

Poser des limites à son enfant et le respecter

Nous venons de terminer la lecture de « Poser des limites à son enfant... et le respecter » de Catherine Dumonteil-Kremer. Voici donc notre toute première « fiche de lecture ».



[Pour acheter ce livre sur Amazon c'est ICI](#)

Dans ce livre, court et facile à lire, Catherine Dumonteil-Kremer nous livre de nombreuses astuces et suggestions pour poser des limites à nos enfants sans avoir recours à la violence ni aux punitions. Pour être franc avec vous, c'est un sujet dont nous discutons, en ce moment, tous les jours.

En effet, même si la violence est désormais absolument proscrite de notre style d'éducation, nous avons beaucoup de mal à ne pas avoir recours aux punitions car nous manquons tout simplement d'alternatives. C'est tout l'objet de ce livre de Catherine Dumonteil-Kremer, qui nous fournit, à travers de nombreux cas pratiques et expériences vécues, des pistes à explorer pour éduquer nos enfants en les respectant. Il reprend d'ailleurs plusieurs principes déjà lus dans les ouvrages d'Isabelle Filliozat (« Il n'y a pas de parents parfaits » notamment) ou de Thomas Gordon (« Eduquer sans punir »).

Quelques mots sur nous :

Nous avons testé, avec Léo et Lou, bon nombre des suggestions données par Catherine Dumonteil-Kremer vous les trouverez tout au long du résumé du livre, en italique. Avant d'en attaquer la lecture, nous vous proposons de nous présenter un peu mieux :

Le métier de parents n'est pas inné. Il s'apprend au fil du temps : grâce à l'expérience acquise avec ses premiers enfants, mais aussi et surtout à travers la recherche permanente de « nouvelles méthodes » et surtout à travers leur mise en application. C'est notre philosophie. Nous ne sommes pas des parents parfaits, mais des parents qui cherchent à s'améliorer... pour le bien être de leurs enfants.

Léo, qui a 7 ans aujourd'hui a été jusqu'à présent élevé dans l'amour... mais aussi dans l'autorité quasi militaire héritée de nos propres « schémas parentaux » (l'éducation que nous avons nous même reçue de nos parents). Même si nous n'avons jamais été vraiment violents avec lui, Il a quand même eut le droit à quelques tapes, tirage d'oreilles et punitions en tout genre. Nous n'étions pas encore les « parents avertis » que nous sommes aujourd'hui grâce à nos nombreuses lectures sur « les méthodes d'éducation respectueuses de l'enfant ». Nous faisons tout pour nous rattraper aujourd'hui.

Lou a bientôt 3 ans et elle est encore en plein dans cette phase difficile ou affirmation de soi et « phase d'opposition » entraînent des conflits quasi permanents. C'est principalement avec elle que nous expérimentons ces « nouvelles méthodes d'éducation ».

Lili n'a que 6 mois... c'est la petite dernière. Elle bénéficiera non seulement des bons conseils des ses grands frère et sœur, mais surtout de l'expertise que nous, ses parents, aurons acquise grâce à Léo et Lou.

Quelques mots sur Catherine Dumonteil-Kremer :

Mère de trois enfants, Catherine Dumonteil-Kremer est auteur, conférencière, formatrice et conceptrice des [stages parentaux](#) « Vivre en famille » et « des clés pour se comprendre ».

Elle a aussi créé [la maison de l'enfant](#), la [liste de discussion « Parents Conscients »](#), elle est éducatrice Montessori, membre fondateur de [l'observatoire de la violence éducative](#) et intervenante à [l'école des intelligences relationnelles d'Isabelle Filliozat](#).

