

Caroline DENIS-REMY

# 5 outils pour gérer et limiter les crises avec bienveillance

Et en finir avec le sentiment d'être un « mauvais parent »

## Table des matières

Introduction.....	3
Parent, oui ! Bienveillant, pas toujours facile... ..	3
Pas de panique, c'est normal ! .....	3
Outil n°1 : La musique .....	4
Outil n°2 : l'EFT (Emotional Freedom Technique).....	6
Qu'est-ce que c'est ? .....	6
Gary Craig, le père de l'EFT .....	6
En pratique, comment on fait ?.....	7
Outil n°3 : le rire et les câlins.....	9
Outil n°4 : Lâcher-prise... et tenir bon !.....	10
1. Le sommeil.....	10
2. Le rangement.....	11
3. Les débordements émotionnels.....	11
4. L'alimentation.....	12
Outil n°5 : la CNV (Communication Non Violente®).....	13
En bonus... ..	15
Pour aller plus loin : .....	15



Caroline DENIS-REMY  
Moi, parent bienveillant

Le blog : <https://moiparentbienveillant.com/>

La page Facebook : moi, parent bienveillant

La chaîne Youtube : Moi parent bienveillant TV

Pour m'écrire ou prendre RV : [caroline@moiparentbienveillant.com](mailto:caroline@moiparentbienveillant.com)

## Introduction

### Parent, oui ! Bienveillant, pas toujours facile...

On devient parent un beau jour, et sans le savoir on s'engage, sans préparation, sur un chemin semé d'embûches : l'éducation de cet enfant.

Vous êtes sur le chemin depuis quelques mois ou quelques années, et vous constatez que vous tournez en boucle, que vous tombez toujours dans les mêmes ornières ?

Vous aimez votre enfant ! Le soir après le travail vous vous réjouissez de le retrouver, et 5 minutes après l'avoir récupéré, vous hésitez entre l'abandonner là où il est, le jeter par la fenêtre, ou retourner au boulot ?

Votre vie familiale se résume à une longue série de crises et de cris et cela vous épuise ?

Vous avez le sentiment d'être en lutte permanente pour tout ce qui concerne votre enfant ?

Vous vous sentez perdu(e), dépassé(e), impuissant(e) ?



### Pas de panique, c'est normal !

Nos chers petits anges viennent au monde sans manuel d'instruction. En plus on nous serine que la naissance est « le plus beau jour de notre vie », qu'avoir un bébé, « ce n'est que du bonheur », sans compter qu'il « faut en profiter, ça passe vite ».

C'est que l'arrivée d'un bébé, ça chamboule toute notre vie (« ça change la vie », ça aussi, je l'avais entendu, sans en percevoir la réelle signification avant de le vivre).

On avance en aveugle, on reproduit ce qu'on a vécu faute de mieux, on teste, on expérimente, constatant souvent que ce qui marchait il y a quelques mois, ou avec l'aîné, ne sert plus à rien.

Soufflez un bon coup, [ici, on vous comprend](#).

Nos enfants sont en métamorphose constante, en création continue, en apprentissage incessant. Il est illusoire de chercher à leur apporter le meilleur, ils ont simplement besoin que nous, leurs parents, fassions de notre mieux.

Et pour faire de notre mieux, concrètement, voici 5 outils pratiques, concrets, et un peu magiques pour aider les parents déboussolés à retrouver le Nord avec leur enfant.



Caroline/moiparentbienveillant.com

## Outil n°1 : La musique

*A la maison, dès que je sens que l'ambiance tourne à l'orage, musique!*

La musique possède un puissant effet déstressant, à condition de bien la choisir. On évitera le hard-rock qui va exciter les petites oreilles, ET les musiques « pour enfant » qui ont le don d'agacer les oreilles adultes !

Mettre une belle musique est une excellente occasion d'exercer l'oreille de son enfant : jusqu'à l'adolescence, il aimera ce que son parent lui fera écouter !

