

Mélanie Fortier
Fondatrice de Ouikid

**PETITS
HUMAINS,**
**GROSSES
ÉMOTIONS**

Accueillir
les sentiments
et prévenir les
débordements



CHAPITRE 1

Surmonter les émotions comme un pet

Caprices, tentatives de manipulation ou réelles émotions ? Il n'est parfois pas facile de nous y retrouver et de bien cerner l'intention de nos enfants devant certains comportements ou certaines situations. Dans ce chapitre, je vais t'aider à y voir plus clair, à mieux comprendre ce que ton enfant essaie de te communiquer, à rester calme et, surtout, à ne pas sauter trop vite aux conclusions.

Les caprices

On dit souvent que tout est une question de perception. Un des objectifs de mon livre est de t'aider à retirer tes lunettes d'adulte, à vivre des réflexions et à possiblement changer une ou plusieurs perceptions que tu peux avoir à l'égard de certains comportements de ton enfant.

« Mon enfant est tellement capricieux. Il m'a demandé un yogourt et lorsque je lui ai apporté son bol, il a piqué une de ces crises et l'a lancé par terre. Cet enfant n'est jamais content. »

« Mon enfant est tellement capricieuse. Hier, elle m'a piqué une de ces crises, digne du film *L'exorciste*, à l'épicerie. Tout ça parce que je lui ai dit que je n'achèterais pas de céréales. Elle voulait me faire

honte, et ça a marché. C'était la dernière fois qu'elle venait avec moi faire des courses... »



Et si ce n'était qu'une perception interprétée par un cerveau d'adulte ?

Tentons de voir les choses sous un angle différent :

- ◀ Si tu vas au restaurant et que ton repas (qui va probablement te coûter le prix de ton épicerie de la semaine) est froid, est-ce un caprice de demander au serveur de le réchauffer ?
- ◀ Si tu refuses de quitter la maison avant d'avoir trouvé ton téléphone, est-ce un caprice ?
- ◀ Si on t'invite à une fête autour de la piscine, mais que tu n'as aucune envie de te mettre en maillot et de te baigner, est-ce un caprice ?

Comment recevrais-tu le fait qu'on te décrive comme « une personne capricieuse », et ce, peu importe la raison, sans pouvoir justifier ou exprimer ton point de vue ? Probablement comme n'importe qui, avec un fort sentiment d'être incompris. Tous les humains ont besoin d'être entendus et respectés dans leurs besoins, leurs désirs et leurs envies, les adultes aussi bien que les enfants.

Comment l'autre peut-il savoir ce dont tu as envie ? Ce dont tu as réellement besoin ? Si ton émotion est valable ou pas ? Ce que tu aimes ou pas à ce moment-là ? Ce que tu ressens dans ton corps ou dans ton esprit ?

Personne ne peut ni ne devrait juger tes besoins, tes désirs ou tes envies, qu'ils soient passagers, farfelus ou extravagants. Tu es la personne la mieux placée pour savoir ce dont tu as besoin, bien que ce

soit parfois difficile à déceler ou encore même inconscient (petits coucous à toutes les tantes-Suzanne-bien-intentionnées qui savent toujours mieux que les autres ce qui est bon pour nous et nos enfants).

Pour ton enfant, le plat froid du restaurant est peut-être le plat avec les aliments qui se touchent que tu viens de lui servir et qui le répugne réellement (excepté qu'il l'exprime en renversant son assiette). Pour ton enfant, ton téléphone égaré est peut-être sa poupée préférée qu'il voulait apporter dans la voiture (excepté qu'il l'exprime en faisant le bacon devant la porte de la maison). Pour ton enfant, la fête autour de la piscine est peut-être le bain qu'il doit prendre à reculons tous les jours (excepté qu'il l'exprime en se sauvant dans la maison et en hurlant à tue-tête).