Résumé et synthèse du livre « poser des limites à son enfant et le respecter » :

En introduction, Catherine Dumonteil-Kremer avoue avoir connu beaucoup de difficultés dans son rôle de mère avec sa première fille. **Elle avait à l'époque, comme beaucoup d'autres parents, recours aux punitions (pour faire disparaître les « mauvais » comportements) et aux récompenses (pour encourager les « bons »).**

Elle nous rappelle cependant les effets néfastes de ce modèle d'éducation pourtant utilisé par la majorité des parents (et prôné par l'un des best sellers du domaine : « tout se joue avant 6 ans » – **complètement dépassé selon nous... nous en reparlerons**):

- **L'enfant vit dans l'angoisse, cherchant en permanence le « bon comportement » qui ne contrariera pas ses parents.** Cette angoisse le mène à élaborer des « tactiques d'évitement » pour échapper aux punitions (mensonge etc.) et empêche toute relation de confiance avec ses parents !
- **Les enfants élevés de cette manière finissent, soit par se rebeller** (à l'adolescence généralement, quand les menaces et punitions n'ont plus d'effets sur eux), **soit (pour les cas extrêmes) par devenir des individus soumis à toute forme d'autorité.**

Les différentes catégories de limites et de règles

Catherine Dumonteil-Kremer classe les limites et règles en 3 catégories :

- **Les règles souples et négociables :** Elle dépendent de votre humeur, de celle de l'enfant, s'adaptent à l'environnement, à votre emploi du temps etc. Il est possible de discuter ces règles et de trouver des solutions acceptables pour tout le monde. *Exemple : Chez nous,*

faire du bruit est autorisé dans le jardin, moins dans la maison... encore moins lorsque la petite Lili dort.

- **Les conventions, traditions de famille et valeurs :** qui sont variables d'une famille à une autre. *Exemple : Chez nous, tout le monde se lave obligatoirement les mains au retour à la maison et avant les repas.*
- **Les lois écrites :** ou « règlements intérieurs » (de la famille, des structures collectives, de la société etc.). On s'y réfère en cas de litige. Elles sont strictes mais peuvent tout de même être discutées et adaptées au fil du temps. *Exemple : Chez nous, il est interdit de taper qui que ce soit (en l'occurrence, celle-ci ne peut et ne pourra jamais être discutée).*

Poser des limites adaptées à la croissance de l'enfant

- **Les bébés, de la naissance aux premiers déplacements :**

Nous en avons [déjà parlé sur le blog](#), il est important de « combler les besoins » du bébé, qui ne sait pas encore faire autrement pour les exprimer qu'en pleurant ! Un bébé dont les besoins sont systématiquement comblés « enracine son indépendance sans aucune crainte d'être abandonné. Il sera autonome avec plaisir et force quand le moment sera venu ». A l'inverse, **les bébés dont on ne comble pas les besoins (que l'on laisse pleurer) développent un sentiment d'insécurité.** En résumé : plus on comble les besoins de son bébé, moins il aura tendance à pleurer en grandissant.

- **Les bambins :**

A l'âge des premiers déplacements, « cohabiter avec son enfant » devient encore plus éprouvant : il regorge d'énergie et passe ses journées à découvrir et à expérimenter le monde qui les entoure... ce qui le mène à de nombreux comportements que ne sont pas acceptables pour nous.

Catherine Dumonteil-Kremer nous donne ici **une première liste d'astuces visant à empêcher ce type de comportements :**

1. ***Aménager son lieu de vie :*** mettre hors de portée tout ce qui peut être dangereux ou ce à quoi vous ne souhaitez pas qu'il ait accès.
2. ***créer un espace sécuritaire :*** où placer votre enfant uniquement lorsque vous avez impérativement besoin d'un moment de tranquillité : Un parc pour les tout petits ou une chambre munie d'une petite barrière.
3. ***Proposer des activités stimulantes :*** qui lui permettent de se consacrer pleinement à ses expérimentations, en sécurité et à vos côtés.
4. ***Ses besoins de base sont-ils comblés ? :*** Faim, soif, besoin d'être changé, mais plus encore leur besoin d'attention, de câlins, de jeux avec vous etc. Catherine nous rappelle que **lorsqu'un enfant fait des « bêtises » pour attirer notre attention, ce n'est pas volontaire :** il n'agit absolument pas pour vous embêter mais, inconsciemment, parce qu'il souffre du manque de votre attention ! *C'est souvent le cas pour les enfants (comme*

les nôtres) qui passent la journée en collectivité ou chez une nounou : nous leur avons manqué dans la journée et ils ont un besoin vital de notre attention en soirée.

