

TROIS CLÉS POUR COMPRENDRE LES CRISES

M

MAELISS LAYEUX



MOI AUSSI...

"Avant j'avais des principes. Maintenant, j'ai des enfants."

Vous vous reconnaissez dans cette citation ? Moi, oui ! Avant d'avoir des enfants, cela me semblait évident, limpide: non je ne serais pas un ces parents laxistes qui se laissent marcher sur les pieds. Oui, je serai aimante et dans le lien avec mes enfants ! Simple non ?

Mais quand j'ai eu mon premier enfant, cela a changé. Très vite, je me suis sentie confrontée à des défis qui clairement n'étaient pas évident pour moi.

Quand je suis face à des difficultés, je m'informe. Et c'est ce que j'ai fait. J'ai lu des ouvrages et notamment ceux d'Isabelle Filliozat. Le contenu parlait à mes tripes! "Oui, c'est cela que je veux faire avec mes enfants! Comment est-ce que cela se fait que tout le monde ne fait pas comme ça!"

Et pourtant, face au quotidien, malgré mon envie d'être "dans la bienveillance", je me retrouvais à crier sur mon enfant. Hurler. Avec une voix dans ma tête qui me disait: "Non! Arrête! Tu sais que tu lui fais du mal!". Mais **je ne parvenais pas à faire autrement.**
Je me sentais nulle, mauvaise mère. Je plaignais mon fils d'être tombé sur moi en tant que maman.

J'ai donc continué sur mon chemin de parent. Je me suis informée, formée. J'ai travaillé sur moi, ma parentalité. **Je suis devenue coach parental.**

Ce n'est pas évident d'être parent. Et même si nous avons parfois l'impression d'être dans des situations insolubles, **oui. nous pouvons, petit à petit, faire autrement.** Pour cela il existe des clefs que je vais vous partager dans cet ebook.

QUI SUIS-JE?

Je m'appelle Maëliiss Layeux. Je suis coach parental, doula, professeur de yoga pré et post natal.

Je suis conférencière et formatrice. J'anime des ateliers pour parents, futurs parents et professionnels.

J'accompagne les parents sur toutes les questions autour de leur parentalité.

Je leur permets de voir leur parentalité comme une fenêtre vers un mieux-être.



"Merci, Maëliiss pour les nombreux conseils que tu m'as donnés ! Et tu sais quoi ? Ça marche !!! La vie est plus douce, plus calme, les moments sont encore plus précieux..."

E.

"J'ai apprécié ton écoute à tout moment, ton authenticité, ta belle énergie, ton engouement à transmettre tout ça. (...) J'ai appris beaucoup. Un tout grand merci!"

B.

COMMENT VOYEZ-VOUS LES CRISES?

Bien souvent, les clients que je rencontre viennent car:

- Le comportement de leur enfant leur pose problème, les questionnent. Ils ont **besoin que cela change, que cela s'arrête!**
- Ils se trouvent **inadéquats, mauvais parents**, sur le point de craquer.

Je vous invite à **changer de perspective**. De prendre un autre angle d'approche. et pour ce faire, **nous avons besoin de parler du stress**.

CLÉ N°1: LE STRESS DU PARENT

Le stress est une réaction physiologique adaptative non spécifique. Qu'est ce que cela signifie?

Cela signifie que face à un stresser votre organisme va réagir. Il va réagir pour survivre, tout simplement. C'est l'amygdale (une petite glande au milieu de votre cerveau, mais attention, pas celle qu'on enlève!). qui va envoyer les hormones de stress dans un but: réagir vite au stresser! Du coup, elle nous "déconnecte" la partie avant de notre cerveau, le préfrontal. Cette partie du cerveau permet la gestion des émotions, les pensées élaborées... En gros, les "conseils" de parentalité positive, vos valeurs de parents, elles sont dans cette partie, difficilement accessible à ce moment là.

Pour le parent sous stress, il va donc y avoir **3 réactions de stress possibles**

- **l'attaque** : je crie, je tappe, j'humilie,...
- **la fuite**: je change de pièce, je détourne le regard, je vais dans mon smartphone, ...
- **le figement**: je ne sais plus quoi faire, je me coupe de ce que je ressens, je n'ai pratiquement plus de tonus...