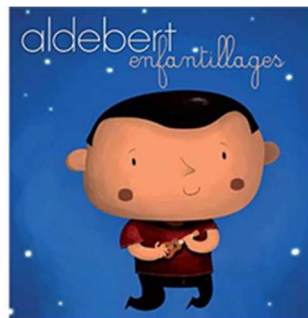
Mon fils aîné nous a ainsi demandé Vivaldi en boucle pendant près de 2 ans (nous avons usé le CD à force d'écouter « les 4 saisons »), après l'avoir entendu une fois dans la voiture de son grand-père.

Pour ceux qui seraient en panne d'inspiration, voici 4 suggestions :

### 1- Enfentillages d'Aldebert (il y a plusieurs albums et ils sont tous chouettes)

Musique entraînante et pas « gnangnan », textes sympas et rigolos...

Idéal pour les moments de jeu dynamique ou la voiture (en remplacement de la reine des neiges ! Je n'ai rien contre la reine des neiges, mais bon au bout de 14 fois je sature).



### 2- Pancake Manor

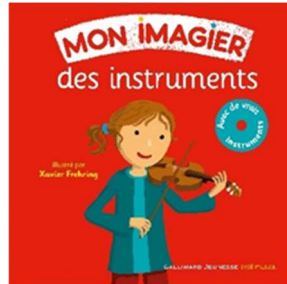
Sur youtube, Pancake Manor propose des compilations d'une heure, avec une succession de comptines en anglais. C'est idéal pour s'entraîner à parler dans la langue de Shakespeare !

De plus avec des rythmes entraînants, ça convient bien pour danser et pour minuter les activités (2 chansons max pour la douche !).



### 3- Mon imagier des instruments

Voici un bon choix pour un temps calme, ou de retour au calme ! Après une présentation de différents instruments, il faut s'entraîner à les reconnaître, ce qui n'est pas si facile (hautbois ou clarinette ???). Dans la même collection, l'imagier de la musique est très instructif aussi.



### 4- Mes plus belles musiques classiques pour les petits

Là aussi, j'aime beaucoup ce CD pour le temps calme ou de retour au calme, et pour initier nos chers petits à autre chose que « Les mains en l'air » ou « Sapé comme jamais » (2 chansons que j'utilise aussi quand il faut se défouler !).

Le volume 2 est un parfait complément à celui-ci.



Bon à savoir !

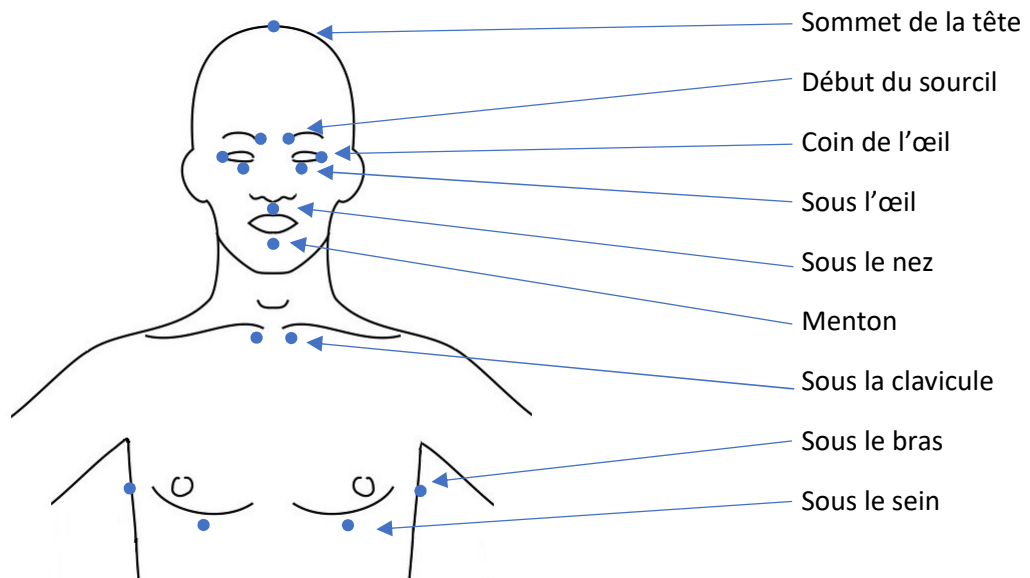
#### Les effets de la musique sur le cerveau

Pour Hervé Platel, chercheur à l'INSERM, « la musique engage le cerveau dans sa globalité ».