5. **« Il n'écoute jamais rien » : écoutez-le :** « lorsqu'un enfant sent son désir compris, reconnu, une détente peut se produire en lui. » Sachez donc être à l'écoute des besoins et des émotions de votre enfant ; ses paroles mais aussi sa communication non verbale.
6. – **Donnez-lui une activité similaire :** ou tout autre activité qui l'enthousiasme, mais qui soit acceptable pour vous. *Exemple : Lorsque Lou veut absolument nous aider à changer sa petite sœur, nous lui proposons une couche et une de ses poupées. Elle s'amuse alors sagement à nous imiter en train de changer Lili.*
7. **Dites ce que vous souhaitez, donnez quelques explications brèves :** même si vous devez être conscient qu'il n'en tiendra que rarement compte avant 6-7 ans ! Mieux vaut le savoir pour ne pas perdre espoir.
8. **Empêchez-le d'agir avec force, sans violence :** et accepter avec bienveillance sa frustration et sa colère. Si rien ne marche, prenez votre enfant dans les bras pour l'empêcher de faire ce que vous ne voulez pas qu'il fasse. Il sera forcément très en colère et vous devrez être assez fort (physiquement et psychologiquement) pour l'accepter en le laissant gesticuler dans vos bras jusqu'à ce qu'il se calme. Si vous ne vous en sentez pas la force, portez-le sur un lit et laissez-le se calmer, mais surtout en restant dans la même pièce afin qu'il ne se sente pas rejeté.
Nous nous permettons de vous encourager fortement à pratiquer cette technique qui nous permet de calmer les crises de Lou bien plus rapidement que lorsque nous la laissons s'énerver toute seule dans sa chambre !!
9. **Dîtes « stop » :** pour faire s'arrêter le comportement inapproprié (et [évaluer la situation](#)).
10. **Assumez avec lui les conséquences de ses actions :** aidez le à réparer ses bêtises. Adaptez vos exigences à l'âge de votre enfant et faites attention à ne pas transformer la réparation en punition. *D'autant plus que les bambins sont généralement très contents de réparer eux-mêmes leur erreur : l'ambiance est bien plus sereine depuis que nous demandons à Lou de nettoyer avec nous les coups de feutre sur la table du salon, que lorsque nous la mettions à l'écart sur l'escalier pour lui faire comprendre qu'on « dessine sur le papier et non sur la table » !*
11. **Annoncez-lui de quoi la journée va être faite :** car les enfants aiment pouvoir prévoir les choses.
12. **Proposez-lui souvent des alternatives :** qui lui permettent d'apprendre à faire des choix pour lui-même... et bien souvent débloquer des situations. *C'est une technique que nous utilisons souvent avec Léo et Lou et qui marche très bien : « C'est l'heure de se brosser les dents Léo, préfères-tu le dentifrice à la cerise ou celui à la menthe ce soir ? », « Tu ne peux pas avoir de biberon à cette heure Lou, mais je peux te donner un petit goûter : préfères-tu une banane ou un petit gâteau ? ».*
13. **Faites confiance à ses sensations corporelles :** laissez le vivre ses expériences, plutôt que de lui imposer des comportements en fonction de vos propres sensations. *Exemple :*

Je n'aime pas la moutarde qui me monte souvent au nez. J'ai du coup longtemps empêché Léo d'en manger car j'avais peur que ça le pique trop. Il s'avère finalement qu'il est bien plus résistant que moi à la moutarde... il adore ça et en met sur quasiment tous ses aliments.

