

C'EST MALIN

GRAND FORMAT

ALIX LEDUC MARTA DE TENA

Préface de Martine Teillac, psychanalyste

GÉRER LES COLÈRES ET LES PLEURS

DE VOS ENFANTS DE 1 À 5 ANS



Traverser les crises
de vos tout-petits avec bienveillance

PARENTALITÉ

GÉRER LES COLÈRES ET LES PLEURS DE VOS ENFANTS DE 1 À 5 ANS

On a tous connu, en tant que parents, ce sentiment d'impuissance et de solitude face aux crises de nos enfants : « veux doudou ! », « pas dodo ! », « pas brocolis ! », « encore le manèèèège ! ».

Voici les réponses aux questions que vous vous posez.

- **Les vrais enjeux de ces crises**, tant du côté des petits que de celui des parents, afin de prendre du recul et déculpabiliser !
- **Un classement par thèmes** pour s'y retrouver : les repas, le coucher, l'autorité, la fratrie, les copains...
- **Des témoignages de parents** pour se rendre compte que vous êtes loin d'être seuls !
- **Des conseils à partir de cas concrets** à mettre en pratique immédiatement : mon enfant fait des cauchemars, il mord sa sœur, il est mauvais joueur...
- **Des notions clés** expliquées dans des encadrés : l'attachement, l'obéissance, les punitions...

**GÉRER LES COLÈRES ET LES PLEURS DE VOS TOUT-PETITS
AVEC SÉRÉNITÉ ET BIENVEILLANCE.**

Alix Leduc est journaliste indépendante et écrit pour *Marie Claire*. Elle est notamment l'auteur d'*Élever un garçon, mission impossible !* (Édition Leduc.s, 2017).

Journaliste et traductrice, **Marta de Tena** a publié *La garde alternée : du sur-mesure pour nos enfants* (JC Lattès, 2012).

Mamans tout-terrain, elles ont cinq enfants de 18 mois à 18 ans à elles deux.

Préface de **Martine Teillac**, psychanalyste et auteur de nombreux ouvrages dont *Vaincre sa culpabilité* (Éditions du Toucan, 2009).

ISBN 979-10-285-0442-7



15 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
E D I T I O N S

design : bernard amiard

illustration : valérie lancaster

RAYON : PARENTALITÉ

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<http://leduc.force.com/lecteur>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins
sur notre blog : **www.quotidienmalin.com**
sur notre page Facebook : **www.facebook.com/QuotidienMalin**



Maquette : Émilie Guillemin

Illustrations : Fotolia

© 2017 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0442-7

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

GRAND FORMAT

ALIX LEDUC ET MARTA DE TENA

**GÉRER
LES COLÈRES
ET LES PLEURS**

DE VOS ENFANTS DE 1 À 5 ANS

L E D U C . S
E D I T I O N S

SOMMAIRE

PRÉFACE DE MARTINE TEILLAC, PSYCHANALYSTE	7
PARTIE 1. DES DEUX CÔTÉS DE LA CHAISE HAUTE	11
DU CÔTÉ DE L'ENFANT	13
DU CÔTÉ DU PARENT : POURQUOI LES CRISES NOUS FRAGILISENT-ELLES AUTANT ?	29
PARTIE 2. CRISE, MODE D'EMPLOI	43
À LA MAISON	45
EN SOCIÉTÉ	107
PETIT CORPS, GRANDES ÉMOTIONS	137
GRANDS CHAMBOULEMENTS	169
TABLE DES MATIÈRES	189

PRÉFACE DE MARTINE TEILLAC, PSYCHANALYSTE

Dans l'art délicat d'élever un enfant, la crise représente le moment où on perd pied.

La scène au supermarché, les couchers à retardement, la bouche serrée qui se refuse au petit pot... Et vous lâchez votre caddie, vous vous couchez fâchés, et vous, aussi, avez envie de pleurer.

Tous les parents se reconnaîtront. Plus ou moins.

Rien de plus normal qu'il y ait des tensions, des coups d'éclat entre enfants et parents. Mais la dernière chose qu'on souhaite, c'est qu'elles perdurent et s'installent comme mode de communication. En tant que parents, tout simplement en tant qu'adultes, c'est à nous que cela incombe.