Ainsi, c'est désormais prouvé, la musique active les zones du cerveau impliquées dans la mémoire, elle stimule celles du langage, et elle engage celles qui participent au traitement des émotions.

En prime, elle favorise la plasticité cérébrale : un musicien a plus de neurones et des prolongements neuronaux plus longs qu'un non musicien, donc **potentiellement un meilleur QI !**

## Outil n°2 : l'EFT (Emotional Freedom Technique)



*Les points utilisés pour la ronde EFT simplifiée*

### Qu'est-ce que c'est ?

L'EFT est un outil de libération émotionnelle créé par Roger Callahan et synthétisé par Gary Craig, basé, comme l'acupuncture, sur le fait que l'énergie circule en nous le long de canaux appelés méridiens, et que lorsqu'on stimule certains points bien précis, il est possible de rééquilibrer le flux d'énergie le long du méridien concerné. Débloquer l'énergie et lui permettre de circuler à nouveau librement permet au corps de guérir naturellement de ses douleurs et tensions physiques ou psychiques.

L'EFT utilise cette technique pour se libérer des troubles émotionnels, grâce à des stimulations légères (des tapotements avec les doigts) sur les points indiqués ci-dessus<sup>1</sup>.

Cet outil est vraiment magique pour calmer en quelques minutes les émotions négatives ressenties vis-à-vis d'une personne, et pouvoir entrer à nouveau en relation avec elle, avec calme.

### Gary Craig, le père de l'EFT

Gary Craig est ingénieur de formation. Intéressé par les travaux de Roger Callahan, formé à la PNL (Programmation Neuro-Linguistique), il synthétise et perfectionne une technique qu'il baptise EFT en 1995.

---

<sup>1</sup> La plupart des points indiqués se trouvent à droite et à gauche. On peut choisir de stimuler l'un des côtés seulement, ou les deux, cela fonctionne aussi bien.

Il teste alors l'EFT sur les vétérans du Vietnam qui souffrent de syndromes post-traumatiques graves... et les résultats sont au-delà de ses espérances. Il teste l'EFT sur des phobies profondément ancrées, et elles s'évaporent en quelques minutes. Depuis, de nombreuses études scientifiques ont été menées pour tester l'efficacité de l'EFT, face à des placebos et face à d'autres techniques psychologiques. La plupart démontrent l'efficacité de l'EFT, d'une part immédiatement après la séance, mais également plusieurs semaines après : les effets sont durables.

Pour en savoir plus : <http://www.eftuniverse.com/french/> .

### En pratique, comment on fait ?

Imaginons que votre enfant vient de faire quelque chose qui vous a mis(e) hors de vous. Vous n'êtes plus capable de gérer la situation calmement, vous sentez que vous allez dire ou faire des choses que vous regretterez.

1. Vous vous assurez que votre enfant est en sécurité, puis vous vous éloignez, idéalement dans une autre pièce.
2. Tout en stimulant le **point karaté** de l'une de vos mains avec les doigts de l'autre main (peu importe le côté choisi), vous prononcez à haute voix, 3 fois : « Même si je suis dans une colère noire à cause de [mon enfant], je m'aime et je m'accepte totalement. »



*Point karaté*

3. Puis en commençant par le sommet de la tête, vous stimulez sur chacun des 9 points indiqués ci-dessus, dans l'ordre descendant, et en répétant, sur chacun, « je suis dans une colère noire » (faire 6 à 10 tapotements avec 2 doigts d'une main sur un point avant de passer au suivant).

Vous pouvez également utiliser une variation permettant de préciser ce que vous ressentez, en restant dans la même émotion (ne pas passer de la colère à la tristesse ou au dégoût).