Ah, si les choses pouvaient être plus claires ! En effet, chez les tout-petits, et particulièrement chez les enfants de 1 à 4 ans, le **langage peu développé** et les **limites cognitives** agissent comme une **barrière à l'expression de leurs besoins**, de leurs envies et de leurs émotions. Ils ne savent souvent même pas eux-mêmes ce dont ils ont besoin ! C'est à ce moment précis qu'il devient « dangereux » de percevoir les larmes, les colères, l'humeur changeante, la susceptibilité, l'impulsivité ou les comportements que l'on juge inadéquats ou dérangeants comme des caprices d'enfants. Nous pourrions ainsi passer à côté d'un ou de plusieurs messages parfois bien importants.

Tout comme toi, ton enfant est le mieux placé pour savoir ce dont il a besoin, ce qu'il désire, ce qu'il n'aime pas ou ce qu'il ressent, et c'est absolument légitime. Est-ce que cela veut dire qu'il faut répondre à toutes ses demandes, qu'elles soient adaptées ou pas, dans la seconde ? Bien sûr que non ! Ce serait très peu réaliste de ne plus jamais donner le bain à son enfant, pas plus que de passer 20 minutes à virer ta maison simili-propre-de-début-de-semaine en bordel pour retrouver Chat licorne alors que tu es déjà en retard au travail.

Je ne suis donc pas en train de te suggérer de tout faire pour éviter les larmes ou les colères de nos enfants. Accepter tout et ne plus

offrir de limites serait à l'inverse absolument contre-productif et, donc, loin de leur rendre service et de les aider. **Faire la paix avec les émotions** de nos petits (et les nôtres) afin de nous sentir moins déstabilisés ; **accepter et accueillir les grosses émotions** et être disponibles pour bien **les accompagner** ; **comprendre les messages cachés** derrière les comportements jugés inadéquats ou exagérés : voilà la clé du succès.

Cela dit, je comprends totalement que le caractère imprévisible et parfois incompréhensible d'un besoin ou d'un désir, qui s'accompagne d'un comportement surprenant et parfois explosif, peut être très déstabilisant pour le parent. D'où l'apparition du terme « caprice d'enfant » dans le jargon des parents. Il est en effet beaucoup plus simple et logique pour notre ego d'expliquer une situation qui nous surprend, qui nous échappe ou qui nous déstabilise en mettant la responsabilité sur les épaules de l'enfant : « Encore un caprice. Ne fais pas attention et laisse-le pleurer, il va finir par se tanner et arrêter. » C'est plus simple, en effet, que de reconnaître, comme parent : « Je n'ai aucune maudite idée de ce qu'il essaie de me dire, et sa réaction est contradictoire avec ce qu'on m'a toujours enseigné : la colère, c'est mal. »

Si pour toutes les phrases : « Encore un caprice. Ne fais pas attention et laisse-le pleurer, il va finir par se tanner et arrêter », nos parents et leurs parents avaient plutôt dit : « Je crois qu'il tente de nous dire quelque chose ; si on tentait de comprendre ou simplement de permettre à son émotion d'exister ? », les humains s'en porteraient beaucoup mieux.



★ Et si nous étions le changement ?



EXERCICE N° 1

Retirer ses lunettes d'adulte

Revisitons les situations présentées en début de chapitre. De quelle façon pourrait-on les réinterpréter et réagir en considérant un peu plus les émotions vécues de l'enfant ? À toi de jouer !

Pensée initiale : « Mon enfant est tellement capricieux. Il m'a demandé un yogourt et lorsque je lui ai apporté son bol, il a piqué une de ces crises et l'a lancé par terre. Cet enfant n'est jamais content. »

Dans un cahier, note une hypothèse et formule une nouvelle réponse à l'enfant.

