

Conseils d'amie
pour
famille
épanouie

Pour une vie familiale de qualité avec les 3 à 9 ans

LES ÉDITIONS LA SEMAINE
Charron éditeur inc.
Une société de Québecor Média
955, rue Amherst
Montréal (Québec) H2L 3K4

Directrice des éditions: Annie Tonneau
Directrice artistique et couverture: Lyne Préfontaine
Coordonnateur aux éditions: Jean-François Gosselin

Révisseurs-correctrices: Monique Lepage, Audrey Faille, Marie Théorêt
Infographie: De Visu Design

Les opinions contenues dans ce livre ne reflètent pas forcément les idées de l'éditeur.

L'éditeur bénéficie du soutien de la Société de développement des entreprises culturelles du Québec (SODEC) pour son programme d'édition.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada pour nos activités d'édition.

REMERCIEMENTS

Gouvernement du Québec (Québec) — Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres — Gestion SODEC

Toute reproduction, par quelque procédé que ce soit, est interdite sans l'autorisation du titulaire des droits.

© Charron Éditeur inc.
Dépôt légal: premier trimestre 2016
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives Canada

ISBN: 978-2-89703-316-3

Conseils d'amie
pour
famille
épanouie

Pour une vie familiale de qualité avec les 3 à 9 ans

NATALIE GODIN

Illustrateur : Jérôme Deroo

ÉDITIONS
LASEMAINE

Une société de Québecor Média

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS

- Pour le Canada et les États-Unis :
MESSAGERIES ADP*
2315, rue de la Province
Longueuil (Québec) J4G 1G4
Tél. : 450 640-1237
Télécopieur : 450 674-6237
* une division du Groupe Sogides inc.,
filiale du Groupe Livre Québecor Média inc.
- Pour la France et les autres pays :
INTERFORUM editis
Immeuble Paryseine, 3, Allée de la Seine
94854 Ivry CEDEX
Tél. : 33 (0) 4 49 59 11 56/91
Télécopieur : 33 (0) 1 49 59 11 33
Service commande France métropolitaine
Tél. : 33 (0) 2 38 32 71 00
Télécopieur : 33 (0) 2 38 32 71 28
Internet : www.interforum.fr
**Service commandes Export —
DOM-TOM**
Télécopieur : 33 (0) 2 38 32 78 86
Internet : www.interforum.fr
Courriel : cdes-export@interforum.fr
- Pour la Suisse :
INTERFORUM editis SUISSE
Case postale 69 — CH 1701 Fribourg — Suisse
Tél. : 41 (0) 26 460 80 60
Télécopieur : 41 (0) 26 460 80 68
Internet : www.interforumsuisse.ch
Courriel : office@interforumsuisse.ch
Distributeur : OLF S.A.
Zl. 3, Corminboeuf
Case postale 1061 — CH 1701 Fribourg — Suisse
Commandes : Tél. : 41 (0) 26 467 53 33
Télécopieur : 41 (0) 26 467 54 66
Internet : www.olf.ch
Courriel : information@olf.ch
- Pour la Belgique et le Luxembourg :
INTERFORUM BENELUX S.A.
Fond Jean-Pâques, 6
B-1348 Louvain-La-Neuve
Tél. : 00 32 10 42 03 20
Télécopieur : 00 32 10 41 20 24

TABLE DES MATIÈRES

1. Le contrôle des émotions	11
2. La résolution de conflits	25
3. Les interventions directes et indirectes	31
4. Discipline et autonomie	39
5. La peur	53
6. La timidité	57
7. Le mensonge et la tricherie	59
8. L'estime de soi	63
9. Les activités éducatives	69
10. Le développement global de l'enfant	77
11. La créativité comme outil	87
12. Les problèmes d'apprentissage	95
13. La séparation des parents	109
14. Le deuil chez l'enfant	111
15. Les intelligences multiples	119

*À mes fils, Jérôme et Thierry, qui ont partagé
leur mère avec des centaines d'enfants tout au long
de leur apprentissage de vie. Je les remercie
de m'avoir enseigné qu'un parent est
un apprenant perpétuel.*

Préface

Être parent est une expérience de vie extraordinaire, enrichissante, parfois surprenante et définitivement exigeante. D'une part, être parent signifie être confronté à soi-même, à ses forces et à ses vulnérabilités. D'autre part, être parent implique de prendre soin d'une petite personne qui a incontestablement besoin d'amour, de sécurité, de stabilité, de temps, d'attention, et j'en passe !

