



Construire une relation harmonieuse avec notre enfant :
Voilà le but que recherche tout parent !

**Pourtant, notre comportement jour après jour va-t-il concrètement dans ce sens ?
Pas si sûr ! Facile de perdre de vue l'essentiel avec la fatigue et le rush du quotidien.**

Les 7 clés livrées ici sont basées sur **l'empathie et la compréhension** des besoins de l'enfant.

1/

Lui dédier du temps exclusif

Accorder **chaque jour un moment dédié à notre enfant** pour satisfaire son besoin d'attention et lui montrer notre amour.

Un temps agréable à ne rien faire d'autre que d'être avec lui : **jouer dans le bain, lire un livre, danser ensemble, aller se promener, discuter, faire un câlin...** Et privilégier le contact physique : ça crée dans le cerveau de notre enfant (et le nôtre !) de l'ocytocine, l'hormone du bonheur. Il s'agit d'un besoin physiologique !

Pas facile quand on a plusieurs enfants, mais **10 minutes dans la journée** peuvent permettre de remplir son réservoir affectif.

Alors on met de côté tous les parasites quelque instants : on range le téléphone et on oublie le travail, le repas du soir et le linge à étendre ! Ça ne nous fera pas de mal non plus de décrocher, n'est-ce pas ? 😊

Et après ce moment de complicité, ton enfant sera rempli sur le plan émotionnel et affectif. **Le reste de la journée ou de la soirée n'en sera que plus apaisé et serein.**

Ce temps passé ensemble peut avoir lieu le matin en se levant un peu plus tôt, ou en rentrant à la maison le soir. Libre à chacun de choisir le bon moment.



2/

Consulter son avis

L'éducation traditionnelle laisse peu la parole à l'enfant ! Il doit suivre la cadence et son opinion compte peu.

Pourtant, en consultant son avis, on lui permet **d'exercer son libre arbitre et de le responsabiliser**. Il voit qu'il est capable de faire des choix ; compétence qui lui sera utile à l'âge adulte.

Ça l'incite également à devoir justifier ses choix, à argumenter (selon l'âge). Et enfin, tenir compte de son avis lui permet de **se sentir entendu et considéré**. Il a sa place dans la famille.

Quand ils sont encore petits (avant 2-3 ans), les choix proposés doivent être limités, au risque de les décontenancer devant un choix trop lourd :

- "Tu préférerais des carottes ou des brocolis ce soir ?"
- "Tu mets ton bonnet vert ou le jaune ?"
- "Qu'est-ce que tu veux faire ce matin : tu préfères aller au parc ou à la piscine ?"

Plus ils grandissent, plus le choix peut s'élargir :

- À la boulangerie, "Alors, quel pain te donne envie pour ce soir ?"
- "On cherche un endroit où s'arrêter pique-niquer : tu nous aides à trouver ?"

Evidemment, il est important de **prendre réellement son avis en considération** : "Tu as raison : c'est un super endroit pour pique-niquer". Ça va l'aider à **développer sa confiance en soi**.



3/

Ne pas céder (quand la règle est non négociable)

Notre enfant a besoin de cadre. Comprendre les règles lui apporte de la réassurance.

Si le lundi, on établit la règle "Sur le canapé, c'est toujours pieds nus, donc tu enlèves tes chaussures", et que le mardi on le laisser monter sur le canapé avec ses chaussures, il va comprendre que cette règle est changeante et négociable. Et que c'est le cas pour toutes !

Certaines règles peuvent être négociables : nous pouvons délaissier celles qui nous semblent peu importantes ou qui n'ont pas de sens. En revanche, d'autres règles sont **non négociables** : c'est précisément là que nous devons rester intransigeants.

L'enfant aime les règles. Il cherche de la cohérence car il cherche à comprendre le monde qui l'entoure. **La constance dans les règles et les consignes va le rassurer.**

Soyons donc cohérents et constants dans les règles que l'on établit au sein de notre famille. Ainsi, nous gagnerons également en crédibilité, et notre enfant les respectera plus facilement.