Ex. : Il s'attendait peut-être à manger à même le petit pot ? – J'aurais pu lui répondre : « Je vois que tu es fâché, j'aimerais te comprendre. Ce n'est pas le yogourt que tu voulais ? »

Pensée initiale : « Mon enfant est tellement capricieuse. Hier, elle m'a piqué une de ces crises, digne du film *L'exorciste*, à l'épicerie. Tout ça parce que je lui ai dit que je n'achèterais pas de céréales. Elle voulait me faire honte, et ça a marché. C'était la dernière fois qu'elle venait avec moi faire des courses... »

Dans un cahier, note une hypothèse et formule une nouvelle réponse à l'enfant.



Incarner le changement

Est-ce que les expériences passées ou les phrases qui ont accompagné notre propre enfance peuvent teinter notre façon d'être parents aujourd'hui ?

- ◀ « Tu n'es pas belle quand tu fais une crise comme ça. »
- ◀ « Arrête de pleurer pour rien. »
- ◀ « Tu es insupportable quand tu fais tes caprices. »
- ◀ « Tu es une méchante petite fille. »
- ◀ « Seulement les faibles montrent leurs émotions. »
- ◀ « Je ne veux pas t'entendre pleurer, va dans ta chambre. »

Sans que nous le sachions, un possible lourd bagage accompagne aujourd'hui notre façon d'être ou de nous sentir. Par exemple, il est fréquent de voir des parents reproduire exactement ce que leurs parents ont fait avec eux, en répétant les mêmes phrases douloureuses qui ont pourtant marqué leur enfance. Après tout, c'est ce que nous avons appris, alors comment faire autrement ?

Les « moins chanceux », par exemple ceux qui ont vécu des événements traumatiques, vont possiblement, à l'inverse, tout faire pour éviter de reproduire ce que leurs parents leur auront fait vivre, ce qui pourrait leur donner le réflexe de surprotéger leurs enfants et qui rend parfois la capacité à mettre un cadre ferme, mais sécurisant et nécessaire, des plus difficiles. D'autres sentiront tout simplement le besoin de faire les choses différemment, de s'informer et de s'adapter pour répondre à leurs croyances et à leurs valeurs, et ainsi d'offrir une parentalité qui leur parle vraiment.

Peu importe ta situation, sache que les apprentissages font partie d'un processus normal lorsque l'on devient parent. La beauté dans la parentalité est que tu as aujourd'hui la possibilité de devenir un meilleur humain grâce à tes enfants et aux différents défis qui se présentent à toi.

CONSEIL N° 1 Prendre un pas de recul

Prendre un pas de recul aujourd'hui pourrait t'aider à mieux comprendre ton inconfort ou ta réactivité envers certaines émotions communiquées (maladroitement) par ton enfant. Cela te permettrait sans aucun doute de mieux t'expliquer tes réactions ou encore ton agacement devant certaines émotions plus désagréables. Ce pas de recul nous est souvent nécessaire pour nous libérer d'un poids qui nous accompagne ou pour simplement déconstruire certaines croyances (par exemple, que les émotions « négatives » sont mauvaises). N'hésite pas à rouvrir le livre de ton passé pour mieux te comprendre, à partager ton histoire, à l'écrire, à la communiquer de la façon qui te rend le plus à l'aise, ou encore à consulter un professionnel de la santé qui saura te soutenir.

Incarner le changement n'est pas un voyage qui sera toujours simple. Les doutes, les remises en question, la colère, l'impuissance, les erreurs et la culpabilité risquent d'accompagner ton cheminement, et ces moments seront peut-être douloureux ou confrontants. Accorde-toi le droit de ressentir ces émotions désagréables et souviens-toi que toutes les émotions finissent par passer et par laisser place à un peu plus de douceur.

