



## Quand il m'arrive...

# QUELQUES CLÉS POUR ÉDUCER SANS VIOLENCES



## mon enfant comprend...

## donc j'essaie...



**D'utiliser la menace** pour obtenir quelque chose de mon enfant.

« Mon parent me promet quelque chose de désagréable si je ne fais pas comme il veut. J'ai peur, je panique et du coup je ne comprends plus ce que je dois faire »

**De poser des règles** et des limites claires. Je lui explique tranquillement mais fermement ce que j'attends de lui. Je lui propose de faire avec lui plutôt que de lui faire faire.

**De perdre mon contrôle** quand je suis énervé(e).

« Les cris, les gestes brusques, les coups sont violents pour moi, je suis sidéré, stressé, mes pensées sont bloquées, je ne sais pas ce qu'on veut de moi... »

**De me maîtriser.** Quand je suis très énervé(e), je fais un temps de pause pour retrouver mon calme : je passe le relais ou je prends le temps d'une respiration.

**De me moquer**, de tourner en dérision ce qu'il fait, d'utiliser des appréciations ridicules.

« Je me sens humilié(e), dévalorisé(e), je ne vaud plus rien au regard de mon parent, je perds confiance en moi au moment où je me construis »

**De rire « avec lui »** et non « de lui ». Je le taquine quand je suis sur(e) qu'il comprend.

**De crier après lui** quand il ne m'écoute pas ou ne fait pas ce que je lui demande.

« J'ai peur, mais je me défends en criant aussi du plus fort que je peux quand je n'ai pas ce que je veux »

**De me connecter avec lui** en me mettant à sa hauteur. Je redirige son attention de façon bienveillante, ludique sur ce que j'attends.

**De le priver de dessert** s'il mange mal.

« Je comprends que la nourriture est une récompense et que m'en priver est une punition. Que pour mon parent la nourriture est importante. Quand je voudrai faire plaisir alors je mangerai bien, ou pas si je veux m'opposer. »

**De ne pas faire de la nourriture un enjeu éducatif.** Je fais du repas un moment agréable et ludique, je respecte l'appétit de chacun. Nous décidons ensemble de goûter à tout.

**De le punir** quand il renverse, abîme, ou casse quelque chose.

« Je ne voulais pas faire ça. Je n'ai pas fait exprès. Je fais de mon mieux mais je commande mal ma main, mes gestes, je voulais me dépêcher, je ne savais pas que ça se cassait si ça tombait. »

**De l'inviter à m'aider à réparer** si c'est possible. Je me souviens que la coordination des gestes, l'attention et la concentration de mon enfant sont encore en développement.

**De l'enfermer** dans sa chambre quand il n'est pas sage, de le mettre au coin quand il fait des colères.

« On ne veut plus me voir, on me rejette alors qu'une grosse colère bouillonne et sort de moi. Je suis tout seul, perdu et dominé par cette forte émotion. Je n'arrive pas à me calmer seul. »

**De lui proposer un temps de pause** pour réguler ses émotions : un câlin, un changement d'activité, un moment dans un endroit qui lui fait du bien (identifié avec lui en amont).

**De lui dire « qu'il est nul »**, de m'énerver quand il ne comprend pas ou n'arrive pas à faire quelque chose.

« Je ne vaud rien, je ne suis pas capable, ce n'est même pas la peine que j'essaie ou réessaie. Si je suis nul pour ça il est possible que je sois nul pour tout. »

**De réexpliquer autrement et calmement** quand il ne comprend pas. Je lui montre comment faire, je fais avec lui et je le regarde faire. Je l'encourage en valorisant ses efforts et non en sanctionnant ses échecs. Je sais qu'on apprend par ses erreurs.

**De lui ordonner de se taire** quand il crie et pleure.

« Je dois garder en moi cette colère, cette peur, cette tristesse alors que ça explose en moi. Je crois qu'il ne faut pas exprimer ce que l'on ressent. »

**De rester calme.** Je lui dis des paroles apaisantes et lui propose mes bras. Je l'aide à mettre des mots sur ce qu'il ressent.

**De lui dire : « tu es méchant ».**

« Je ne suis pas quelqu'un gentil, je suis agressif. Puisque c'est comme ça que l'on m'identifie, je vais me comporter comme ça »

**De dire «C'est méchant, alors que je sais que tu n'es pas méchant.»** Je pose la limite (Ex : « on ne mord pas, ça fait mal ») et l'aide à exprimer ce qu'il souhaite de façon appropriée.