Cela pourrait donner :

- Sommet de la tête : « Je ne supporte pas quand il fait ça »
- Début du sourcil : « Ça me rend dingue »
- Coin de l'œil : « Il me rend fou/folle »
- Sous l'œil : « Quel petit c... »
- Etc... si vous êtes bien en colère, vous trouverez !

Il est important de bien vider tout le négatif que l'on ressent, tout ce que l'on dirait à un proche concernant cette situation. Cela va peut-être nécessiter plusieurs « rondes » (une ronde correspond à des stimulations sur les 9 points ; s'il reste des choses à dire, il suffit de reprendre au sommet de la tête, et de continuer jusqu'au dernier point).

Lorsque vous sentez que vous n'avez plus rien à dire, vous finissez la ronde en silence, puis vous inspirez et vous soufflez profondément, 3 fois.

Vous pouvez boire un verre d'eau pour faciliter la circulation de l'énergie. Vous devriez déjà vous sentir beaucoup mieux. Sinon continuez, peut-être sur une autre émotion (moi après la colère vient souvent la tristesse).

4. Le négatif étant sorti, vous pouvez désormais faire rentrer du positif. Pour ce faire, vous stimulez à nouveau le point karaté, et vous répétez 3 fois : « Je m'ouvre à la possibilité d'être à l'écoute des besoins de [mon enfant] » (utilisez son prénom, c'est plus puissant !).

Puis vous stimulez les 9 points les uns après les autres en disant des choses comme :

- Je sais décrypter ce que mon enfant veut dire
- J'aime mon enfant
- Notre relation est importante à nos yeux
- Mon enfant est une merveille
- Cette crise est un signal et je m'ouvre à la possibilité que je le comprenne
- Je suis capable de gérer cette situation avec calme
- J'ai le contrôle de la situation
- Etc...

*Note : lorsque vous aurez pratiqué l'EFT sur vous-même suffisamment pour connaître la routine par cœur, vous pourrez montrer à vos enfants comment faire. Le point sous le bras est un peu chatouilleux, mais cet outil va vraiment les aider à gérer leurs émotions, c'est un outil pour la vie !*



La fée EFT



## Outil n°3 : le rire et les câlins



Quant aux câlins, il est désormais prouvé qu'ils déclenchent en quelques secondes la sécrétion d'ocytocine, l'hormone du plaisir. Là encore, difficile de rester fâché quand le cerveau est inondé d'ocytocine ! Et face à un stress, une douleur, les câlins sont le moyen le plus efficace pour ramener l'enfant à la normale.

Cependant, il faut parfois user de ruse, car lorsque notre enfant est fâché, ou qu'il boude, nos tentatives de câlins risquent fort d'être rejetées.

Le rire est vraiment magique pour contrer les crises : je ne connais pas un seul enfant (ni d'adulte !) capable de rester longtemps de mauvaise humeur lorsqu'il rit.



C'est pour cela que je combine les deux. Une attitude ou un geste qui le surprend, qui suscite un début de sourire, et hop j'enchaîne sur une caresse.

Attention ! L'objectif est bien de faire rire l'enfant, pas de rire de lui. On peut aller le voir en ayant mis un nez rouge, loucher, utiliser une voix « bizarre » (mais pas moqueuse) pour lui parler, évoquer une activité qu'il aime et qu'il pourrait faire, jouer à cache-cache derrière nos mains, le regarder avec un air embêté puis faire une grimace, prendre une marionnette et la faire parler avec une drôle de voix, y compris pour dire « elle est vraiment énervante, maman, hein ? », mettre une musique que l'enfant aime bien, chantée par les chipmunks (des voix artificiellement aigues), s'amuser bruyamment avec un autre enfant de la fratrie dans la pièce à côté (testé et validé pour faire sortir un « boudeur » de sa tanière), etc...

Quant au câlin, on peut simplement venir vers l'enfant, s'asseoir par terre à la distance qu'il va tolérer, et ouvrir les bras dans sa direction, sans un mot.

