

Fiche de lecture

LE MANUEL DE SURVIE DES PARENTS

Des clés pour affronter toutes les situations

De 0 à 6 ans

« Toutes les grandes personnes ont d'abord été des enfants. Mais peu d'entre elles s'en souviennent ». Saint Exupéry, Le Petit Prince

Le livre d'Héloïse Junier.

Collection : InterEdition, 2019. Dunod Editeur

256 pages

L'auteure :

Je vais essayer d'être le passeur de ce livre.

J'espère que la présentation ne vous semblera pas trop longue. J'essaierai de vous envoyer les dessins humoristiques qui parcourent le livre.

Héloïse Junier est mère de deux enfants, elle est psychologue en crèche et journaliste scientifique, formatrice en psychologie du jeune enfant.

Elle a écrit un premier livre « Guide pratique pour les professionnels de la petite enfance.

Son objectif : Former les professionnels de la petite enfance - revisiter les pratiques professionnelles à la lumière des neuro-sciences et de la théorie de l'attachement. --

A la suite de ce guide, elle écrit « Le Manuel de survie des parents qui donne des clés pour affronter toutes les situations de 0 à 6 ans. Elle s'adresse à tous ceux qui fréquentent de près ou de loin des jeunes enfants.

Vous savez, nous dit-elle, ces petits humains tumultueux (mais attachants) qui dégoupillent à la moindre frustration, qui ne font jamais ce qu'on attend d'eux et qui vident notre réservoir d'énergie.

Son livre est le fruit d'un travail de plusieurs années de terrain à observer les jeunes enfants en crèche, à écouter, conseiller, épauler, rassurer leurs parents qui s'interrogent, qui confient leurs peurs et leurs joies.

Son mot d'ordre : transmettre avec l'humour, créateur de lien social, ne pas rester seul, prévenir les violences éducatives ordinaires pour une enfance respectée, un milieu familial apaisé et le bon développement de l'enfant.

Dans ce livre :

Elle nous dit qu'il n'y a pas de parent parfait, il n'y a que des parents qui font au mieux pour leurs enfants. Mais que les connaissances sur les enfants permettent de prendre du recul et de faire des choix éclairés.

Elle transmet aux parents **les connaissances** qui viennent des recherches les plus récentes et qui vont leur permettre :

- de changer leur regard sur leur enfant,
 - d'accueillir sans jugement ni idées pré-conçues leurs comportements qui sont l'expression de leurs émotions et de leurs besoins
 - d'y répondre de manière adaptée pour ne pas fixer des comportements, accompagner le développement de leur enfant dans une relation partagée, non clivante.
-
- Héloïse Junier a une approche bienveillante et empirique. Elle précise le changement de posture que la lecture de son livre exige :
 - Avoir **renoncé** à être un parent idéal, (je vous le conseille, çà dit-elle, çà fait un bien fou).
 - Avoir de l'**humour** (il en faut pour lire ce livre, mais aussi pour être parent)
 - **S'être sentis « dépassés »** soi-même par les réactions et les comportements de son enfant,
 - Etre prêts à **changer vos croyances sur les petits humains** et à **vous remettre en question**
 - **Etre conscient** que les connaissances scientifiques sur l'enfant ont plus de valeur que le point de vue de votre belle-mère « *qui-a-un-avis-sur-tout-et-n'importe-quoi* »
 - **Avoir envie de savoir** ce qui « se traficote » dans le cerveau de votre enfant, ce chou-fleur aux milliers de neurones. (cf, neurosciences)
 - **Etre intéressés** par les pratiques de maternage d'autres cultures que la nôtre (l'anthropologie peut bien avoir des choses à nous apprendre

Dans ce livre nous allons apprendre à :

1 : **décrypter** le comportement de nos jeunes enfants pour nous permettre de changer notre regard (exemple : Pourquoi mon enfant se met à sourire quand je le gronde ? ...il ne s'agit pas d'une technique de manipulation volontaire de sa part, ni d'un signe de provocation mais plutôt d'une réponse instinctive à votre expression de colère et il amorce chez vous une expression faciale de plaisir un tantinet plus rassurante qu'une expression de colère qui le stresse.)