La clé: Il n'y a pas de mauvais parents mais des parents sous stress et/ou mal informés.

Outil: Quand je sens mon stress monter, je prends soin de moi avant de prendre soin de mon enfant.

Je fais le point sur comment je réagis la plupart du temps. Je peux alors m'interroger. **Est-ce que ma manière de faire est en accord avec mes valeurs?**

Probablement que si vous avez ce document, c'est que vous avez à coeur de faire autrement.

Sans doute ressentez vous de la culpabilité. Si c'est le cas, n'hésitez pas à l'accueillir. Faire le point. Que vous dit-elle? Que vous avez à coeur de faire autrement? **Vous pouvez alors réparer la relation avec votre enfant. Et mettre en place d'autres stratégies afin de faire autrement, pas après pas.**

Rome ne s'est pas fait en un jour. De même transformer notre parentalité ne se fait pas en 1h!

Cette culpabilité peut être envahissante, mais la fuir la renforce ou nous distancie de notre enfant. Or une fois accueillie, elle peut nous permettre d'agir et de nous diriger vers la responsabilité.

La clé: L'invitation, c'est d'être bienveillant et compatissant envers vous même. Vous faites de votre mieux. Vous êtes dans une démarche de changement.

CLÉ N°2: LE STRESS DE L'ENFANT

Nous avons vu que chez un parent, il y avait 3 réactions de stress.
Pour les enfants c'est pareil!

- **L'attaque** : il crie, il tappe, il jette des objets, il insulte ,...
- **La fuite** : il part dans l'autre sens, il se cache dans une couverture, il baisse les yeux, tourne la tête,...
- **Le figement** : il semble tout mou. Il dit qu'il n'y arrive pas", il vous regarde fixement, il s'effondre comme un château de carte par terre, il rigole (rire aigu), ...

Outil: J'observe les réactions de mon enfant qui me pose problème: est-ce que ce serait du stress? Si oui, laquelle?

C'est pareil ? Enfin, non, pas tout à fait. Si les enfants ont leur amygdale mature à la naissance, il n'en va pas de même pour la partie préfrontale permettant de l'apaiser... **L'enfant ne sait donc pas ou très difficilement "se calmer"**.

C'est à nous de prendre soin de notre stress d'adulte. **Et déjà pour nous**, comme nous sommes emportés, que nous "petons un câble", **ce n'est déjà pas évident**. Nous pouvons donc imaginer à quel point pour eux, c'est bien souvent mission impossible.

Clé: Plus nous montrons comment prendre soin de notre stress à notre enfant et plus il apprend lui aussi à le faire! Nous plantons des graines.



"Merci pour tous les outils concrets"

"Une vraie boîte à outils!"

"Je pense que chaque parent devrait suivre ces ateliers. Un grand merci

Maeliss et bonne continuation !"

CLÉ N°3: LE DESSUS DE L'ICEBERG

Une des clés de la parentalité positive: **comprendre que tout comportement de l'enfant est le reflet d'un besoin.**

Plus le comportement de l'enfant est "débordant" et plus le besoin de l'enfant est "important".

Le comportement de l'enfant qui nous pose problème est donc à regarder comme le dessus de l'iceberg. La clé est donc ici de regarder en dessous.

- Est-ce un **comportement lié à son développement**: son âge, une particularité (TDA(H), Dys, haut potentiel, TSA,...)
- **Du stress** comme par exemple : Un **besoin physiologique** (la faim, la soif la fatigue, envie de faire pipi), un manque de liberté, une question d'attachement, un soucis dans son coeur,...)
- Une question de **communication** : une questions de consigne trop complexe, peu claire, un ordre, un désaccord sur le langage sensoriel,...

Outil: Je regarde la source du comportement de mon enfant et j'y réponds.

ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ?

- **Les rendez-vous individuels:** contact@maeliss.com ou [sur mon site](#)
- **Ma formation en ligne:** "Gérer les crises avec calme et bienveillance"
- **Envie de partager** avec d'autres parents sur ce chemin?
 - [le groupe facebook PaZaparents](#)
- **Pour plus d'outils:**
 - mon blog
 - ma chaîne YouTube
 - le Podcast
 - et sur les réseaux sociaux