Le langage non verbal sera très bien perçu par l'enfant, qui pourra soit venir se blottir contre vous immédiatement, soit refuser vertement. Faites alors mine de repartir ; s'il est encore petit il y a de grandes chances qu'il se précipite pour ne pas rater cette occasion. S'il ne réagit pas, partez, puis revenez quelques minutes plus tard, sans un mot.

Restez dans cette attitude de proposition de câlin...

Il ne refusera pas longtemps. Et au bout de 7 secondes de câlin, vous verrez, c'est magique, il va commencer à s'ouvrir, à parler, à se détendre, voire il sera déjà passé à autre chose !

Il faut souvent un peu de patience, et ne surtout pas faire cas de l'incident quand l'enfant sort de sa bouderie, mais rires et câlins viennent à bout de toutes les colères et bouderies !

## Outil n°4 : Lâcher-prise... et tenir bon !

Plus vite on comprend qu'avec un enfant, on ne maîtrisera plus jamais complètement sa vie (si tant est qu'on l'ait maîtrisée un jour ! mais c'est un autre sujet), plus vite on peut retrouver le bonheur et la paix en famille.

Cela dit, lâcher-prise ne veut pas dire que l'enfant n'a plus aucune règle !

Je propose simplement de lâcher-prise sur nos attentes irréalistes, pour mieux tenir bon sur les règles indispensables à une vie harmonieuse en famille.

Passons en revue 4 domaines qui méritent qu'on lâche prise tout en tenant bon :

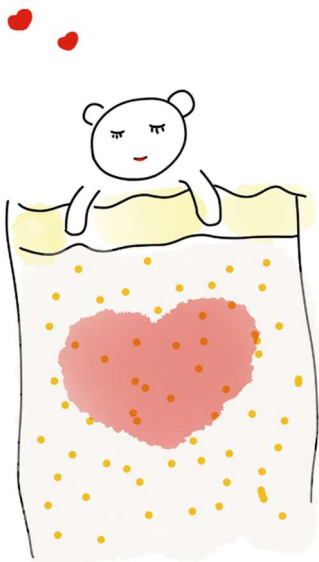
### 1. Le sommeil

*« Quand maman est fatiguée, pourquoi c'est moi qui doit aller se coucher? »*

Cessez de vouloir forcer votre enfant à dormir, sous prétexte que « c'est l'heure » !

Imaginez que là, tout de suite au moment où vous lisez ces lignes, votre conjoint vous entraîne de force dans votre lit, ferme les volets et vous dise : « maintenant, tu dors, c'est l'heure ! ».

Tout d'abord, vous seriez en colère, parce que vous avez été interrompu-e dans votre activité. Ensuite, vous n'auriez aucune envie de rester au lit, n'ayant pas sommeil. Enfin, même en restant au lit, et sauf si vous avez effectivement sommeil, il est fort peu probable que vous dormiez avec tout cet énervement.



La\_Petite\_Femme/Pixabay

Le sommeil fonctionne comme un train ; si vous en ratez un, il va falloir attendre le suivant (2 heures plus tard environ).

Pour reconnaître le bon moment pour votre enfant, il faut l'observer un peu. Dès qu'il commence à se frotter le visage, c'est qu'un train va bientôt partir : il ne faut pas traîner et coucher votre enfant après le rituel du sommeil (plus simple sera ce rituel, plus vous aurez de facilité à le suivre en toute occasion).

La difficulté survient quand vous avez plusieurs enfants qui ont tous un rythme différent, ou quand l'un d'eux n'a vraiment pas sommeil avant 22h, et que vous, en revanche, avez envie de vous coucher beaucoup plus tôt (ou de passer un moment en couple, tranquilles).

La solution : définir vos règles et les expliquer aux enfants, ou les définir avec eux s'ils sont plus grands.

Par exemple : l'heure du coucher est à 20h. A partir de cette heure-là, la lumière de la chambre est éteinte, seule reste celle du couloir, du salon ou de la veilleuse, et les enfants :

- Ont l'autorisation de jouer calmement en attendant d'avoir sommeil ;
- Doivent rester dans leur lit (on aura apporté près du lit suffisamment de jouets « calmes ») ;
- Doivent respecter le sommeil des autres et rester silencieux.