2 : **repérer et balayer les idées reçues et les croyances** transmises de génération en génération (telles que « non, ce n'est pas parce que votre enfant n'est pas allé en crèche qu'il est condamné à une existence solitaire et aigrie », (« On ne dort pas avec son enfant, ça ne se fait pas », « un enfant s'habitue aux bras », « mettez-lui une tétine dans la bouche, il a besoin de succion », « les jouets éducatifs vont le rendre intelligent », « inscrivez-le en crèche, ça va le rendre sociable », « les enfants font leurs nuits à 4 mois », « un enfant fait des caprices »...)

3 : **Disposer des informations incontournables** pour répondre aux besoins de notre enfant.

L'auteure a rassemblé trente deux questions très concrètes, les plus fréquentes que les parents lui posent en consultation en conférence, les voici :

Comment réagir : aux pleurs de l'enfant, / à son agressivité, / à son opposition / qu'il n'en fait qu'à sa tête / qu'il ne veut rien manger / qu'il ne veut pas s'endormir / qu'il n'est pas sociable / qu'il n'est toujours pas propre alors qu'il va bientôt entrer en maternelle / Il parle peu ou mal pour son âge / Il va devenir grand frère/

Faut-il ou ne faut-il pas...le laisser jouer avec notre téléphone ou regarder la télévision ? / Le laisser pleurer seul dans son lit pour lui apprendre à dormir ? / Le laisser s'ennuyer ? / Le mettre en crèche pour le socialiser ? / Le punir ou le gronder s'il n'obéit pas ? / Le punir ou le gronder s'il n'obéit pas / Lui apprendre la politesse dès qu'il est en âge de parler ? / Lui interdire de dormir avec nous ? / Lui interdire de remonter le toboggan par la pente et de grimper sur la table basse ? / Lui mettre une tétine dans la bouche ?

- **Pourquoi...**Il me regarde dans les yeux quand il tombe, avant de pleurer ? / Il risque plus de faire une crise au supermarché qu'à la maison ? / Il est aussi lent à la détente quand je lui demande de faire quelque chose ? / Il se calme plus rapidement quand je lui fais un câlin que quand je lui crie dessus ? / Il est plus ingérable quand je suis moi-même énervé ou fatigué ? / Il lui arrive de me sourire quand je le gronde ? / Il se met en colère pour un oui ou pour un non ? / Il est plus colérique avec moi qu'avec les autres.
- Et aussi elle aborde **toutes ces questions que vous n'avez jamais osé poser...**
Comment faire de votre enfant un futur polytechnicien ultra-intelligent ? / Un enfant peut-il être heureux avec deux mamans ou deux papas ? / Le complexe d'Oedipe existe-t-il ? / Et la fameuse angoisse du 8e mois dont tout le monde parle, existe-t-elle vraiment ? / « Tu m'as volée ! » L'adoption : est-ce toujours aussi facile et merveilleux qu'on le dit ?

On sait mieux depuis 30 à 40 ans ce dont les jeunes enfants ont besoin pour leur croissance et leur maturation psychique et rien n'est plus frustrant que de constater que ces nouvelles connaissances ont beaucoup de mal à être mises en oeuvre (que ce soit pour des raisons politiques, culturelles ou financières qui ne font en général que relayer notre profonde ambivalence envers l'enfance, c'est-à-dire l'ambivalence de chaque adulte envers sa propre enfance, nous dit Bernard Golse).

30 à 40 ans avant d'arriver dans la vraie vie auprès des familles et des professionnels, c'est un temps conséquent dont les enfants sont les premières victimes.

En effet le souci est qu'une mauvaise interprétation du comportement d'un jeune enfant engendre une réaction inadaptée de la part du parent.

Un exemple : penser que son enfant fait un caprice quand il se roule par terre pour un bonbon risque d'induire chez l'adulte une réaction d'opposition ou de rejet. C'est tellement désagréable de se sentir manipulé. Naturellement le parent aura tendance à vouloir recadrer son enfant à tout prix.

Au contraire les neurosciences nous expliquent que lorsque l'enfant est en pleine explosion émotionnelle, son cerveau est envahi d'hormones de stress (le cortisol) qu'il **n'est pas en mesure de réguler**. Ce qu'il lui faut à ce moment-là, ce n'est pas un recadrage sévère à la Super Nany mais de l'affection et de la capacité de la part des adultes en qui il a confiance de s'identifier à lui dans ce qu'il ressent (de l'empathie) : son cerveau va sécréter de l'ocytocine, une hormone de l'attachement, son rythme cardiaque et sa respiration ralentissent, il se sent immédiatement en

sécurité, il n'est plus en état d'alerte, **son système d'attachement se désactive**, il arrête de crier et de pleurer.