Être parent, c'est aussi accepter que nous sommes en constant apprentissage et que nous avons besoin de nous munir d'outils qui nous aideront à mieux répondre aux besoins de notre enfant et donc, à être un meilleur parent. Toutefois, entre les multiples « conseils » de notre entourage et le peu de temps que nous avons, nous, les parents, l'accès à ces outils n'est pas toujours évident...

Conseils d'amie pour famille épanouie est un ouvrage qui offre des conseils et des trucs concrets aux parents, et ce, dans un langage convivial et complice. L'expérience de Natalie Godin est palpable; elle nous la livre d'ailleurs de manière simple, directe et claire.

Que ce soit, par exemple, par des réflexions sur la gestion des émotions, le développement de l'autonomie, la séparation des parents, le deuil ou par des suggestions

d'activités éducatives, *Conseils d'amie pour famille épanouie* nous guide dans plusieurs situations de la vie quotidienne.

Un ouvrage qui tombe à point nommé pour nous accompagner dans notre expérience de parent.

Dre Stéphanie Léonard

Dre Stéphanie Léonard, psychologue

Auteure du livre *Miroir Miroir: vivre avec son corps*

Introduction

Ce guide est destiné aux parents d'enfants de 3 à 9 ans. Il vous est proposé comme une aide pratique qui suggère des pistes de solutions à des problèmes souvent rencontrés, des outils concrets à essayer, à développer, à personnaliser. Il véhicule les conseils d'une amie qui a une trentaine d'années d'expérience auprès des enfants de 0 à 12 ans. Une éducatrice, une directrice, une enseignante en éducation à l'enfance, mais surtout une maman qui, comme vous, a vécu des difficultés, des joies et des peines.

Ce livre ne contient pas de formules magiques ni de réponses universelles qui règlent tout, mais il vous incitera à faire des démarches enrichissantes visant à instaurer l'harmonie familiale et le respect de chacun.

Comme chaque enfant a son propre rythme et pour éviter de vous causer des attentes ou de créer des comparaisons entre enfants du même âge, je vais donc parler de 5 ans et moins (3 à 5 ans, petite enfance), de plus de 5 ans (6 à 9 ans, début de l'école) ou encore vers l'âge de... Cette façon de procéder est selon moi plus appropriée dans l'ouvrage que je vous propose. Vous pourrez bien entendu ajuster vos interventions selon le niveau de compréhension de votre enfant.

Offrir aux enfants le bien-être et la sécurité est primordial pour qu'ils s'épanouissent, mais nous pouvons toujours faire davantage si nous le désirons et que nous avons à cœur leur développement. S'informer sur les stades du développement de l'enfant permet de mieux ajuster et adapter nos interventions. Nous devons l'encourager dans ses essais-erreurs, l'écouter et répondre à ses besoins. Il est aussi important d'utiliser une discipline non punitive, mais avec des conséquences directement reliées à son comportement, qui l'aideront à comprendre et à former son jugement moral.

*Ma cousine qui n'a pas d'enfant me dit un jour :
« Comment fais-tu pour travailler avec les enfants
et leur parler comme ça ? Moi, je ne sais pas quoi
leur dire, je trouve ça difficile d'interagir avec
eux. » Je l'ai rassurée en lui disant qu'elle n'avait
qu'à être elle-même. C'est si simple et vrai avec les
enfants ! Ils nous prennent comme nous sommes,
ils parlent avec leur cœur, ils sont fragiles,
vulnérables, se réjouissent de notre présence et
apprécient notre complicité. Si vous prenez le
temps de les écouter, vous apprendrez beaucoup
sur eux... et davantage sur vous.*

Chapitre 1

Le contrôle des émotions

*Exprimer ses sentiments,
gérer sa colère*

Chez les petits jusqu'à 4 ans, il est possible que l'enfant ne soit pas en contrôle de ses émotions ou ne puisse pas exprimer adéquatement ce qu'il ressent verbalement, c'est pourquoi il se met en colère quand il est contrarié.