J'ai aimé l'état d'esprit qui anime *Gérer les colères et les pleurs* car il propose des réponses concrètes, adaptables et évolutives à des situations universelles.



Sans donner de leçons, ce guide prouve, très justement, qu'on ne naît pas parent mais que, grâce aux enfants, on le devient. Et propose des pistes, des éléments de réponse, une feuille de route pour mieux comprendre cette période houleuse et naviguer en tenant le cap.

Également, les réflexions sur l'effet miroir permettent de prendre en compte les besoins des enfants tout autant que ceux des parents. Parents dont la grande question aujourd'hui est, et je le vois si souvent dans mon cabinet : « Comment faire preuve d'une autorité bienveillante ? »

S'il n'y a pas de recette unique ni de méthode miracle, ce livre montre qu'en fixant des limites avec une attitude calme et aimante, on permet à l'enfant de se construire. Oui, il est essentiel, dès la petite enfance, que soient posées les bases d'un comportement compatible avec tous les autres. Votre enfant va apprendre, avec vous, au sein de la famille, à faire la distinction entre les désirs qui sont bons pour lui et ceux qui représentent un danger. À vivre en harmonie avec le monde extérieur auquel on ne peut pas échapper. C'est ainsi qu'il va intégrer, petit à petit, l'imparable principe de réalité qui nous appelle à vivre avec les autres tout en les respectant.

C'est important de garder cela en tête pour ne pas culpabiliser lorsque vous avez l'impression de passer vos journées à dire « non ! ». Quand vous agissez avec la volonté de développer son intelligence et de lui donner les meilleures cartes possibles pour grandir bien, il n'y a vraiment aucune raison de culpabiliser.

Enfin, ce livre rappelle qu'on mène des vies frénétiques et qu'il est bon de ralentir pour s'adapter au rythme des petits. Que les tâtonnements peuvent servir pour devenir non pas de bons

parents, mais des parents qui conviennent à cet enfant-là. Car au final, il y a autant de modalités d'action auprès des enfants qu'il y a d'enfants.

Ce qui compte, et cet ouvrage le montre, c'est l'ouverture du cœur, la bienveillance. Ce qui compte, c'est votre aptitude à écouter au plus près ce que dit votre enfant. Ce qui compte, c'est de vous humaniser à son contact.



**DES DEUX CÔTÉS
DE LA CHAISE HAUTE**

Nous, notre enfant... notre enfant... nous... C'était la symbiose, le bonheur, et tout à coup : ça coince.

Rien ne va plus, c'est l'incompréhension, le dialogue de sourds. Les volontés s'affrontent : la vôtre, celle de votre enfant. La frustration monte. Une cocotte-minute siffle dans votre tête.

La crise éclate.

Il se rebelle, ou c'est l'impression que nous avons. Mais vous savez quoi ? Lui aussi, il se demande pourquoi on ne fait pas tout comme il le voudrait, de la façon précise dont il le souhaite. Ah, ces parents pas gentils !

Comme dans un miroir, notre enfant nous renvoie à notre impatience, à nos limites, à notre impuissance. On nous avait prévenus, mais on n'imaginait pas que ce serait aussi dur. Ils n'écoutent pas ! C'est le nœud au centre de tous les malentendus, de toutes les brouilles : tout commence par le manque d'écoute. D'ailleurs, si nous tournons le miroir vers nous, sommes-nous vraiment à l'écoute ? Trop occupés à bien faire, nous oublions qu'il essaie de nous dire quelque chose et que pour lui non plus, ce n'est pas toujours facile.

Prenons du recul et essayons de voir ce qui se passe de son côté, du nôtre : des deux côtés de la chaise haute.



Chapitre 1

Du côté de l'enfant

L'enfance est un voyage sur une immense planète inconnue dont le petit terrien, tout juste arrivé, découvre peu à peu la langue et la culture, le climat et la géographie, les us et coutumes, le tout sans GPS ni Internet. Il survit dans ce vaste territoire grâce aux natifs de la planète, des géants plutôt accueillants qui ont, cependant, des idées plutôt arrêtées sur ce qu'ils attendent du voyageur. Qui est venu sur place pour s'éclater, après tout : le monde lui appartient !