Le lien établi avec l'adulte va être enrichi d'un sentiment de confiance. Il va pouvoir s'endormir ou poursuivre une activité d'exploration, son développement et ses acquisitions vont se poursuivre dans un environnement sécurisant qui a répondu à son appel.

Cette curiosité pour le monde, typique des petits humains doit être soutenue par les échanges avec les parents et les autres adultes. Les premières acquisitions sociales, émotionnelles et cognitives dépendent fortement des échanges et des liens d'attachement forts et sécurisés qui s'établissent entre le bébé et ses parents... Toujours se rendre prévisible à l'enfant qui a besoin de l'illusion d'être créateur du monde. Malgré sa motricité immature le bébé dès la naissance est capable d'expressions émotionnelles communicatives, sourires, regard intense orienté, vocalisation. Cette expressivité est relationnelle dans le sens où le comportement du nouveau-né devient expressif lorsqu'il est en présence d'autres personnes. Cette compétence a été sélectionnée par l'évolution pour lui permettre de s'assurer la proximité et la bienveillance des adultes dont il dépend pour survivre.

Mis à part les enfants élevés en situation de grande carence ou privation psychoaffective, tous les bébés construisent un lien d'attachement.

Ces signaux génèrent en retour un sentiment positif de motivation sociale chez l'adulte qui répond au bébé en lui parlant, en souriant, en le touchant.

Cette synchronie des interactions parent-bébé est une source de plaisir pour l'adulte et pour le bébé et enclenche le cercle vertueux de la communication.

Le soutien au narcissisme des parents en tant qu'étayage est indispensable à la formation du psychisme de l'enfant.

Le nourrisson s'attache aux personnes qui répondent rapidement, chaleureusement et de la façon la plus adéquate possible à ses comportements.

Ce lien d'attachement sécurisé est un important facteur de protection pour assurer le développement.

Au sens de la théorie, l'attachement est une pulsion de survie.

Ce lien n'existe pas à la naissance, il va se structurer au cours de la première année de vie, dans l'interaction avec son milieu. Il repose sur les potentialités de l'enfant et sur la qualité des soins et des réponses qu'il reçoit.

Il y a des différences inter-individuelles entre parents mais aussi entre bébés qui nécessitent une co-adaptation. Trouver le bon rythme avec son bébé à travers l'accordage affectif, la parole, le regard ou le toucher permet la qualité de l'attachement et des relations sociales qui persisteront tout au long de la vie. Ce système est génétiquement programmé, activé par le stress pour permettre à la personne de retrouver une proximité avec des personnes spécifiques - figures de références stables - ainsi qu'un équilibre général physique et émotionnel pour revenir à un sentiment de sécurité interne. C'est le retour à un état d'équilibre général émotionnel et physiologique qui désactive le système d'attachement.

La proximité physique facilite le développement affectif qui se met en place dès la naissance.

Le lien d'attachement est nécessaire à la survie de l'espèce et reste actif tout au long de la vie (du berceau jusqu'au cercueil), nous conduisant à avoir besoin d'être écouté, entendu, compris par une ou plusieurs personnes considérées comme proches.

Les neuro-sciences expliquent que toutes les expériences affectives durant ces premières années de vie vont s'imprégner au plus profond de l'enfant, dans son cerveau modifiant les neurones, les circuits cérébraux et avoir de nombreux retentissements.

Durant l'enfance, le cerveau est beaucoup plus fragile, malléable et immature que tout ce qu'on pensait jusqu'à présent. Ce qui se passe pour le très jeune enfant dans sa réalité externe commande en partie la construction de sa réalité interne d'où les enjeux éthiques de la qualité des soins qui lui sont prodigués par les adultes au tout début de sa vie pour survivre et qui doivent impérativement se dérouler en **atmosphère de plaisir partagé** dans les premières années de la vie, qu'ils s'agissent des parents ou des professionnels, et notamment du fait de l'étonnante plasticité cérébrale qui est une caractéristique de l'espèce humaine.