CONSEIL N° 2 Noter tes réussites

Note dans un journal ou dans ton téléphone toutes les actions ou les interventions que tu fais qui reflètent tes croyances et tes valeurs parentales ou ce que tu désires offrir à tes enfants. Par exemple, si tu souhaites mieux accueillir les émotions de ton enfant, note dans ton téléphone la réussite d'aujourd'hui :

« Marcus s'est réveillé de sa sieste en pleurant. Je lui ai dit: "Oh, tu t'es mal réveillé... Ça, ce n'est pas agréable", puis je l'ai pris dans mes bras et je l'ai bercé en lui chantant une berceuse qu'il aime bien. À ma grande surprise, il s'est rendormi. Je suis fier de moi parce que je ne me suis pas impatientée devant ses pleurs et que je n'ai pas tenté de le distraire en ouvrant la télévision pour lui. »

Ce sont tous des petits pas qui comptent beaucoup et qui te mèneront vers une parentalité qui te représente vraiment.

CONSEIL N° 3 **Déjouer ton cerveau**

Notre cerveau accorde malheureusement beaucoup plus d'importance aux éléments négatifs et aux erreurs qu'à nos réussites. Tu peux toutefois le déjouer. Lorsque ces moments t'assaillent, consulte ton journal où tu notes tes réussites. Ainsi, le jour où tu t'impatienteras devant les pleurs, les cris ou les grosses émotions de ton enfant, ton journal te rappellera que ton parcours n'est pas uniquement parsemé d'erreurs ou d'échecs, mais aussi de plusieurs belles réussites. La parentalité n'est pas un chemin linéaire ; il y aura des hauts et des bas, mais souviens-toi que tu es humain et que tes erreurs font partie de ton cheminement pour te permettre d'apprendre. Il n'y a aucun parent parfait, que des parents bien intentionnés qui font de leur mieux quotidiennement.

Comment expliquer ses propres réactions fortes ?

Est-ce qu'il t'est déjà arrivé de réagir devant un comportement de ton enfant avec beaucoup plus d'intensité que tu ne l'aurais voulu ? J'ai déjà explosé auprès de mes enfants dans la voiture en disant (bon, d'accord... en criant, plutôt) quelque chose comme : « À partir de maintenant, je veux le silence complet jusqu'à ce que l'on arrive à la maison, ou vous serez privées de télévision ce soir ! » Et tout ça parce qu'elles avaient fait un p'tit pet de travers : un autre petit cri qui surprend, une chicane supplémentaire, une chaussette-qui-fait-un-vol-plané de trop, peut-être même les trois, va savoir... Ce que je sais, c'est que ma réaction était démesurée. Mais pourquoi ? Souvent, c'est simplement le signe qu'une limite ou un besoin est transgressé... et probablement depuis longtemps !

Le déclencheur

Supposons que ton enfant laisse échapper son verre d'eau au sol et que cela déclenche en toi une grande explosion de colère (ça nous est tous déjà arrivé, j'en suis certaine). Ce n'est probablement pas le dégât causé par le verre d'eau qui a provoqué ta réaction démesurée, mais plutôt le fait que, dès ton arrivée du travail, les souliers qui se trouvaient devant la porte d'entrée t'ont empêchée de passer. Puis, tu as constaté que tout l'attirail du petit-déjeuner traînait encore sur le comptoir et que ton enfant avait éparpillé sa collection de Lego partout sur ton plancher. Au moment où tu as explosé parce que ton enfant a laissé tomber son verre d'eau sur ton beau plancher de bois franc, tu n'as pas exprimé un caprice. « Elle et ses précieux planchers, une vraie obsession ! Ce qu'elle exagère ! »

Ce n'est pas non plus parce que tu es une personne exigeante, une vraie « Germaine » avec son TOC de ménage ! Si tu as explosé, c'est peut-être parce qu'après une grosse journée au travail à courir comme une poule pas de tête, tu avais **besoin de calme et d'ordre** (sans même le réaliser). Mais au lieu de cela, tu rentres à la maison avec l'impression de te retrouver devant le sous-sol d'une personne qui fait de l'accumulation compulsive, pour une troisième fois cette semaine. L'irritation est à son comble, tes besoins et ton bien-être sont menacés et ta limite est plus que dépassée.