## 2. Le rangement



Les enfants, pour la plupart, aiment l'ordre. Ils vont classer, trier, positionner des objets à un endroit précis ou dans un sens déterminé, voire s'agacer si un jouet n'est pas exactement comme ils le voudraient.

Cela dit, il ne faut pas compter sur eux pour ranger comme nous le souhaiterions !

Pour limiter les crises familiales :

- Définissez, avec votre conjoint, votre seuil d'acceptabilité du désordre ;
- expliquez à votre enfant, images à l'appui, ce que vous attendez de lui (vos « règles de l'ordre ») ;
- rangez avec lui (souvent) ;
- rappelez-lui régulièrement vos règles de l'ordre, et affichez-les pour qu'il puisse par lui-même observer ce que vous entendez par « rangé ».

## 3. Les débordements émotionnels

Le cerveau des enfants, en pleine maturation, n'est absolument pas équipé pour gérer leurs émotions d'une manière qui soit acceptable en société.

C'est pourquoi les enfants vont :

- courir et sauter lorsqu'ils sont joyeux ou excités ;
- griffer, taper ou mordre quand ils sont en colère ;
- hurler en pleurant lorsqu'ils ont mal ou qu'ils sont tristes ;
- refuser d'embrasser un proche qui vient rarement en visite ;
- dire tout haut ce qu'ils pensent des autres...

C'est comme ça. Il va leur falloir plusieurs années avant de savoir se tenir en société. Mieux vaut l'accepter tout de suite !

En revanche, ce qui est compréhensible chez un enfant de 2 ans est totalement inacceptable chez un enfant de 7 ans. C'est pour cela que vous, parents, allez devoir tenir bon. Et répéter, répéter, répéter encore... les règles de la société, en insistant sur ce qui est PERMIS :

- voilà l'endroit acceptable pour courir et sauter
- les mains sont faites pour faire des caresses, les dents sont faites pour manger; ça fait très mal quand on nous griffe, quand on nous tape ou quand on nous mord
- je vois que tu as très mal ; moi aussi j'ai mal aux oreilles tellement tu cries fort ! peux-tu pleurer un peu moins fort ? comme ça au lieu de protéger mes oreilles mes mains pourront s'occuper de toi
- quand on a un invité, c'est poli de le saluer. Tu peux dire bonjour, ou serrer la main
- tu as le droit de penser ça ; mais imagine que quelqu'un dise ça de toi, comment te sentiraistu ?

*Note : l'enfant ne comprend pas bien les négations, et les interdictions peuvent l'inciter à se rebeller : voilà pourquoi il faut l'orienter vers ce qui est autorisé !*

## 4. L'alimentation

Pour éviter les crises et les blocages, inutile de vouloir forcer notre enfant à finir son assiette, surtout quand ce n'est pas lui qui a décidé de la quantité.

Vous aussi, parfois vous avez faim et mangez beaucoup, et parfois vous grignotez un bout et ça suffit. Si l'enfant est autorisé à écouter ses sensations alimentaires, son corps lui signale parfaitement la fin de sa faim (écoutez son soupir de contentement !).

Il faut donc absolument lâcher-prise sur la quantité. Surtout que nous ne maîtrisons en général pas du tout ce que notre enfant a mangé dans la journée à la crèche ou à l'école : le déjeuner à la cantine, les bonbons donnés par le copain à la récré, le gâteau avalé à l'occasion d'un anniversaire, le goûter...



En revanche, de mon point de vue il est indispensable de tenir bon sur la qualité. Comme précisé à l'instant, on ne maîtrise en général que 2 repas de la journée de son enfant, le petit-déjeuner et le dîner : mieux vaut s'assurer qu'ils apportent tous les nutriments nécessaires à son bon développement.