Un exemple : imaginez que vous êtes tranquillement en train de jouer avec vos cubes... ou votre tablette. Quelqu'un, trois fois plus grand que vous, le centre de votre monde d'ailleurs, vous prend dans ses bras, vous porte dans les airs, vous propose un bain. C'est gentil, oui, mais vous n'aviez rien demandé ! Vous protestez. Mais bon, finalement, c'est un géant sympathique et pétri de bonnes intentions, et l'eau est vraiment à la bonne température. C'est très agréable. Bien. Vous vous détendez. Et alors que vous commencez à vous plaire dans ce bain, on vous sort. Vous protestez. Rien n'y fait. Et ainsi de suite. À longueur de journée.

C'est dur, le quotidien d'un petit.

MAIS POURQUOI ILS FONT ÇA ?

Si on se demande parfois pourquoi les enfants arrivent sans mode d'emploi – et sans bouton « marche-arrêt », soit dit en passant – il faut songer peut-être qu'eux non plus, n'ont pas le nôtre. Et le manque de compréhension engendre le conflit – qui prendra alors la forme d'une redoutable crise.

Devant une crise, deux principes de sagesse viennent à l'esprit – pas sur le moment, peut-être, on n'est pas le Dalaï-Lama, qui d'ailleurs n'a pas de gosses, lui : prendre du recul et prendre de la hauteur. Plus facile à dire qu'à faire, mais on sent que l'idée est bonne... Regardez de plus près votre enfant, et mettez-vous à sa hauteur.

Au propre et au figuré.

UN MONDE D'ÉMOTIONS

Les enfants sont mus par leurs émotions. Dont cet amour débordant pour nous, par exemple. Ils portent leur cœur en bandoulière : quand ils sont heureux, ils le sont à fond. Quand ils sont en colère, pas de demi-mesure non plus. Et le chagrin, oh là là, quoi dire de ces gros chagrins. C'est pourquoi, une émotion à la fois, ils réagissent à chaud, toujours à chaud.

Ils ne font pas la distinction entre ce qui est physique, émotionnel ou mental. Ils sont taillés d'une seule pièce. S'ils se coincent le bras dans la manche du manteau, c'est comme si tout leur corps était piégé. S'ils se brûlent la langue avec cette coquille sur laquelle vous aviez pourtant consciencieusement soufflé, ils se

trouvent dans la peau de Jeanne d'Arc. Tout arrive en même temps de tous les côtés.

Bref, nous pourrions dire que ce sont des gens excessifs, aussi éloignés du concept « rationalité » que de la possibilité de résoudre une équation différentielle.



Bienvenue du côté sauvage de la vie. Parce qu'ils n'ont pas encore la capacité de prendre de la hauteur, ni du recul. Déjà que c'est difficile pour un adulte (les équations différentielles, ça va, vous?).

NOS ENFANTS SONT DES ÉPONGES

Les enfants communiquent leurs émotions avec efficacité et perçoivent celles de leur entourage avec une acuité sidérante. Comme les antennes de communication, ils émettent et ils reçoivent... Ce sont des éponges : si on est stressé, on les stresse, car notre attitude les met en alerte.

LA SOIF D'INDÉPENDANCE

L'opposition n'est pas une réponse vouée à vous emm... bêter, mais une réaction émotionnelle qui montre que l'enfant prend conscience de sa personnalité et du fait qu'il est une personne à part. Quand il commence à se rendre compte de cette réalité fondamentale, il va essayer de tester le principe.

Ce comportement si irritant pour vous est, en fait, la chose la plus normale du monde.

Les parents, les adultes en général, ont des centres d'intérêt qui échappent complètement aux enfants. Ne pas être en retard ? Manger tant que c'est chaud ? La propreté ? Nos besoins et perceptions sont différents, si différents.

C'est pour cela aussi qu'un petit est intrinsèquement égocentrique. Votre emploi du temps lui fait une belle jambe parce qu'il est :

- a. le centre du monde ;
- b. persuadé que tout le monde a compris le point a ;
- c. très occupé à apprendre : « Je fais tout seul ! »

Par ailleurs, enfiler un pantalon, laissez-moi vous dire, ce n'est pas si simple que ça. Ça prend du temps.

