

# Gérer les crises de mon enfant

Avec calme et bienveillance

Les « crises » font parties du quotidien de bon nombre de parents.

C'est le matin, vous êtes en retard pour le départ à l'école, à la crèche... et non, il ne veut pas mettre son manteau, aller dans le siège auto, partir... Vous allez rechercher votre enfant à l'école, et il se roule par terre en vous disant de vous en aller, qu'il veut encore jouer avec son copain...

Vous voulez qu'il se brosse les dents et non, c'est hors de question. Vous lui servez des pâtes, et non, il voulait du riz ...

Que faire dans ces moments là ? Comment trouver les mots justes, les mots qui lui parlent ? Pourquoi ces tensions, ces explosions qui semblent incontrôlables ? Comment soi-même rester calme ? C'est ce que nous allons explorer ici et surtout, je vais vous donner des outils concrets pour comprendre et faire autrement.

## Le stress

### Être parents ...

Ce que nous avons imaginé



Ce à quoi ça ressemble un peu trop souvent ...



Quand on se « lance » dans la parentalité positive on entend beaucoup parler des émotions: la colère (qui bien trop souvent est confondue avec la violence... mais c'est un autre sujet), la tristesse ...

On pense souvent que "la clé", c'est d'**écouter nos enfants et leurs émotions pour les accompagner**. Mais parfois, ça ne marche pas du tout. Pourquoi ?

Car bien souvent nous avons oublié un élément essentiel: **le stress**.

En effet, **le stress est vraiment, vraiment, la première des clés**. Je pense que la plupart de mes accompagnements en tant que coach parental, mes ateliers, mes conférences, passent par cet aspect.

**Ce n'est qu'une fois le stress évacué que l'on peut écouter les émotions.**

# Le parent

Et en tant que parent, nous en avons énormément de stress. Nous avons :

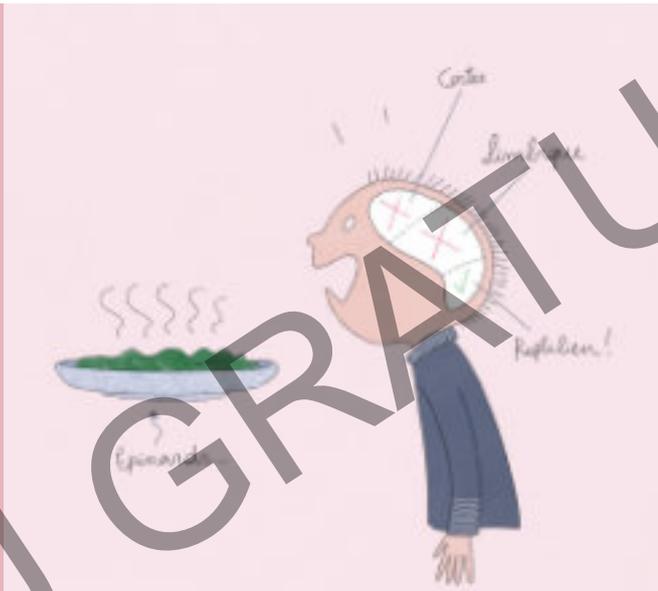
- **les stress généraux** : le stress au boulot, le stress de l'argent, la charge mentale (je dois remplir mes papiers, répondre à machin, etc.) ...
- **les stress ponctuels** : le bruit ambiant (la machine à laver qui tourne, l'aspirateur... et le jeu au son irritant de notre enfant), l'heure que nous voyons tourner... et la réaction de notre enfant à un événement précis.

Ces stress, intriqués dans notre quotidien peuvent donner un résultat **explosif** !

Qu'est-ce qui se passe quand nous sommes sous stress ? L'amygdale, la petite glande au creux de notre cerveau, secrète des hormones de stress. Ces hormones « déconnectent » notre zone préfrontale (celle qui est notamment chargée du prendre soin, du raisonnement, de la planification).

De cette manière, nous sommes capables d'être très rapidement en mesure de nous défendre face à un danger. Ce processus enclenche 3 réactions possibles :

**l'attaque, la fuite, le figement.**



Un parent sous stress va soit :

- **attaquer** : tendu, sourcils froncés, la mâchoire serrée. Il va soit crier, frapper ou humilier son enfant
- **fuir** : mouvement de recul, le dos rond. Il va s'éloigner, aller dans une autre pièce, laisser son conjoint gérer la situation, regarder son smartphone
- **être figé** : peu/pas de tonus musculaire. Il a les bras ballants, ne sait que faire



Le stress, ce n'est pas un concept abstrait, c'est très physique.

Lors d'un stress, il y a une mobilisation physique, une accélération du rythme cardiaque.

Quand vous criez sur votre enfant, le mettez au coin,... ou tout autre comportement qui n'est pas en accord avec vos valeurs (et sans doute la raison pour laquelle vous me lisez), c'est que **vous êtes sous stress, que vous manquez à ce moment d'outils et de ressources pour faire autrement.**

Et encore 10 autres pages pleines de ressources accompagnées de vidéos explicatives!