L'empathie, le maternage (prendre soin, rassurer, consoler) et également le stress ont des effets extrêmement importants sur le cerveau de l'enfant. Ils ont des retentissements sur le cortex préfrontal...les circuits cérébraux. **La sécrétion de l'ocytocine agit sur notre aptitude à faire face au stress.**

Les connaissances sur l'immaturation cérébrale du jeune enfant nous permettent de comprendre pourquoi celui-ci est en proie à de véritables tempêtes émotionnelles : pourquoi il peut éprouver de véritables paniques et pourquoi, si on le laisse seul face à ses détresses, il va sécréter trop de cortisol, substance délétère pour son développement cérébral.

Les premières acquisitions ne sont pas des apprentissages ainsi que la « crise des deux ans et demi » et c'est le cas de l'apparition du « je », du « oui » et du dessin du rond qui ne s'apprennent pas mais dont l'apparition traduit la mise en place d'un sentiment de sécurité interne suffisant. Le « non » apparaît avant le « oui »

L'auteure encourage les parents à ne pas se priver de leur instinct de parent et de comprendre ce dont le bébé a besoin. Chaque bébé est différent. Décoder n'est pas simple. Cela demande du temps, de l'observation, de l'ajustement. Et **c'est justement cet investissement relationnel que vous allez déployer à l'égard de votre bébé qui participera à un lien de qualité** entre vous. Faites-vous confiance.

Picorons au fil de nos interrogations dans ce guide pratique :

Pourquoi un enfant pleure-t-il ?

D'abord les informations incontournables :

Les pleurs de l'enfant font partie de son kit de survie, la nature a équipé le petit humain de sons ultra désagréables, les pleurs et les cris, calibrés pour faire réagir les adultes. Les pleurs **expriment des besoins**, ils ont une réelle utilité dans sa survie.

Les besoins sont de nature physiologique (manger, boire, dormir, éliminer, réguler sa température corporelle) et de nature psychologique (besoin de proximité, de se sentir en sécurité, de calme, mais aussi un besoin de décharge, d'affection ou d'attention...).

Contrairement aux idées reçues, les pleurs peuvent traduire un besoin d'être pris dans les bras, d'être réconforté et d'être rechargé en nourriture...affective. Il ne veut pas vos bras, **il a besoin de vos bras**. Une fois le besoin satisfait, son système d'attachement se désactive et l'enfant arrête de pleurer.

Pleurer est un anti-stress naturel, ce ne sont jamais des caprices.

Comment réagir ? Soyez présent dans votre attitude, dans votre respiration, Prenez-le dans les bras, tentez d'identifier lequel de ses besoins est insatisfait : besoin de calme, de manger, de boire, de se dépenser, d'être rassuré, d'être câliné. L'inviter à pleurer dans vos bras comme vous le feriez avec un adulte. Serrer l'enfant qui pleure contre soi, même s'il se débat. Favoriser une proximité physique avec son bébé autant que possible.

Ne pas hésiter à demander de l'aide à un professionnel : les pleurs sont trop éprouvants pour des parents au point de les rendre nerveux et impuissants, les plonger dans un cercle vicieux infernal de stress et de fatigue. Surtout si vous vous sentez dépassé par les pleurs et les cris de votre bébé, sortez de chez vous, sollicitez le soutien de votre entourage ou demandez de l'aide à des professionnels compétents. Le fait de ne pas pouvoir accueillir les pleurs de votre bébé ne fait absolument pas de vous un mauvais parent.

A chaque fois que l'on console, apaise un enfant qui pleure, est colère ou a peur, dans nos bras, par la parole douce, les berceuses chantées... on l'aide à faire face à ses émotions, à ses impulsions, en développant une meilleure maturation de son cerveau.

La tétine n'est pas conseillée. Elle habitue l'enfant à taire ses émotions et à ne pas écouter ses sensations. Elle traite les pleurs mais non leur cause, c'est-à-dire la frustration qui a fait émerger les pleurs : la peur, la faim, la colère, la tristesse. Elle empêche l'enfant de pleurer à satiété et de se décharger de ses toxines de stress : lui proposer la tétine avec modération.

Etre attentif aux besoins d'un enfant ne conduit pas à faire de lui un enfant gâté et ne laissant plus ensuite sa famille en paix par ses pleurs et ses caprices, bien au contraire.