14. **Inutile de « limiter » les besoins physiologiques de vos enfants** : Ils doivent manger à satiété !
15. **Parlez de vos propres sentiments** : en lui disant souvent comment vous vous sentez. Avec le temps, il apprendra à faire de même et la communication avec lui ne peut qu'en être améliorée.
16. **Reformulez son langage corporel** : cherchez à découvrir, en l'observant, le sentiment qu'il éprouve. Toutes les mères le font spontanément avec leur bébé.
17. **Laissez-le libre d'être ce qu'il est** : sans l'enfermer dans un rôle. *A trop cataloguer Léo comme « un enfant sensible », nous l'avons peut être inconsciemment poussé à l'être encore plus !? C'est décidé, nous n'appellerons plus Lou « la cammioneuse » !!!!*
18. **N'oubliez pas, il expérimente tout** : même vos sentiments ! Selon Catherine Dumonteil-Kremer, lorsque les bambins jouent avec nos sentiments (« *t'es pas gentille maman, je t'aime plus !* » : *la phrase du moment de Lou !*), ce ne sont que des tentatives pour mieux nous connaître. L'enfant « apprend quelles sont les conséquences de ses actes sur nous et progresse à l'aide des réponses appropriées ».

Les conventions, traditions et règles de votre famille au stade bambin

Dans ce chapitre, Catherine Dumonteil-Kremer nous rappelle à quel point nos enfants, au moins jusqu'à quatre ans, sont des « éponges ». **Ils ont un talent inégalable pour l'imitation et reproduiront d'eux-mêmes la majorité des « rituels sociaux » que nous appliquons. Ils s'approprient aussi les valeurs auxquelles nous croyons.**

En bref, si vous êtes polis ils le seront aussi, si vous êtes nerveux et stressé ils le seront aussi, si vous êtes généreux ils le seront aussi, si vous êtes boudeur... vous connaissez la suite.

Pour encourager votre enfant à continuer de vous suivre dans vos pratiques après quatre ans vous pouvez :

- « Faire ensemble » (c'est plus motivant).
- Utiliser un « timer » : « 5 minutes pour faire un petit rangement de la chambre » etc.)
- Faire une démonstration de ce que vous attendez.
- Essayer d'être dynamique pour qu'il le soit aussi.
- Ne pas « lâcher le morceau » concernant vos règles fondamentales.
- Vous assurer qu'il a entendu et compris les consignes.
- Rester ouvert aux périodes de régressions, qui n'ont rien d'anormal ni d'alarmant.

L'enfance

Au delà de quatre ans, même s'il deviennent plus autonomes, les enfants ont tout autant besoin de votre amour et de votre soutien.

Améliorer votre capacité d'écoute

- Gardez à l'esprit que **votre enfant à les meilleurs intentions du monde à votre égard**. Se remémorer cela dans les moments de tension permet de relativiser.
- **Apprenez à nommer ses émotions** : le fait de se sentir compris lui permet d'aller au bout de son sentiment et de trouver lui-même des solutions.
- Dans ces moments où il en a besoin, **soyez « réellement » à son écoute et prouvez le lui**, il en a besoin : mettez vous à sa hauteur, gardez le contact visuel.
- **Mieux vaut une « écoute silencieuse » que de nier ses sentiments**, en employant des formules du type « ne t'inquiète pas ça va s'arranger », « mais non, ta maîtresse n'est pas méchante » etc...
- **Sachez « accueillir les sentiments et émotions »** que vos enfants vous livrent le soir après l'école : ils vivent quelque fois des moments difficiles et il ne sert à rien de chercher à « comprendre ce qu'il s'est passé » ; tout ce dont notre enfant a besoin c'est d'écoute et d'empathie. Apprendre à « reconnaître et accepter » leurs souffrances les fait parfois pleurer abondamment... mais les apaise grandement.
- Si vous n'êtes pas disponible pour écouter votre enfant bouleversé, **rattrapez-vous plus tard** : « mieux vaut remettre la question à plus tard que jamais ».
- Dans les cas de « pose de limites », Catherine Dumonteil-Kremer conseille d'**écouter son enfant et de lui montrer qu'on l'a compris avant de lui exprimer son désaccord**.
- **Lui demander d'exprimer ce dont il a besoin** permet aussi souvent à l'enfant de trouver tout seul des stratégies pour y répondre.