Apprendre à composer avec les propres besoins et les besoins de l'autre, c'est l'affaire de toute une vie...

L'ATTACHEMENT

L'attachement, concept psy au cœur de la parentalité bienveillante, serait un besoin humain inné : le nouveau-né, si vulnérable, est complètement dépendant de l'autre. L'attachement se réfère à ce lien émotionnel spécifique qui se noue au fil du temps en fonction des interactions autour du soin, au sens large du terme.

Autrement dit : l'attachement est le programme de survie de l'enfant. Pleurer, crier, sucer ou sourire sont des outils visant le même but : se lier, rester proche... résister à une séparation qui pourrait s'avérer fatale.

Si, au quotidien, la réponse apportée par les adultes à ces conduites est globalement en adéquation avec les besoins exprimés par l'enfant, le sentiment de sécurité que le petit éprouve lui permettra de se lancer dans l'exploration du monde. →

La théorie de l'attachement a été proposée par J. Bowlby dans les années 1960 et développée par ses élèves (M. Main, M. Ainsworth, I. Bretherton). Elle se fonde sur l'étude du comportement animal et sur des concepts psychanalytiques.

UN MONDE DÉCONCERTANT

Parce qu'ils ont si peu de contrôle sur leur monde, qu'ils ont l'impression que tout leur échappe, ils ont la réaction de vouloir tout contrôler... On comprend alors pourquoi les étiquettes « enfant roi », « petit tyran » sont employées à tout bout de champ : l'énergie qu'ils déploient pour imposer leur volonté paraît digne d'une meilleure cause. Mais en réalité, elle est employée à une très bonne cause : se rassurer. La répétition et la prédictibilité aident les humains débutants à se repérer, les calment et les sécurisent.

De plus, ils ne peuvent pas encore distinguer le réel de l'imaginaire, et ils prennent donc leurs désirs pour la réalité. Littéralement. C'est ce qu'on appelle « la pensée magique » : « Si je désire quelque chose, ce quelque chose va se produire. » Donc, s'ils réclament le doudou, alors que le doudou se refait une santé dans la machine à laver à ce moment précis, un drame peut s'ensuivre parce qu'ils ne comprennent pas ce qui se passe. Le principe de réalité est un apprentissage douloureux.

C'est un peu comme le changement climatique pour vous. « Il n'y a plus de saisons ! » déplore-t-on quand il n'y a pas de neige en hiver. On l'attendait, la neige. En hiver, il neige. Pourquoi il ne neige pas ? On voulait skier. Ou faire des bonshommes de neige. C'est d'ailleurs pour ça qu'on avait prévu cette petite escapade... Mais le climat imprévisible nous oblige à changer nos plans et

nos habitudes, et ça nous contrarie : c'est pareil pour un petit, tout le temps. Jusqu'à ce qu'il saisisse les rythmes, les comment, les pourquoi – donnez-lui quelques années... Oui, ça se compte en années, c'est comme ça.

Même si vous avez l'impression qu'ils ont réfléchi longuement à la meilleure façon de vous manipuler et vous tenir à leur chausson, que vous vous demandez parfois s'ils se réveillent pour comploter sur la meilleure façon de vous sortir de vos gonds, il faut voir ça comme un beau déploiement de stratégie indispensable à leur développement harmonieux.

LE TEMPS N'EXISTE PAS

Non, pas pour les petits humains. Ils sont dans le « carpe diem ». Ils jouissent de l'instant présent ! Vous pouvez les envier, ce sont des grands sages, de ce côté-là. Apprendre d'eux, même... Enfin, quand vous aurez réussi à les coucher ! C'est l'une des raisons pour lesquelles on va répéter, souvent en vain « attends » ou « dépêche-toi ».

LE DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT EN – TRÈS – BREF

On ne le dira jamais assez : chaque enfant est différent ; c'est ce qu'on appelle la variabilité dans le développement. Les enfants évoluent à leur rythme en suivant des séquences assez bien repérées par la science, et qui font consensus. Mais ces séquences ne sont ni linéaires ni régulières : on parle donc des poussées (l'émergence d'un ensemble d'habilités), des paliers (des « arrêts »

temporaires), des régressions (un retour temporaire à un stade antérieur). Tous ces mouvements se combinent en une trajectoire unique pour chaque petit.