Que se passe-t-il dans sa petite tête à ce moment-là :

S'il pouvait parler, le bébé nous dirait : « Pleurer c'est ma manière à moi d'exister, de t'alerter, de t'avoir près de moi. Il m'arrive de pleurer parce que j'ai faim, que j'ai mal ou que j'ai la couche sale. Mais le plus souvent, je pleure simplement pour être contre toi. Sentir la chaleur de ton corps contre le mien, si tu savais à quel point ça me rassure. S'il te plaît, quand je pleure, garde-moi dans tes bras. Et laisse-moi pleurer si j'en ai besoin. Montre-moi que je peux compter sur toi.

Héloïse Junier nous signale que la méconnaissance des pleurs est un problème de santé publique. Aucune information fondée et scientifique n'est communiquée aux familles, aucune

prévention n'est mise en place. Pourtant les pleurs mettent à bout les parents et demeurent un facteur prédominant de maltraitances, de négligences graves dans la première année de la vie. Une grande partie des parents qui ont maltraité leur enfant confient que ce sont les pleurs prolongés qui ont induit ces violences.

Une autre question - Pourquoi ? il est agressif : il tape, il mord, il griffe

Comment expliquer l'agressivité d'un jeune enfant ?

Des informations incontournables :

L'enfant n'est ni méchant, violent. Une éducation empathique lui permettra de conserver cette bienveillance naturelle qui est en lui et de continuer à l'exprimer à l'âge adulte. A l'inverse un enfant que l'on éduquera avec autoritarisme, à coups de punitions et de menaces, risque de perdre cette bienveillance naturelle et d'alimenter les rapports de force avec son entourage. C'est plutôt l'environnement dans lequel certains enfants baignent qui est empreint d'une certaine violence et qui le rend à son image.

Il exprime ses tensions avec l'outil qu'il maîtrise le mieux : son corps.

Son cerveau frontal est immature et mal connecté aux aires émotionnelles, il ne peut pas freiner ses impulsions..

Il décharge une pulsion.

Il cherche à entrer en contact avec les autres enfants.

L'un de ses besoins est insatisfait.

Comment réagir ?

Privilégier le stop plutôt que le non. Le stop vient stopper le comportement inadapté tandis que le non tend à cultiver une dynamique plus agressive et à impulser un rapport de force.

Ne pas tomber soi-même dans l'agressivité. Rester bienveillant et empathique coûte que coûte.

Marquer l'interdit par un ton ferme et un visage sérieux (ne veut pas dire agressivité). Veillez à bien conserver une posture bienveillante. L'incohérence entre la communication verbale (les mots) et non verbale ((la manière dont on les prononce) risque de brouiller le message côté de l'enfant.

Le sensibiliser à l'émotion qu'il a induite chez l'autre.

Lui rappeler l'interdit universel qui régira sa vie en société : Même si on est très en colère, on n'a pas le droit de faire mal aux autres que ça soit avec des mots ou avec des gestes, tout comme personne n'a le droit de te faire mal. » A partir de 4-5 ans, un enfant devient pleinement en âge de le comprendre.

Se poser les bonnes questions :

c'est-à-dire répondre aux besoins de votre enfant. De quoi a-t-il besoin ? Les manifestations d'agressivité ne surviennent jamais par hasard ; elles peuvent traduire un besoin insatisfait physiologique (l'enfant a faim, soif, il est fatigué) ou psychologique (il a besoin de calme, de l'affection de l'adulte, de son attention, d'un câlin, d'être rassuré).

Anticiper ses prochaines manifestations d'agressivité : si vous sentez votre enfant stressé, nerveux prêt à sauter sur tout ce qui bouge tel un félin affamé, proposez-lui de lui recharger sa batterie d'affection par un câlin, une histoire, un temps de plaisir partagé. Ou confiez-lui une petite mission à sa portée qui aura une triple fonction : mobiliser son attention, engager sa motivation personnelle (sécréter la dopamine, hormone de motivation) et le valoriser.

Ne pas le qualifier de « méchant » « mordeur » ou « violent »...

Que se passe-t-il dans sa petite tête ? « Quand je suis en colère, je n'arrive pas à me contrôler.

C'est plus fort que moi, la pression monte dans ma tête jusqu'à ce que ça explose et que mon corps parte dans tous les sens. C'est alors que je tape, je mords, je griffe...Je ne veux pas faire de mal aux autres. Je ne fais pas exprès. Quand tu me cries dessus, j'ai peur. S'il te plaît, apprends-moi à être doux et à mettre de l'ordre dans mes émotions pour que je devienne moi aussi un adulte bienveillant et responsable... »

Une autre question - Pourquoi n'en fait-il qu'à sa tête ?