Chez les 5 ans et plus, c'est peut-être un signe de problème familial, d'angoisse, d'impulsivité mal contrôlée ou un moyen pour l'enfant d'obtenir ce qu'il veut. Un contrôle exercé sur vous. Si l'enfant gagne chaque fois qu'il se fâche, il est possible qu'il reproduise ce comportement par habitude.

Certains parents considèrent la colère de leur enfant comme quelque chose de mal ou d'impoli, ce qui n'est pas le cas. C'est un sentiment normal qui lui permet d'extérioriser ses frustrations. Nous avons tous, en tant qu'adultes, nos excès de colère par moments, les enfants aussi ! À cette différence qu'avec l'âge, il est plus facile de l'exprimer, de la relativiser et de la contrôler.



* * *

*Cela ne signifie pas que nous devrions accepter
tous les comportements qui en découlent!*

* * *

Certains comportements sont inacceptables, quelle que soit la raison. Nous devons donner à l'enfant des outils pour exprimer correctement ses émotions et lui dire ce qui est permis ou non pour « sortir » sa colère.

L'enfant doit se sentir compris et soutenu quand une émotion l'envahit (peine, colère, rejet) ; il n'a pas toujours la bonne façon de la gérer, alors aidons-le plutôt que de le culpabiliser. Certaines situations mal réglées s'amplifient et deviennent insupportables. Même si vous avez l'impression que ce n'est qu'une bagatelle, pour votre enfant, c'est parfois la catastrophe ! Ne banalisez pas ses émotions, tentez de l'écouter et ensuite vous pourrez mieux le guider et l'aider à passer par-dessus.

Savoir désamorcer sa colère augmente l'estime et la connaissance de soi. Comprendre d'où vient la frustration peut vous donner de bonnes pistes de solutions.

Voici les principales phases de la colère chez l'enfant :

1. Il recherche la confrontation, il menace.
2. Il refuse de coopérer, il est en désaccord.
3. Son corps se crispe, il est tendu, a les mains moites, son cœur bat plus vite.

4. Il crie, pleure, s'agite, perd le contrôle.

5. C'est la crise.

Si nous n'avons pu l'aider à désamorcer sa colère, elle éclatera. Ce qui n'est pas mal en soi puisqu'après, il pourra mieux s'outiller pour la gérer.



Quand la crise éclate :

- » Vérifiez que l'environnement est sécuritaire.
- » L'enfant doit absolument reprendre ses esprits.
- » Gardez votre calme même si ce n'est pas facile.
- » Dites-lui que vous entendez ce qu'il dit et que vous pouvez l'aider s'il le désire.
- » Restez sur vos positions malgré tout.

Si l'enfant est en crise, n'intervenez pas immédiatement, laissez-le redescendre de la vague de colère par lui-même. Une fois la colère diminuée, faites-lui exprimer ses sentiments. Restez neutre et ne faites que l'écouter pour le moment. Il est primordial de lui donner la permission

d'exprimer sa colère. Au besoin, reformulez ses paroles. Comme vous êtes souvent impliqué dans la colère de votre enfant, vous serez tenté de vous justifier, de vous expliquer, mais attendez un peu.

Voici des petits trucs qui peuvent aider à faire sortir la vapeur :

» Offrez-lui un endroit pour :

- > S'isoler ;
- > Crier ;
- > Pleurer ;
- > Respirer.

Comme sa chambre, le sous-sol ou tout autre coin privé de la maison.

» Laissez-le se défouler avec :

- > Un ballon de type « punching bag », des balles de stress ;
- > Des coussins, des poupées de chiffon, figurines, toutous, marionnettes ;
- > Une serviette pour qu'il la torde ;
- > Des papiers à défoulement communément appelés « tickets de colère » qu'il pourra froisser, déchirer, piétiner comme bon lui semble.

Ticket de colère

En cas de besoin,
si tu sens la
moutarde te
monter au nez,
tu as le droit de
me déchirer,
me piétiner,
me froisser...

» Encadrez le moment :

S'il le faut, emmenez l'enfant à l'extérieur et assurez-vous qu'il dépense cette énergie explosive avec des exercices comme :

- > Sauter sur un trampoline;
- > Courir;
- > Lancer un ballon;
- > Chanter, crier ;
- > Écrire, dire, exprimer, analyser, résoudre, accepter.



» **Une fois que le gros de ses émotions est sorti :**

- > Procurez-lui des crayons, du papier, et faites-lui dessiner son sentiment par rapport à cette situation qui l'a mis en colère.
- > Demandez-lui de vous expliquer son dessin.