C'est alors l'explosion pour un petit pet de travers qui agit maintenant comme un pet déclencheur ! Mais tu n'es pas réellement en colère contre ton enfant et tu fais encore moins un caprice. À lui seul, le fameux verre d'eau échappé par terre n'est probablement pas suffisant pour déclencher le tsunami soudain qui t'habite. Dans un autre contexte, dans une autre journée ou dans d'autres circonstances, tu aurais probablement plutôt aidé ton enfant à ramasser son dégât en le rassurant que ce n'est rien, que ça arrive à tous et que tu n'es pas en colère contre lui. Ce n'est que la goutte qui a fait déborder ton vase déjà bien plein, n'est-ce pas ?

L'heureux chaos qui a provoqué mon explosion, au plus grand étonnement de mes enfants (et du mien), était aussi probablement la goutte qui a fait déborder mon vase. Mais est-ce que cela suffit à excuser nos réactions quelquefois démesurées : « Ce n'est pas ma faute, j'avais un besoin non comblé » ? Bien sûr que non. La différence entre nos enfants et nous est le niveau de maturité de notre cerveau comparativement au leur. Nous avons la capacité de raisonner, de réfléchir avant de parler ou d'agir, de contrôler notre impulsivité et de réguler nos émotions. Autant que nous soyons à l'écoute de nos signaux et pour le coup, notre cerveau nous envoie plusieurs !

L'embryon de ta colère

L'agacement est l'embryon de la colère. **Lorsque tu ressens de l'agacement, c'est le signe que quelque chose ne va pas, qu'un de tes besoins n'est pas comblé ou qu'une de tes limites est dépassée.** Or, notre réaction inconsciente est presque toujours d'ignorer ces signes, ce qui a souvent pour effet d'exacerber l'agacement, ce qui fait germer la colère : « Mes enfants parlent un peu trop fort dans la voiture et ça m'agace, alors je vais monter le son de la radio avec l'espoir de les "enterrer". » Cette réaction est visiblement peu efficace pour faire disparaître mon agacement alors que le moyen choisi est contradictoire à mon besoin.

La prochaine fois que tu ressens de l'agacement, plutôt que d'ignorer le signe, **essaie de déceler ton besoin, ton émotion, de clarifier ta limite et de le communiquer rapidement de façon acceptable.**

« Quand vous parlez fort, c'est difficile pour moi de me concentrer sur la route. J'ai vraiment besoin de calme. Et si vous essayiez plutôt de jouer au détective et de trouver différents animaux sur la route ? »

« Quand j'arrive à la maison après une grosse journée de travail, j'ai besoin de quelques minutes pour me relaxer. Je vais aller dans la douche et quand je sortirai, on va ramasser un peu ensemble. »

« Ça m'agace et ça me fait mal quand tu n'arrêtes pas de bouger alors que tu es assis sur moi. Je vais t'asseoir à côté de moi, mais on peut quand même se coller et continuer de regarder le livre ensemble. »

Et lorsque ton agacement est dû à une grosse émotion de ton enfant, évidemment qu'on ne veut pas lui demander d'arrêter (ce qui irait à l'encontre de l'acceptation des émotions). Alors, tu dois absolument prendre un moment pour calmer ton agacement avant d'intervenir; c'est ce que j'appelle « mettre son masque d'oxygène en premier ». Selon Jill Bolte Taylor, chercheuse en neurosciences à Harvard, **notre cerveau peut dégrader une émotion en aussi peu que 90 secondes.**

En 90 secondes, tu peux aller faire deux ou trois fois le tour de ta maison en marchant, boire un grand verre d'eau, écouter une chanson que tu aimes, aller à la salle de bain (en solitaire) et te passer de l'eau sur le visage, faire plusieurs enchaînements de respirations. Eh oui! Tout ça! Si tu t'isoles le temps d'une petite minute et demie, ton cerveau fera déjà une grande partie du travail; ainsi, finalement, tu pourras aider fiston-fistoune à se coréguler.