Infos incontournables :

Ses capacités de compréhension ne sont pas aussi élevées qu'on pourrait le penser...

Son cerveau décode plus rapidement vos émotions que vos mots...

Il comprend surtout les mots concrets et les verbes d'action...

Il traite mal la négation...

Son cerveau est lent...

Comment réagir ?

Placez-vous à la hauteur de votre enfant pour lui parler...

Formulez-lui des demandes positives : « Descends du fauteuil » plutôt que ne monte pas sur le fauteuil »

Formulez-lui des règles plutôt que des interdits : dites-lui ce qu'il peut faire plutôt que de lui rabâcher ce qu'il ne peut pas faire. Les interdits « on ne crie pas, on ne court » pas tendent à induire davantage de résistance que les règles : « à la maison on parle doucement/sur le trottoir, on marche ».

Ne lui adressez qu'une seule demande à la fois.

Patientez 5 secondes

Montrez-lui physiquement ce que vous attendez de lui...il fera par **imitation**.

Soyez sur la même longueur d'onde avec votre conjoint (e)

Que se passe-t-il dans sa petite tête ?

Quand tu veux me demander quelque chose, s'il te plaît, fais bien attention que je puisse te comprendre. N'oublie pas que mon petit cerveau n'est pas fini, que je pense plus lentement que toi, que je ne comprends pas très bien. Sois patient. Et surtout ne te fâche pas. Car quand tu me cries dessus, j'ai peur, tout se brouille dans ma tête et je ne comprends plus rien. Ne m'en veux pas, je ne le fais pas pour t'embêter...

Face à l'utilisation des écrans, que se passe-t-il dans la tête de l'enfant ?

« C'est plus fort que moi. Quand je vois ces objets lumineux avec toutes ces images, ces sons, ces personnages, ces musiques, j'ai une forte envie de les toucher et de les regarder. Mon cerveau est comme hypnotisé ! S'il te plaît, aide-moi à ne pas tomber dans le piège. Ce n'est pas parce que je les réclame qu'ils sont bons pour moi...Tiens bon ! »

En résumé : Les clés pour affronter toutes les situations :

1e clé : changer le regard sur l'enfant

L'enfant n'est pas habité de pulsions mais de besoins. Il ne cherche pas à désobéir ou à peiner son parent.

Les comportements interprétés comme des caprices sont en réalité des réactions de stress, des réactions liées à l'immaturation cérébrale de l'enfant ou des comportements naturels d'attachement. Le parent a tendance à projeter sur son enfant un cerveau semblable au sien.

L'attitude des parents, les expériences précoces façonnent l'architecture neuronale.

Le cerveau de l'enfant n'a pas autant de neurones qu'un adulte, ils ne sont pas encore tous cablés. Il se construit en relation avec son environnement, dans l'interaction avec la personne qui s'occupe de lui

L'enfant n'existe pas seul, c'est un être de relations.

Ses comportements reflètent son état interne et ses besoins.

Il est inutile de demander à un enfant un changement qui n'est pas sous son contrôle.

L'enfant ne cherche pas à vous faire tourner en bourrique. En aucun cas l'enfant ne cherche à vous énerver, à vous provoquer ou à vous manipuler.

2e clé : Eviter la négation : On ne comprend pas pourquoi son enfant réagit comme il le fait, on a tendance à se fâcher. Nous savons aujourd'hui que cette attitude parentale déclenche le circuit du stress dans le cerveau de l'enfant : attaque, fuite ou immobilisation.

Instaurer une relation de pouvoir mène au dialogue de sourds et tout le monde est frustré.

Son cerveau ne traite pas la négation. Non seulement nous le mettons en état de stress mais il cherche à s'approprier la consigne : il fait ce que nous venons de lui interdire, donc ce vers quoi nous venons de diriger son attention exemple : »ne monte pas sur la table « qui devient pour l'enfant « monte la table ». Ses comportements sont le fruit de son immaturité cérébrale.

L'enfant ne teste pas nos limites, il ne cherche ni la provocation, ni le conflit. Il n'est pas un petit être tyrannique et malveillant.