Les lignes qui suivent donnent un aperçu anti-prise de tête pour vous aider à vous repérer dans ces étapes. Et éventuellement, à prendre vos dispositions.

Entre 1 et 2 ans

- **Ils deviennent de plus en plus interactifs**, leurs jeux deviennent plus élaborés : ils font le bruitage des voitures. Pour les plus grands, les doudous peuvent devenir des confidentes. Vous commencez à vivre dans le château de la Belle et la Bête.
- À cet âge, ils ne sont pas dans l'intentionnalité : **ils n'ont pas d'arrière-pensées**. Quand ils tapent, ils ne cherchent pas à faire mal : ils s'expriment. Quand ils piquent un jouet à leur frère ce n'est pas pour le provoquer, c'est parce que... les objets sont faits pour être pris, non ? Ou pour les porter à la bouche.
- De la même façon, **ils ne sont pas encore capables de se maîtriser** et donc d'arrêter un comportement, en dépit des avertissements.
- **Ils sont curieux, très curieux**, de véritables Newton en herbe. Ils ne font pas tomber les choses : **ils découvrent la gravité**. Ça ne va pas de soi, franchement.
- **Ils se réveillent encore souvent la nuit**. Vous aussi, donc.
- Ils sont absolument craquants quand ils boivent en prenant le verre à deux mains, quand ils enfourchent leur tricycle, quand ils s'essuient le visage tout seuls.
- **Leur vocabulaire se développe par à-coups**. On observe un paradoxe autour de deux mots-clés « à moi » et « non » : ils adorent les dire, ils détestent les entendre.

- À ce sujet, « **partager** » **ne fait pas encore partie de leur vocabulaire**. C'est parce que la notion de possession et le sentiment de soi se consolident. C'est une bonne chose.
- Si vous observez des comportements autoritaires ou égoïstes, rappelez-vous que ce qui les intéresse devient automatiquement une extension d'eux-mêmes. Voir point précédent. Et celui d'avant.
- **Leur manque de vocabulaire, cependant, peut entraîner un sentiment de frustration** lorsqu'ils n'arrivent pas à se faire comprendre... Ce qui peut amener des crises. Respirez.
- Les grandes émotions – tristesse, colère, honte – risquent donc de les mettre dans tous leurs états et leur seule façon de l'exprimer pour l'instant, ce sont les pleurs et les cris.
- **Entre 18 et 24 mois, ils vont être plus souvent dans le défi**, mais c'est, encore une fois, de l'expérimentation.

À 2 ANS, ILS NE PEUVENT PAS OBÉIR. C'EST TROP TÔT !

C'est un constat. Une vérité scientifique. Une leçon d'humilité. Le cerveau d'un enfant de 2 ans n'est pas assez mûr pour traiter des informations. Son cortex préfrontal, qui est la part du cerveau qui peut recevoir des instructions et prendre la décision de les suivre, n'est pas encore capable de le faire. C'est important de le garder à l'esprit plutôt que de s'époumoner en vain en criant « stop ! ». Distrayez-le : attention, distraire ne veut pas dire acheter. Ce n'est pas : « Tiens, un gâteau pour que tu me laisses t'attacher au siège bébé », c'est « Oh ! regarde le gros camion rouge ! Il est très grand ! »

Techniques de distraction

- Souriez ! Le sourire oxygène le cerveau, soulage le stress, stimule notre système immunitaire, relâche les endorphines, abaisse la tension artérielle, combat la dépression, l'insomnie, la peur et

l'anxiété. Et surtout : votre sourire détend l'incroyable Hulk, qui oublie qu'il était sur le point de déchirer son bavoir.

- Transformez le moment en jeu. Même si vous ne vous sentez pas d'humeur pour faire l'avion avec la cuillère, ça l'aide à finir le petit pot. Ce qui était le but, non ? Allez, déployez les ailes de ce joli biplan.