Les petits accidents de la vie quotidienne

En cas de maladresse de votre enfant, **décrire ce que vous voyez de façon neutre (sans jugement) est souvent très efficace**. En utilisant cette technique, vous pouvez obtenir la coopération spontanée de votre enfant. Bien plus qu'en hurlant ou en cherchant absolument à savoir « qui est le coupable ».

Nous avons testé et approuvé : un petit « Mais, il y a de la pâte à modeler partout » fera accourir la petite Lou pour nous aider à ranger bien plus efficacement qu'un « Lou, tu as encore laissé traîner ta pâte à modeler partout, viens me ranger ça tout de suite ! ».

Vous ne parvenez pas à vous faire entendre

- **Vérifiez que vous avez été entendu, que les savoir-faire requis ne dépassent pas ses capacités, qu'il n'est pas perturbé par quelque chose** (auquel cas il a besoin de votre écoute et de votre soutien pour se débarrasser de ce qui l'empêche d'agir).
- **Parlez de vos sentiments** : (idéalement en utilisant les « messages Je » chers à [Thomas Gordon](#)). « Léo, quand je vois mes outils disséminés dans le jardin ça me rend nerveux,

j'ai peur que quelqu'un se blesse », « Lou, quand je vois mes livres abîmés, ça me rend très triste car j'y tiens beaucoup ».

- **Exprimez clairement vos attentes.**

La résolution des conflits

Lorsqu'il y a conflit, c'est que **vos besoins et ceux de votre enfant sont en contradiction**. Encore une fois, Catherine Dumonteil-Kremer propose une méthode très similaire à celle de Thomas Gordon :

- **Ne pratiquez cette méthode qu'une fois que colère et/ou chagrins sont évacués** et si vous avez le temps d'aller jusqu'au bout des étapes ci-dessous.
- Commencez par **définir vos besoins et aider votre enfant à définir les siens**.
- Cherchez ensemble et **énoncez des solutions envisageables**.
- Prenez note de toutes les possibilités évoquées puis **éliminez ce qui est inacceptable** pour vous ou pour votre enfant.
- Quand l'enfant est réfractaire à la négociation soyez moins formel et demandez lui simplement de parler de ses sentiments, et parlez-lui des vôtres.

Les actes répétitifs du quotidien

L'auteur nous donne une **série de suggestions pratiques pour aider votre enfant à intégrer ces petits actes répétitifs du quotidien** :

1. **Les petits mots doux** : fixer à l'aide d'un post it (c'est encore mieux avec ceux en couleur ou en forme de cœur, de fleur etc.) des petits mots gentils ou humoristiques qui leur rappellent une de vos attentes. *Exemples que nous avons mis en pratique : collé au dessous de la cuve des toilettes « Mon petit Léo, n'oublie pas d'essuyer les petites gouttes sur le rebord des toilettes après ton passage », collé sur la boîte à feutre de Lou « Referme-nous Lou, ou nous allons nous dessécher et devenir inutiles. Signé : tes feutres préférés ».* La technique marche en effet même pour les petits ne sachant pas lire car, découvrant ces petits mots ils s'empressent de vous demander de le leur déchiffrer !
2. **Des rappels aussi brefs que possible** : « les enfants n'aiment pas être noyés par nos paroles. Un bref « *Léo, tes chaussures* » aura souvent plus d'impact que « *Léo, ça fait 10 fois que je te demande de ranger tes chaussures, tu sais très bien que je n'aime pas voir les choses traîner et tu ne m'écoutes jamais, je commence vraiment à en avoir marre alors fais le tout de suite car je ne veux pas avoir à te le dire encore une fois* ».
3. **Proposer des choix** : Comme expliqué plus haut, « se voir proposer un choix, c'est vivre un sentiment de liberté, même si cette dernière s'exerce dans un champ très limité ». Exemple : « Lou, tu préfères ranger ta pâte à modeler avec moi tout de suite ou après ton goûter ? ».
4. **Résister à l'impulsion de donner des conseils** : les « tu devrais », « il faut que tu », « pourquoi tu ne fais pas comme moi... » etc. entraînent plus de résistance qu'ils ne favorisent la coopération.