Des repas de qualité pour son enfant, c'est tout d'abord limiter le sucre, absolument. Ils en mangent trop ! ([voir mon article sur le sujet ici](#)) Pourquoi ne pas tenter un petit-déjeuner salé de temps en temps, pour changer ?

On peut aussi remplacer les céréales bourrées de sucre, ou les brioches industrielles infestées de conservateurs et autres Exxx, par du vrai pain (il existe des variétés avec un peu moins de gluten) qui force leurs mâchoires à travailler un peu.



Ou proposer des morceaux entiers de fruits plutôt qu'avalier un jus, ce qui permet d'associer les fibres au sucre du fruit, ralentissant ainsi son absorption.

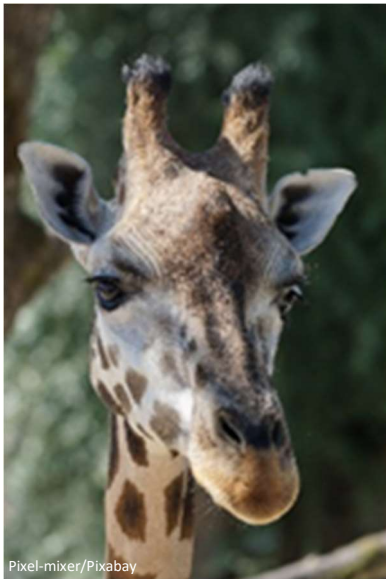
Et le soir ? Proposez des légumes et des fruits ! Oui, les pâtes au jambon c'est facile et ça passe bien. Mais les enfants peuvent changer leurs habitudes. Si on leur présente régulièrement des légumes (chaque soir !), et qu'on leur explique que ça va aider leur corps à bien grandir, ils finissent par s'y habituer. Mes 3 garçons mangent de tout parce que depuis tout petit, ils ont de tout dans leur assiette !



Bon appétit !

## Outil n°5 : la CNV (Communication Non Violente®)

*« Ce que je recherche dans la vie, c'est la bienveillance, un échange avec les autres motivé par un élan du cœur réciproque. » Marshall B. Rosenberg*



Pixel-mixer/Pixabay

La CNV, c'est comme un langage, celui de la bienveillance. Pour son fondateur, Marshall B. Rosenberg, la CNV est le langage du cœur.

C'est pourquoi, pour illustrer un personnage « qui a du cœur », Marshall a choisi la girafe, qui possède le plus gros cœur du règne animal (11 à 12 kilos).

La girafe, en CNV, choisit des mots justes, et sait écouter les sentiments et les besoins derrière les mots employés par l'autre. Elle est fondamentalement bienveillante.

Pour évoquer l'exact opposé de la girafe, il a choisi le chacal, juste parce qu'il aimait ce mot (« jackal » en anglais).

Le chacal, c'est celui que nous sommes tous un jour ou l'autre (ou tous les jours), quand nous n'arrivons pas à dire ce qui se passe en nous, quand nous critiquons, quand nous jugeons, quand nous donnons des ordres.



ValerieBaron/Pixabay

La CNV propose un cadre extrêmement aidant pour la résolution des conflits, car elle permet d'une part d'exprimer ce qui se passe en nous sans heurter l'autre, et de décrypter, sous des mots maladroits voire agressifs, ce qui se passe en l'autre. C'est très puissant car « dès que » chacun voit clair en l'autre, le conflit se résout presque de lui-même ! (en revanche, la phase de clarification peut être TREEEEEES longue)

La CNV nous invite à voir clair en nous-même, dans un processus tout simple à comprendre :

- Tout d'abord, j'observe les **faits**, rien que les faits ; pas de jugement, pas d'implicite, pas de diagnostic ; rien que les faits !
- Ensuite, j'analyse le **sentiment** désagréable que j'éprouve face à ces faits ;
- Puis, je découvre le **besoin** insatisfait que ce sentiment désagréable révèle ;
- Enfin, je fais une **demande** à l'autre en vue de combler mon besoin, sans oublier que l'autre a des besoins également, et qu'il a tout à fait le droit de dire non !