- 3e clé : Eduquer sans autoritarisme :

Les enfants d'aujourd'hui sont moins concentrés, plus agités, ils n'écoutent guère. Certains en concluent qu'il faudrait revenir à plus d'autorité. Mais alors les parents se désespèrent et se culpabilisent parce que ça ne marche pas. En réalité les nouveaux comportements sont liés à l'environnement. Le stress de la vie quotidienne, le manque de mouvement et de jeux en extérieur, l'alimentation, les écrans sont autant de facteurs qui peuvent rendre nerveux, voire hyperactif.

L'autoritarisme n'est pas une solution, surtout quand l'enfant n'a pas le contrôle de son comportement.

Il est crucial d'en finir avec les punitions, les cris qui déclenchent le circuit du stress.

-L'enfant est plus énervé si le parent est énervé. Les neurones miroir sont responsables d'une forme de contagion émotionnelle.

Quand votre enfant explose de colère, de peur ou de tristesse, il ne le fait pas exprès. Ce n'est pas un caprice. Il subit la scène autant que vous. Inutile de lui demander de se calmer. Ce n'est pas qu'il ne veut pas se calmer c'est qu'il ne le peut pas. Son cerveau n'est pas fini.

Un jeune enfant a beaucoup de difficultés à gérer ses émotions car son néocortex n'est pas assez relié avec son cerveau émotionnel pour contrôler les pulsions de peur, de tristesse ou de colère. Il vit une tempête émotionnelle.

Plus votre enfant va grandir, plus son néocortex parviendra à moduler son cerveau émotionnel et moins les émotions de votre enfant seront explosives et régulières.

Vers 5-6 ans déjà, ses émotions seront moins apocalyptiques. Pour encourager la maturation du cerveau de votre enfant, consolez-le quand il vit une émotion, laissez-le décharger son émotion dans vos bras, apportez-lui votre soutien et votre bienveillance, mettez des mots sur ce qu'il ressent. Peu à peu, les voies de communication entre le cerveau supérieur et le cerveau émotionnel vont se créer. De mieux en mieux, il parviendra à réguler ses pulsions primitives de peur et de colère.

Aidez-le à identifier son ressenti mettant des mots sur son émotion : « Je vois bien que tu es en colère »..

- 4e clé : savoir s'écouter et écouter son enfant

Un enfant ça demande de l'énergie et de savoir écouter notre propre stress.

Prendre soin de son propre corps et de son esprit, manger sainement, s'oxygéner, bouger, est nécessaire. Nous avons besoin de développer nos propres compétences émotionnelles pour apprendre à accueillir les émotions de nos enfants, pour leur fournir des ressources et calmer leurs réactions excessives.

- 5e clé : Avoir les outils :

Le cerveau de l'enfant cherche à satisfaire ses besoins

Les besoins sont de deux ordres :

1 - Vitaux : votre enfant a besoin de manger, de boire, d'éliminer, de dormir...

2 - Physiques et psychologiques : votre enfant a besoin de bouger (de courir, de grimper, d'escalader, de faire tout ce que son petit corps lui permet de faire), d'avoir l'attention et l'affection des adultes, d'explorer avec ses cinq sens (ce qui lui permet de développer des connaissances fines sur le monde physique), d'évoluer dans un environnement naturel (à la lumière naturelle et à l'air pur), de décharger ses tensions par des cris et des pleurs, etc...

-Il est important que le cadre éducatif que vous proposez à votre enfant lui permette pleinement de satisfaire ces fameux besoins, sans quoi son cerveau risque d'être sous tension.

L'enfant est continuellement en train d'apprendre dans la relation à ses figures parentales, par mimétisme, imitation, induction ...il est dans le concret, le palpable. Avant 4 ou 5 ans il est tributaire de son développement cérébral.

La théorie de l'affordance pour comprendre les expériences de l'enfant pour découvrir ce qui l'entoure.

Pourquoi les enfants cherchent-ils à sauter dans les flaques d'eau ou à escalader les barrières ? Ce n'est ni pour nous contredire, ni pour nous faire passer une mauvaise journée. C'est juste qu'ils sont programmés pour le faire. Nous voici au coeur de la théorie de l'affordance un mot jargonant qui définit la manière dont l'enfant va explorer un objet en fonction de ses propriétés physiques (s'il est mou, s'il est gros, s'il est petit, s'il inclut une plateforme), taper, frotter l'objet remonter les pentes, marcher sur une étendue d'eau.