4/

Se mettre à sa hauteur

Que ce soit pour poser une règle, pour faire face aux pleurs ou à une crise de rage de ton enfant, ou encore pour jouer, essaie de prendre le réflexe de te baisser pour te mettre à sa hauteur.

Le **langage corporel** est aussi important que le langage verbal. Se baisser et le regarder dans les yeux, c'est lui dire "Je suis disponible pour toi". C'est ainsi que peut s'établir **un vrai échange**.

C'est aussi un moyen de **lui montrer de la considération**. Ainsi il se sent compris et entendu, notamment dans les moments de crise.



5/

Lui donner un amour inconditionnel

L'assurer de notre amour sans conditions. Même lorsqu'il est boudeur, râleur ou en colère, on ne devrait jamais lui dire "Tu es méchant, je n'aime pas les petits enfants méchants". Ce sont des paroles que l'on entend beaucoup et que l'on dit machinalement.

Pourtant, elles ne font que **détériorer la confiance** que notre enfant place en nous. De plus, elles le font culpabiliser et se sentir mauvais. Notre enfant devrait toujours avoir en lui la certitude absolue qu'on l'aime malgré ses humeurs et ses défauts. Qu'on l'aime sans conditions.

Ainsi, même lorsqu'il est en pleine tempête émotionnelle au milieu d'un magasin et qu'il se roule par terre parce qu'on refuse de lui acheter un jouet (et que tous les regards sont braqués sur nous !), cherchons malgré tout à accueillir son émotion.

Maintenir fermement notre refus ne signifie pas que l'on doit rester de marbre devant ses pleurs. Le prendre dans nos bras, se montrer empathique et reconnaître son émotion ne fera pas de nous un parent laxiste, mais plutôt un parent à l'écoute !

6/

Valoriser ses efforts et progrès

On souhaite tous aider notre enfant à avoir confiance en lui. Mais trop le complimenter lui donnerait la grosse tête ?

Au lieu de le complimenter pour le résultat ("Bravo, tu as grimpé ce mur"), pourquoi ne pas plutôt **valoriser le chemin parcouru pour obtenir ce résultat :**

- "J'ai vu que tu as essayé plusieurs fois de grimper, ça n'avait pas l'air facile, mais tu as persévéré, et finalement tu y es parvenu. Tu peux être fier de toi."

Ainsi, on insiste sur la progression et les efforts fournis, plutôt que sur le résultat. On lui donne **l'envie de progresser encore !**



7/

Utiliser le rire pour désamorcer un conflit

Cette méthode n'est pas à mettre en application à chaque fois. De plus, elle demande du sang froid de notre part. Pourtant, elle est terriblement efficace pour désamorcer un conflit parent-enfant. **L'humour et le rire relâchent les tensions et renouent automatiquement le contact avec notre enfant !**

- "Si tu continues, je vais devoir faire la grimace-qui-tue !"
- "Si tu recommences, je me vois dans l'obligation d'entamer une bataille de coussins sur le champ !"

Un autre exemple livré par Lawrence Cohen : au lieu de répéter une énième fois "Il faut que tu t'habilles maintenant", pourquoi ne pas lancer :

- "Il n'y a qu'une seule chose que je t'impose : interdiction de mettre une chaussure rouge avec une noire !".

Après ce moment de rire et de complicité, notre enfant sera alors plus enclin à aller dans notre sens.

Contrairement à ce que l'on pense à prime abord, l'humour n'est pas antinomique avec la discipline. Il nous permet de rétablir le contact avec notre enfant, et de le rendre ainsi réceptif à notre enseignement de valeurs. **Un enfant qui rit est plus réceptif qu'un enfant humilié ou contrarié** (par une punition par exemple). **Et il va coopérer davantage !**

Clé bonus

Lui dire ou lui montrer notre amour

On ne devrait jamais partir du principe que nos proches savent qu'on les aime.
Prenons le temps de dire à notre enfant tout notre amour.
Et de le lui montrer avec tendresse. Il n'en sera que plus fort. 😊