- Profitez du fait qu'on peut les prendre dans les bras, avec amour, pour les déplacer. La position « ballon de rugby », enfant sous le bras, est tout à fait acceptable si elle est exécutée en toute douceur.

- Laissez-les pleurer.

Oui, pleurer. Sans vous énervez : acceptez simplement qu'ils ont un chagrin à traverser. Entre 2 et 3 ans, l'enfant se trouve face à un défi à chaque moment de sa vie. Ce n'est pas une hyperbole. Leur vie est un enchaînement de « non ». Et même si cela les aide à grandir, à vivre avec les autres, cela implique un enchaînement de crises, de larmes, de tristesse. Vous pouvez l'aider en validant ses sentiments : oui, c'est affreux de devoir quitter le toboggan, oui, c'est vraiment trop vert, les épinards, et oui, c'est difficile de ne pas taper ta sœur quand elle te contrarie. On le sait, on est tous passé par là.

- Répétez et répétez et répétez. C'est lassant, mais ça marche. Et un jour, le petit est devenu grand.

Vers 3 ans

- C'est le début de leur phase « moi tout seul ». Ce qui peut entraîner des crises.
- **Ils ont une petite tendance à vouloir tout contrôler.** Ce qui peut entraîner des crises.
- **Ils éprouvent plus souvent de la frustration ou de la déception.** Ce qui peut entraîner des crises.

- Les trois points précédents entrent parfois en conflit avec leur envie d'être traités comme des bébés tout petits. Ils veulent être portés et qu'on fasse pour eux ce qu'ils voulaient absolument faire la veille sans l'aide de personne : monter ou descendre l'escalier, ranger leurs jouets. Ou aller aux toilettes comme un grand.
- **Leur préférence pour le mot « non » s'impose** au point qu'ils peuvent l'utiliser alors qu'ils voulaient dire « oui ».
- Ils aiment les comptines et vous adorez chanter avec eux *Une souris verte* 326 fois d'affilée.
- **Ils produisent des phrases de trois mots**, disent leur prénom, s'ils sont une fille ou un garçon. Oh non, on ne va pas se lancer sur un débat sur le genre, pas ici.
- Ils peuvent aussi dire comme ils se sentent. Certains traversent des phases de bégaiement.
- Ils trouvent souvent une raison pour vous appeler lorsque vous les couchez. Ou pour se relever si vous faites la sourde oreille.
- **Parfois, ils ont des peurs ou des phobies soudaines.** Souvent passagères, heureusement.
- **Ils comprennent le sens du partage**, sans être toutefois pleinement convaincus par le concept. « À moi ! » reste un leitmotiv. Mais ils jouent de plus en plus avec les autres.
- Ils n'aiment pas tellement qu'on porte notre attention sur d'autres enfants. **Ils sont jaloux**, même. C'est encore plus compliqué si l'autre enfant partage tout ou en partie son patrimoine génétique...
- Ils aiment gribouiller et sont fiers quand vous exposez leurs œuvres sur le frigo ou que vous les accrochez sur vos murs.

4 ans et presque 5 ans

- **C'est le début de la pensée critique.** Impressionnant, n'est-ce pas ? Autrement dit, ils sont capables désormais de définir le monde en termes simples, et d'émettre un avis, positif ou négatif, mais toujours tranché, au sujet de ce qu'ils perçoivent. Bien, mal, bon, mauvais, gentil, méchant.
- Mais cela dépend : la réalité et la fantaisie ont encore des contours flous à cet âge. Les histoires folles, les amis imaginaires, les arrangements avec la réalité. Est-ce dire qu'ils mentent ? On verra ça un peu plus loin.
- **Jouer avec les copains est un plaisir de plus en plus évident.** C'est le début des grandes amitiés pour les plus extravertis !
- Courir plus vite que, être plus grand que, est-ce que tu sais faire ça... Cela va de pair avec le point précédent : le sens de la compétition peut apparaître.
- Ce qui, combiné avec ses nouvelles capacités motrices, donne la course à cloche-pied, les vertiges de l'escalade aux échelles et les joies du foot dans le salon...
- **Leur sens de l'individualité et l'expérimentation de l'indépendance qui va avec sont encore en travaux.** C'est pourquoi ils pourront être dans le défi, s'entêter ou essayer de diriger leur petit monde. Donc vous et l'emploi du temps de toute la famille. Exemple notoire : ils sont prêts à tout pour éviter d'aller au lit. Mais pas seulement par défi : c'est la période des terreurs nocturnes, de la peur du noir, de la crainte de se séparer de vous...
- **Ils testent, testent, testent, vous, votre patience, les limites...** Mais ils ont aussi un grand désir de vous plaire et de vous



aider. C'était leur idée, d'ailleurs, quand ils ont vidé le flacon de shampoing sur leurs cheveux secs...