Le plateau de la table basse appelle à l'exploration en projetant l'ensemble de son corps dessus. Une action est d'autant plus attractive qu'elle est en hauteur. Son petit cerveau va lui dire « Oh là là, comme cet objet a l'air intéressant, il faut vite que j'aille l'explorer ». C'est spontané, il n'y est pour rien.

Pour chacun des interdits posons-nous la question...celui-ci répond-il à ses besoins ou à mes propres besoins d'adulte ?

Deux seuls interdits sont universels et non négociables : L'interdit lié à un danger réel. On ne laisse pas un enfant mettre sa vie en danger.

L'interdit lié au respect de l'autre, « Il est interdit de faire du mal aux autres que ce soit avec des mots ou avec des gestes, tout comme les autres non pas non plus le droit de nous faire du mal ».

Une agréable sensation de détente, ce qui se passe dans le cerveau de l'adulte et de l'enfant

-Consoler votre enfant, le prendre dans vos bras vous procure à tous les deux une agréable sensation de détente.

-Cette sensation s'explique par une réaction chimique qui s'est produite dans vos cerveaux, en l'espace de quelques secondes.

-Votre hypothalamus au coeur de votre cerveau déclenche la sécrétion d'hormones d'ocytocine qui envahissent comme des milliers de petites étoiles le corps de votre enfant.

-La sécrétion des hormones de stress diminue.

-L'activité du système nerveux qui favorise la détente et la relaxation se met à augmenter.

Votre rythme cardiaque, votre respiration et votre tension artérielle diminuent. Vous êtes ressourcés, vous et votre enfant !

En plus de réduire l'état de stress des enfants et des adultes, l'ocytocine favorise :

. la confiance. . l'attachement. . La coopération. . l'empathie. . la tendresse. . L'ajustement et l'engagement d'un adulte envers un enfant.

Nous sommes tous des réservoirs d'ocytocine sur pattes : nous sécrétons de l'ocytocine quand nous pensons à quelqu'un qu'on aime, quand nous accouchons (contractions) quand nous allaitons, quand nous avons un rapport amoureux, quand nous apportons de l'affection à quelqu'un par un regard, un sourire, une caresse, un baiser, nous échangeons un regard bienveillant avec une autre personne, même si nous ne la connaissons pas.

A la fin de votre journée de travail et avant de commencer votre deuxième journée avec votre famille prenez le temps de recharger la batterie d'affection de votre enfant avec un câlin ou un moment de complicité.

Ce livre contribue à la prévention des violences éducatives ordinaires en permettant aux parents d'être à l'écoute du stress de leur enfant, il invite les parents à se mettre en relation avec l'environnement extérieur.

Un enfant ne s'élève pas seul

Il ne faut pas culpabiliser sur le fait d'accepter l'aide en dehors de la famille.

Confier la garde de l'enfant à une personne de confiance un soir ou deux

Parler à des proches de vos relations conflictuelles

Demander des conseils pour renouer avec vos enfants

Enfin des associations et des médecins sont disponibles.

Et vous quels parents êtes-vous ?

Les parents stricts cadrants et peu à l'écoute de leurs enfants :

Punitions, menaces, critiques pour appliquer le cadre, imposent leur visionnés choses, forme de contrôle constant, peu de marge de forme de manoeuvre.

Les parents peu cadrants et très à l'écoute :

Appliquent peu de règles, peu de contrôle sur leur enfant, ils peinent à responsabiliser l'enfant sur les conséquences de leurs actes.

Forme de surproduction.

Les parents démocratiques cadrants et à l'écoute de leur enfant

Meilleur compromis, équilibre entre la fermeté et le dialogue, cadre strict et rassurant, laisse une certaine souplesse à l'enfant, ils satisfont ses besoins d'affection et de communication en cas de comportement inadapté, ils ne critiquent pas leur enfant mais son comportement. A l'inverse ils encouragent tout comportement adapté, la relation entre l'enfant et ses parents repose sur le respect mutuel et la coopération.

Les parents désengagés (peu cadrants et peu à l'écoute de leur enfant :

Désengagés, absence de style d'éducation, tendent à délaissier leur enfant.

Cadre inexistant. Ni les besoins ni la vie émotionnelle ne sont pris en compte.

Aucune coopération entre l'enfant et l'adulte n'est envisagée. L'enfant peut rapidement se retrouver livré à lui-même.