Pour en savoir plus : <http://www.cnvformations.fr/>  
<http://nvc-europe.org/>

Par exemple :

Maman Chacal rentre le soir et à la vue de la table de la salle à manger couverte d'objets, son sang ne fait qu'un tour et elle se met à hurler : « les enfants ! c'est le bazar comme d'habitude !!! Venez ici immédiatement ranger vos affaires ! ».

La probabilité pour que ses enfants accourent pour ranger leurs affaires est assez faible.

Maman Girafe, elle, commence par inspirer un bon coup, en analysant la situation :

- **Faits** : La table n'est pas prête à accueillir le couvert pour le dîner
- **Sentiments** : Je suis fatiguée ; cela me fatigue encore plus et me met en colère
- **Besoins** : J'ai besoin de coopération, d'ordre, de soutien dans le maintien d'une maison en ordre et agréable pour tous, de temps pour préparer le dîner sans devoir commencer à ranger d'abord



Une fois les choses éclaircies en elle, la voilà prête à effectuer sa **demande**.

Pour cela, elle s'approche de ses enfants, qui sont en train de jouer gaiement. Elle passe quelques secondes à les observer et à apprécier ce moment de plaisir et de complicité qu'ils passent ensemble.

Puis elle attire leur attention en posant la main délicatement sur leur bras ou leur tête, et elle dit : « les enfants, j'adore vous voir jouer comme ça, je sens bien que vous êtes heureux. En même temps, **quand je rentre le soir et que je vois la table pleine de vos jouets, cela me fatigue et me met en colère** car **j'ai besoin d'ordre et de l'aide de tous pour m'aider à garder la maison rangée. Pouvez-vous dégager la table et ranger vos affaires pour le dîner ? Ce peut être soit maintenant, soit après votre jeu. Que préférez-vous ? »**

La probabilité que les enfants aillent effectivement ranger est dans ce deuxième scénario beaucoup plus forte !

**Important : une véritable demande laisse le choix, sinon c'est un ordre...**

## En bonus...

En guise de bonus, voici un 6ème outil bien utile pour rester bienveillant : les bouchons d'oreilles.



Parce que parfois, ils sont fatigués, vous êtes fatigué, et vous n'avez pas le temps ou l'énergie de négocier ENCORE.

Vous savez que ça va dégénérer en hurlements et vous ne le supportez plus.

Les bouchons d'oreille ont l'immense mérite de réduire instantanément le volume sonore, préservant à la fois vos oreilles (non, vous ne voulez pas être sourd à 50 ans) et votre calme.

Et comme par magie, si vous êtes calme... ils se calment eux aussi ! C'est l'effet des neurones miroirs : l'être humain est un être de relations, et la nature l'a équipé de neurones qui se mettent au diapason de ceux de son interlocuteur. Ainsi, si vous tendez la main pour prendre un verre, des neurones vont s'activer dans votre cerveau. Ces mêmes neurones vont également s'activer si vous voyez quelqu'un tendre la main pour prendre un verre !

Ce sont ces neurones miroirs qui permettent l'empathie, car cela fonctionne également avec les émotions.

Faites l'essai la prochaine fois que votre enfant se met à hurler : les bouchons d'oreilles peuvent vous sauver !

## Pour aller plus loin :

Ces 5 outils, avec les bouchons d'oreille en bonus, vont sûrement vous apporter beaucoup.

Mais peut-être avez-vous besoin de solutions sur mesures, de conseils personnalisés... Vous pouvez donc choisir d'aller plus loin, avec des séances de coaching privé.

Si vous sentez qu'un **accompagnement personnalisé** serait nécessaire pour résoudre votre situation actuelle avec votre enfant, n'hésitez pas à solliciter un RV en m'écrivant par mail à [caroline@moiparentbienveillant.com](mailto:caroline@moiparentbienveillant.com), et en m'indiquant vos difficultés principales ainsi que vos coordonnées téléphoniques.

Je vous recontacterai pour faire un **point gratuit par téléphone** et caler, le cas échéant, un 1<sup>er</sup> RV.