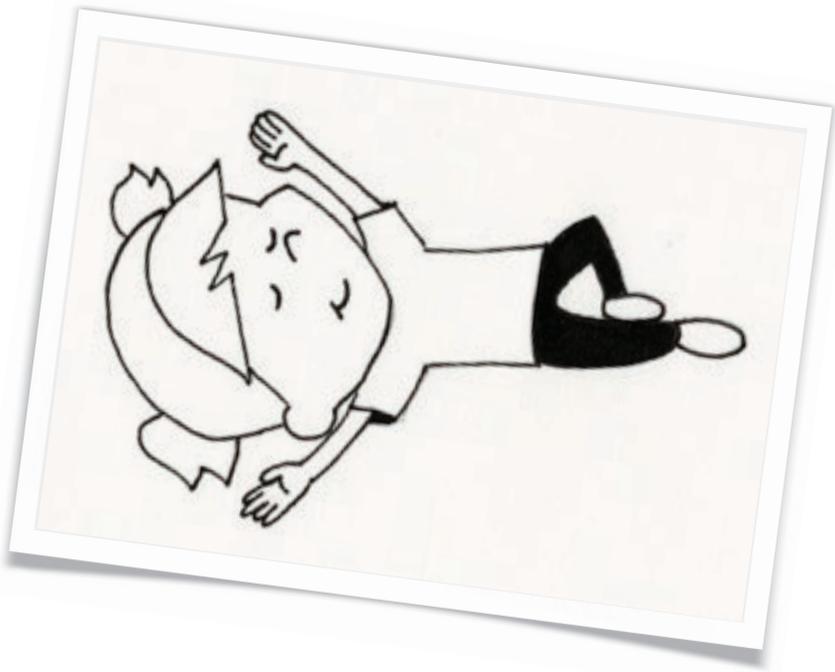
Vous pouvez par la suite lui poser des questions sur l'événement pour l'aider à trouver des solutions de rechange ou à accepter ce qui lui arrive.



Pour le plus jeune enfant, proposez-lui des visages avec de multiples expressions: fâché, triste, déçu, et faites-lui encercler ce qu'il ressent. Vous pouvez aussi lui montrer l'image du bonhomme mécontent et dire: «*Je suis fâché parce que...*» Demandez-lui: «*Comment te sens-tu?*» Faites-lui choisir le visage correspondant. Il peut épinglez ce qu'il ressent sur un calendrier chaque fois qu'il éprouve une émotion très fortement.

Vous pouvez par la suite lui permettre d'inviter un ami à qui il pourra se confier. Qui sait, son ami aura peut-être vécu quelque chose de semblable et pourra lui expliquer comment il a géré la situation. Votre enfant verra qu'il n'est pas seul à avoir des problèmes de la sorte et cela le réconfortera. Il se peut aussi qu'en se comparant, il se trouve chanceux.

Une activité de détente peut être propice après toutes ces émotions. Un bon film, une session de yoga, une danse sur sa musique préférée, un bain de mousse, une sieste dans la chambre des parents. Soumettez-lui des suggestions, selon ses goûts.



Plus tard, faites un retour avec votre enfant sur la crise pour l'aider à comprendre ce qui est arrivé. Vous pouvez lui raconter une histoire avec une situation semblable et ouvrir la porte au dialogue.

Petit à petit, il acceptera la situation.

Si votre enfant vous reparle de l'incident, répondez-lui chaque fois. Même si vous n'en pouvez plus d'en entendre parler et que vous trouvez qu'il étire la sauce, évitez de lui dire: « *C'est terminé! On passe à autre chose.* »

S'il vous en parle, c'est qu'il en a besoin et qu'il est en processus d'acceptation.

Chaque fois qu'il réussira à contrôler et à exprimer ses sentiments de la bonne façon, félicitez-le.

Quand vous faites face à vos propres problèmes, réfléchissez à haute voix pour permettre à votre enfant d'écouter comment vous tentez de les résoudre calmement.

Exemple: « *Je n'arriverai jamais à faire ce travail à temps, à moins que je demande un délai à mon patron...* »
Ou encore: « *Je pourrais remettre ma réunion de demain à plus tard pour m'avancer si tout le monde est d'accord.* »