Le plus petit pas possible

Tes besoins d'adulte sont importants. En les mettant de côté, tu risques d'être moins patient et d'exploser plus rapidement et intensément. Tu sais pourquoi? Tes besoins sont directement liés à tes émotions. Ce ne sont pas les événements qui provoquent des réactions émotives chez toi, mais plutôt ta façon de les interpréter, les pensées qui en découlent. Reprenons l'exemple du verre d'eau renversé; ce n'est pas lui qui provoque une réaction, mais bien la pensée qui en découle et l'émotion qui l'accompagne: « Encore un autre dégât qui s'ajoute à ma maison en bordel et qui va me demander du temps et de l'énergie que je n'ai plus. » Cette pensée provoquera une émotion: de l'agacement, de l'irritation, de l'impatience.

En prenant le temps de s'arrêter pour se questionner sur la raison de son émotion et sur le besoin qui en découle, il sera beaucoup plus facile par la suite de répondre à ce besoin en priorité et de se sentir plus rapidement apaisé et, donc, plus disponible et patient pour ses enfants. Souvent, il est possible de répondre à un besoin et ainsi de réguler rapidement une émotion en utilisant la technique du « Plus Petit Pas Possible » :



★ Événement + Pensée + Émotion
+ Besoin = PPPP

Concrètement, voici ce que ça pourrait donner dans la vraie vie :

Événement : Ma fille a sorti tous les jouets de son coffre à jouets.

+ Pensée : Je vais encore devoir tout ramasser seule plutôt que de prendre du temps pour moi ; je suis fatiguée de toujours tout ramasser.

+ Émotion ressentie : Agacement, irritation, fatigue.

+ Besoin : J'ai besoin d'ordre et de repos.

= Plus Petit Pas Possible : Je vais demander à ma fille de choisir un seul jeu calme à faire à la table pendant que je range la maison avec une musique qui me relaxe, moi, et qui la calme, elle.

Dérouler le tapis rouge devant les émotions

Maintenant, tu peux mieux comprendre ce qui se passe avec ton enfant lorsqu'il pique une crise de bacon pour une boîte de céréales à l'épicerie ! Il ne fait pas un caprice pour avoir une boîte de céréales... C'est peut-être un trop-plein après sa journée en milieu de garde où il a dû travailler fort pour réguler sa frustration devant les nombreux

refus ou conflits avec ses pairs. Peut-être que l'heure de la sieste ou du repas approche et qu'il ressent de la fatigue ou de la faim, ce qui le rend plus à cran. Peut-être qu'il avait vraiment envie de ces céréales et que tu lui avais pourtant promis qu'il en aurait la prochaine fois. Des dizaines d'hypothèses sont possibles pour expliquer les mystères de la petite enfance ! Ce serait tellement plus simple si nous pouvions accéder à ce qui se passe dans la tête de nos rejetons.

Cela dit, est-ce qu'il peut arriver que notre enfant **exagère une réaction** ? Totalement !

« La dernière fois, je voulais un deuxième biscuit et papa a refusé. J'étais déçu. J'ai fait une grosse crise et papa m'a donné le biscuit. Peut-être que ça fonctionnera aussi avec maman ? »

Un enfant peut apprendre à exagérer une réaction parce qu'il en **obtient un gain**, ou il peut avoir besoin d'explorer ce comportement et la réaction qui l'accompagne, ce qui est tout à fait normal et même sain. Il tente peut-être d'**exprimer fortement ce qu'il ressent** parce qu'il se sent normalement **peu écouté** ou peu entendu. Un enfant peut aussi avoir une **plus faible tolérance à la frustration**, ce qui le rend plus réactif devant de grosses émotions. Cela dépend surtout de ses traits de personnalité, de son tempérament et de la dynamique familiale. Est-ce qu'à ton avis une réaction exagérée veut dire que ton enfant tente consciemment de t'en passer une petite vite, ou exprime-t-il plutôt de façon maladroite une émotion ou un besoin ?

