir quelqu'un qui sera en mesure de vous aider à changer de regard sur votre enfant. Si cette personne ne fait que confirmer une vision négative de votre enfant (« oh oui, tu as raison, il est vraiment difficile, c'est un petit monstre ! »), son éclairage ne sera pas aidant.

**On retient qu'un enfant qui s'oppose est parfois simplement un enfant qui grandit.**

**Des pistes et des idées... A la maison : à vous de tester !**





A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for writing or drawing.





AltérOscope est un projet de Prévention générale, mené en 2016 et 2017 par l'AMO l'Étincelle avec le soutien du CAAJ de Marche-en-Famenne.

080/21.59.12  
info@alteroscope.be  
**www.alteroscope.be**

AVEC LE SOUTIEN DE  
Fédération Wallonie-Bruxelles / La "S" Grand Atelier  
Personnel communal de Vielsalm / Domaine de Farnières / Taliki's 41