RÈGLE D'OR À APPRENDRE PAR CŒUR

Ni promesses ni menaces que vous ne sauriez tenir

Prévenir, avertir, c'est bien, c'est même indispensable. Mais attention à l'effet pschitt des paroles en l'air ! Même si vous voulez taper fort (au sens figuré !) pour vous faire entendre, évitez les ultimatums ou menaces non assumées, voire irréalistes, qui ne seront pas suivies d'actes. Vous risquez de vous discréditer aux yeux de votre petit futé qui comprendra très vite que les grands discours des parents, c'est juste « parole, parole... » !

LE TEMPÉRAMENT DE L'ENFANT

Nombreux sont les modèles scientifiques qui décrivent le tempérament de l'enfant. L'un des plus célèbres, celui de Thomas et Chess, définit le tempérament comme un style comportemental de l'enfant, c'est-à-dire, comme un ensemble de façons de réagir qu'on peut observer et, c'est ça qui nous intéresse, qui peuvent changer au cours de son développement. Notre petit, même s'il a une personnalité et un caractère bien à lui, a des façons de faire qui se modifient au fur et à mesure de la croissance.

On ne s'attardera pas, ici, sur les trois types principaux de tempéraments qu'ils ont définis – facile, lent à démarrer et difficile – car notre but est de ne pas mettre d'étiquettes. On va se servir, en revanche, de cinq des neuf composantes du tempérament que Thomas et Chess ont repérées. Ces composantes sont des traits du comportement, qui, observés de plus près, vont nous

permettre d'affiner ce qu'on sait déjà d'instinct de notre enfant. Est-ce qu'il pleure au moindre bruit ou il est plutôt du genre à dormir pendant un bombardement ? Deux tours du square et c'est bon ou il épuise ses copains, la nounou, le doudou et ses parents ? Savoir comment l'enfant réagit aide à prévenir au mieux la survenue des crises.

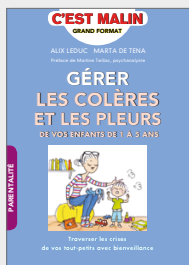
Intensité émotionnelle et réactivité sensorielle

Votre enfant vous a fait savoir s'il était plus au moins sensible aux stimulations externes pratiquement dès le premier jour. Les bruits forts qui déclenchent les pleurs, ce bain que vous croyiez presque trop tiède qu'il trouve brûlant. Ou pas du tout : trois camions de pompiers passent toutes sirènes dehors, et il roupille comme un bienheureux dans sa poussette. Est-ce que Lucas réagit au quart de tour, et fort ? Ou est-ce qu'il est plutôt cool, voire placide ? Un Lucas intense ou hypersensible va hurler parce qu'il n'aime pas la couleur de la purée. Un Lucas calme se contentera de fermer la bouche pour marquer son désaccord avec les carottes au menu.

Pour prévenir les crises

L'enfant intense a besoin d'un environnement le plus calme possible et la vie en ville est plus compliquée pour lui, c'est évident. Multipliez les occasions des contacts rassurants – bercer, serrer dans les bras – notamment lorsque tout s'agite autour de vous et de lui – métro, jour de vent. L'enfant cool va chercher le regard du parent avant de s'alarmer, ce sont ses mimiques qui peuvent vous alerter d'une possible explosion. Soyez attentif à ses expressions, si vous êtes calme, il le restera lui aussi – enfin, la plupart du temps !

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



**Gérer les colères et les pleurs de vos enfants
de 1 à 5 ans, c'est malin**
Alix Leduc et Marta de Tena



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S