Ce qu'il est important de retenir, c'est que l'exagération de ton enfant n'invalide pas son émotion ou son besoin, bien au contraire. Si ton enfant crie, hurle, se jette par terre, pleure toutes les larmes de son corps, tape du pied ou tente de te donner des coups, c'est sa façon de t'exprimer maladroitement ce qu'il ressent, à la manière d'un enfant de 2, 3, 4 ou même 5 ans (et parfois bien plus !). Son cerveau est très immature tout comme son langage l'est souvent. La régulation émotionnelle de façon autonome est d'ailleurs quasiment impossible à cet âge ; c'est pourquoi le parent doit demeurer

Table des matières

INTRODUCTION	7
CHAPITRE 1: Surmonter les émotions comme un pet	15
Les caprices	15
Exercice n° 1 – Retirer ses lunettes d'adulte	19
Incarnier le changement	20
Comment expliquer ses propres réactions fortes ?	22
Dérouler le tapis rouge devant les émotions	26
La corégulation	29
Exercice n° 2 – La météo de la journée	37
Exercice n° 3 – Ma maison des émotions	38
CHAPITRE 2: La maison-tête	41
La construction de la maison-tête	43
Exercice n° 4 – La guimauve	49
Mieux comprendre pour ajuster ses attentes	50
Les besoins des enfants	56
Les comportements agressifs	62
À ton marteau, chef de chantier !	70
CHAPITRE 3: Les gastro-émotionnelles	73
Les réponses au stress	73
Prévenir les débordements	75
Désamorcer une crise de gastro-émotionnelle en quelques étapes concrètes	79
Des exercices pour apaiser	83
Exercice n° 5 – Le feu du dragon	84
Exercice n° 6 – La chandelle relaxante	86
Exercice n° 7 – La brochette de guimauves	88
Exercice n° 8 – Cherche et trouve les bruits	90
CHAPITRE 4: Le pouvoir magique de la connexion et de la modélisation	93
La puissance de la connexion	95
L'impact de la modélisation	102
Aide-mémoire: Prévenir les crises et les résoudre	110

CHAPITRE 5: La discipline dans le tumulte des émotions	113
Déterminer un objectif.....	113
Les conséquences.....	117
Les punitions au cœur de la rage parentale.....	118
Ajuster les interventions.....	119
Établir une conséquence logique: mode d'emploi.....	121
Passons à la pratique!.....	125
Les erreurs à éviter.....	127
Les excuses sincères et les gestes de réparation.....	132
Exercice n° 9 – Le cornet de crème glacée.....	134
Exercice n° 10 – L'arc-en-ciel des émotions.....	138
Aide-mémoire: Les conséquences, les excuses et les gestes de réparation.....	140
CHAPITRE 6: Aider son enfant à apprivoiser ses peurs	143
Comprendre la peur en fonction de l'âge.....	144
L'importance de reconnaître les peurs.....	146
Accompagner, réagir et intervenir devant les peurs des enfants.....	148
Les peurs sociales.....	154
Exercice n° 11 – Le bijou magique.....	158
Du courage pour deux.....	159
Aide-mémoire: Affronter les peurs.....	160
CHAPITRE 7: Accompagner la tristesse	163
Laisser pleurer ou pas?.....	164
Une parentalité sécurisante à travers les larmes.....	165
Soutenir la tristesse.....	168
Exercice n° 12 – La respiration koala pour calmer l'émotion.....	170
Mon enfant s'isole, est-ce normal?.....	171
CHAPITRE 8: Joie et émerveillement à tribord!	173
Quand l'excitation se transforme en débordements.....	174
Agitation et trop-plein d'énergie.....	176
Prévenir ou arrêter les débordements (trop) joyeux.....	177
Les émotions contradictoires.....	181
Cultiver la joie, l'amour, la confiance en soi et l'épanouissement.....	183
CONCLUSION	189
REMERCIEMENTS	193