5. **Donner souvent des informations pratiques** : et pas uniquement dans le cadre de la « pose de limites ». Vos enfants sont curieux de nature, soyez leur guide et encouragez-les à vous demander des renseignements ou à leur faire demander des renseignements à des spécialistes.

Formuler des demandes d'aide

Vous ne pouvez pas tout faire tout seul et **il est normal que vous demandiez de l'aide à vos enfants** (en plus de celle de votre conjoint bien entendu). N'oubliez pas d'ailleurs que « **les enfants gagnent en estime d'eux-mêmes lorsqu'ils se sentent utiles dans leur famille** ». *C'est en tout cas flagrant chez les nôtres : Léo et Lou sont toujours fiers et ravis de nous aider à mettre le couvert, à préparer les biberons de Lili, à porter les commissions et à les ranger dans les placards etc.... Il a toujours suffi que nous leur demandions et que nous leur montrions à quel point nous étions contents de leur aide !*

Faites une réunion de travail

L'auteur nous propose de mettre en place des petites réunions de famille pour déterminer ensemble la distribution des tâches ménagères du foyer :

- Elle propose de se réunir pour **discuter du partage des tâches** : chaque membre choisit une ou plusieurs choses à faire en fonction de ses compétences.
- Au bout d'une semaine, la répartition est **réévaluée en écoutant les besoins et difficultés de chacun**.
- Les tâches peuvent être fractionnées pour les plus petits.
- Les plus grands doivent pouvoir assumer plus de tâches que les petits, mais il **faut arriver à obtenir leur coopération plutôt que de les contraindre** (ce qui entraîne de la résistance).
- **Créez votre « contrat familial »** en écrivant noir sur blanc le résultat de vos réunions. Cette méthode est aussi préconisée par Thomas Gordon dans « Eduquer sans punir ». Nous ne l'avons pas encore expérimentée... mais cela ne saurait tarder.

Quelques astuces pour demander de l'aide « hors contrat » :

- Soyez clair et précis dans la formulation de vos besoins.
- Mettez dans une boîte quelques morceaux de papier sur lesquels sont inscrites les tâches à effectuer. Piochez-en chacun un.
- Posez-vous des défis communs limités par le temps (avec le fameux « timer ») : *Nos enfants sont désormais habitués au « Allez hop, on se donne 5 minutes pour ranger tout ce qui traîne dans le salon »... ils prennent ça pour un jeu et n'opposent aucune résistance.*
- Prenez la décision de « ranger x objets chacun »

- Proposez à vos enfants des « mini-formations » : comment mettre correctement la table, étendre le linge, ranger la salle de bain après le bain etc.

Je veux tout, tout, tout !

C'est une des caractéristiques même de l'enfant, que de tout vouloir, tout de suite. « Tout est si attirant ! Et quelle tristesse de ne pas pouvoir tout faire, tout vivre, tout acheter ! **Votre enfant a le droit de vouloir et vous avez aussi le droit de dire non à ses demandes** ».

Seulement dire NON n'est pas toujours facile !! Il est cependant possible :

- **D'éviter l'abus de « non »** : en le remplaçant, quand c'est possible par une autre information. *Exemples : Lou à 17h30 : « je peux avoir un biberon ? » réponse : « comme tous les jours ma puce, tu en aura un ce soir avant de te coucher ».* Léo : « papa, je peux aller faire de la balançoire dans le jardin » réponse « dès que tu auras fini tes devoirs ».
- **De ne pas hésiter à dire non quand cela est jugé nécessaire** : sans culpabiliser. « Les refus font partie de la vie. Si vous savez vous positionner, votre enfant saura s'affirmer ».

– Accueillir les émotions :

La frustration que génère notre « non » entraîne forcément une souffrance que l'enfant évacue par du chagrin ou une colère. Notre rôle de parent est alors d'accueillir ces émotions difficiles. Comme dans les cas abordés plus haut, restez proche de votre enfant pendant qu'il évacue ses émotions, même si c'est parfois très pénible : il vous en veut et cherchera même parfois à vous taper. Prenez le fermement dans les bras en le laissant gesticuler ou mettez le sur un lit et restez dans la pièce jusqu'à ce qu'il se calme.

Le fait de « céder » alors que vous pensiez « non » ne fait que retarder la crise. Selon Catherine Dumonteil-Kremer, parfois lorsque votre enfant vous soumet des désirs incessants, c'est qu'il a besoin de décharger un « trop plein émotionnel ». Le fait de lui dire non déclenchera sa colère mais lui offre la possibilité d'évacuer son stress.

Distinguez les non « catégoriques » qui ne sont pas négociables, de ceux ouverts à la négociation. Dans ce cas, justifier le non en donnant les véritables raisons aide l'enfant à réfléchir et à proposer des solutions alternatives.

Quand un non n'est pas négociable, annoncez simplement que ce refus ne se discute pas, et n'y revenez pas.

Tentez l'humour, il peut débloquer de nombreuses situations. *C'est un vrai classique chez nous. Par exemple, quand Lou nous demande 10 fois de suite si elle peut regarder un dessin animé et qu'elle est prête à faire une colère, nous lui mimons la tête qu'elle aurait si elle passait ses journées devant la télé (les yeux hagards et la langue pendante)... Cela la fait généralement bien rigoler et elle passe à autre chose.*

Quand vous êtes dans l'impasse

Ne vous faites pas d'illusions, malgré tous ces bons conseils et la meilleure volonté du monde, **cela vous arrivera de vous retrouver dans une situation complètement bloquée** (comme cela nous arrive fréquemment !). Voici quelques nouvelles astuces pour ces « situations extrêmes » :

1. **Proposez un jeu de chahut** : Emmenez fermement votre enfant dans une chambre et lancez-vous dans une bonne bataille de polochons (Avec Léo, nous jouons, entre hommes, « à la bagarre » sur le lit). C'est une excellente façon de leur donner l'attention qu'ils attendent de nous et de leur permettre de relâcher leurs tensions. Attention cependant à ne pas trop les chatouiller : « les chatouilles sont effrayantes pour les enfants car ils peuvent avoir le sentiment de s'étouffer ou de mourir ».
2. **Faites un échange de rôle spontané** : proposez lui d'échanger vos rôles pendant quelques instants, sans vous moquer de lui bien entendu. Ce jeu permet de mieux vous connaître et de voir la situation sous un autre point de vue.
3. **Donnez-lui de l'attention concentrée** : Quand c'est possible, arrêtez tout ce que vous faites et consacrez-vous entièrement à lui. *C'est clairement ce qui marche le mieux chez nous... mais qui n'est malheureusement pas toujours réalisable.*
4. **Organisez une sortie « défoulement »** : être au grand air et pouvoir se dépenser comme des fous permet à la grande majorité des enfants de retrouver leur bonne humeur.
5. **Proposez de dessiner ce qu'il ressent** : c'est une autre façon d'évacuer ses émotions.
6. **Mettez de la musique et dansez tous ensemble** : *c'est une autre forme de « défoulement » que nous pratiquons aussi fréquemment à la maison et qui a le don de faire rire la petite Lili aux éclats !*

Vous vous sentez devenir dangereux pour votre enfant

Dans ce chapitre, qui n'est pas sans rappeler les enseignements de « il n'y a pas de parents parfaits » d'Isabelle Filliozat, **l'auteur nous rappelle que « les souffrances que nous avons traversées durant l'enfance sont toujours en nous, prêtes à se déverser sur nos propres enfants.** Nous sommes parfois encore en train de chercher à combler certains de nos besoins vitaux (niés pendant notre enfance), alors que nous avons des familles en charge qui ont besoin de nous, de notre contact aimant et de notre soutien ».

Le plus dur c'est que ce sont dans les moments où nous sommes le plus fatigués que les « vieilles solutions » que nous connaissons bien (pour les avoir subies) sont adoptées automatiquement : cris, colères, punitions, violence.

Quelques suggestions :

- Quand vous sentez la colère monter, prévenez votre enfant et isolez-vous (quand c'est possible) pour retrouver votre calme.
- Une fois isolé, vous pouvez aussi vous défouler sur un coussin ou crier dedans.
- Sortez, allez courir, vous défouler

- Quand c'est possible, demandez de l'aide à votre conjoint.
- Cherchez une manière de travailler sur vous (thérapie, relaxation etc.).

Enfants tyrans ou adultes indignés ?

Selon Catherine Dumonteil-Kremer, **nous sommes généralement indignés à chaque fois qu'un enfant (le nôtre ou un autre) réclame quelque chose que nous n'avons pas obtenu de nos propres parents.**

C'est ce qui explique que « certains adultes peuvent ressentir une profonde indignation lorsqu'ils nous regardent négocier avec nos enfants. Nous qui avons l'impression de faire pour le mieux et d'y parvenir avec peine, nous nous sentons jugés et critiqués par notre entourage ».

Faire face à ces situations est plus simple quand on se rappelle que ces **personnes qui nous critiquent ont certainement été des enfants opprimés : il est juste (inconsciemment) douloureux pour eux de voir nos enfants traités avec respect.**

Faire face aux critiques

Il est en général bien inutile de chercher à convaincre les autres du bien fondé de notre philosophie. « **Nous sommes très efficaces lorsque nous sommes simplement nous mêmes et que nous n'essayons pas de faire changer les autres autour de nous.** Nous pouvons affirmer nos choix, sans établir de comparaison ou diminuer ceux des autres familles, proposer des lectures, des partages et surtout... soutenir l'idée que le fait d'être parent est une rude tâche ! ».

Se forger une autre vision du monde

Catherine Dumonteil-Kremer termine son ouvrage par la plus positive des informations : Si nous ne savions pas jusqu'ici faire autrement que reproduire ce que nous avons connu (« empêcher les actions de se produire en faisant peur à nos enfants, en les frappant ou en les sanctionnant, en les manipulant à l'aide de punitions, de récompense, en leur faisant des reproches, en élaborant un terrible chantage »)... eh bien nous sommes un peu mieux armés aujourd'hui grâce aux suggestions données dans son livre.

La bonne nouvelle c'est que « si la violence se transmet au travers des générations, l'amour aussi. Notre manière de faire avec nos enfants va affecter toutes les générations qui vont venir ! ».

Abandonner le mythe de l'obéissance

Oui vous en verrez des enfants sages et obéissants... mais à quel prix le sont-ils ? Ils sont probablement punis, culpabilisés, voire battus.

« **Nôtre enfant n'est pas une marionnette** faite pour répondre présent (...) il va toute son existence apprendre à vivre dans le monde des humains. **Si nous le respectons,**

il n'obéira pas aveuglément à des ordres, mais sera capable de comprendre les personnes et de choisir de faire ou non ce qu'on lui demande.