

L'ENFANT QUI FAIT DES CRISES

(qui s'obstine, crie, argumente, frappe, etc.)



Évitez les 9 Pièges Fréquents

Des Enfants qui Font des Crises



Par Daniel Lambert, psychologue

AVERTISSEMENT

Tout manquement aux règles ci-dessous pourrait entraîner des poursuites.

Vous ne pouvez pas vendre ce rapport.
Vous ne pouvez pas modifier le contenu de ce rapport.
Vous pouvez le distribuer GRATUITEMENT à vos contacts.
Vous pouvez l'offrir en cadeau sur votre site web.



Évitez les 9 pièges fréquents des enfants qui font des crises

Par Daniel Lambert, psychologue

Psychologue, mes échanges avec plusieurs parents et éducatrices dans le cadre de mon travail m'ont permis de remarquer plusieurs pièges qui menacent les parents d'enfants difficiles. Je vous résume ici les neuf principaux. Mon objectif n'est pas de vous juger, mais bien de vous aider. Lorsque l'on sait que nous sommes tombés dans un piège, il est plus facile de s'en sortir et de l'éviter par la suite.

Sachez d'ailleurs que j'ai moi aussi eu un enfant difficile et que je sais qu'il est encore plus facile de tomber dans le piège avec des enfants qui argumentent sans cesse, qui refusent de faire les choses les plus simples, qui pleurent, crient, frappent, ragent et mordent. Pourquoi? Parce que nous sommes tout simplement lessivés, siphonnés.

Alors voilà, si vous désirez modifier le comportement de votre enfant :

1. prenez connaissance des pièges
2. soyez honnête et trouvez les pièges dans lesquels vous êtes tombés
3. prenez la résolution de ne plus y retomber

Voici donc les pièges les plus fréquents dans lesquels il est facile de tomber avec un enfant difficile.

- 1 Vouloir corriger TOUS les comportements désagréables de l'enfant en même temps
- 2 Capituler pour avoir la paix ou pour sauver la face devant les gens
- 3 Ne pas s'entendre avec son conjoint sur la façon d'intervenir
- 4 Argumenter vos décisions avec votre enfant
- 5 Ne pas appliquer les conséquences annoncées à l'enfant
- 6 Dire souvent : "Là c'est la dernière fois que je te le dis"
- 7 Punir aujourd'hui quelque chose qui était ok hier encore
- 8 Exploder devant l'enfant qui vous a poussé à bout
- 9 Tenter d'éviter les crises de l'enfant en lui en demandant de moins en moins

Si vous êtes comme la plupart des parents d'enfants difficiles, nombre de ces pièges vous sont très familiers... Ne vous jugez pas! Ça ne servirait à rien de toute façon.

Il vous faut un plan

Il vous faut simplement un plan pour changer tout ça.

Votre plan devra répondre à 4 grandes questions fondamentales et vous amener à éviter les 9 pièges fréquents que je viens d'énumérer.

Commençons par les 4 grandes questions fondamentales pour ensuite détailler davantage les pièges à éviter.

4 questions fondamentales

De façon à être vraiment efficace, votre plan d'intervention devrait répondre à 4 questions fondamentales que voici :

1 Comment ne plus être aussi affecté par les crises de votre enfant?

Si nous voulons pouvoir rester calme lorsque notre enfant fait des crises, nous devons prévoir des moyens d'être moins affecté par ses comportements. C'est la base. Si nous perdons nous-mêmes le contrôle, nous ne pouvons pas utiliser nos outils. Dès lors, même les meilleurs outils deviennent inutiles...

2 Comment agir **AVANT** les crises de façon à les diminuer/éviter?

Nous devons faire des choses en PRÉVENTION, sinon nous devenons rapidement des parents-polices qui ne font que surveiller et sévir, ce qui rend l'enfant encore plus frustré, ce qui augmente les chances qu'il fasse des crises...

3 Comment **réagir** convenablement aux crises de votre enfant sans nuire à son développement, mais au contraire en l'aidant à mieux s'exprimer et à grandir sainement?

Bien sûr, nous devons avoir un plan pour savoir comment réagir lorsqu'une crise arrive car, au début du moins, nous n'arriverons pas à toutes les prévenir. Nous désirons évidemment que nos interventions montrent l'exemple et apprennent à l'enfant comment réagir lorsque la vie nous frustre. Lorsque nous-mêmes nous crions ou frappons devant une crise de l'enfant, nous lui montrons ce qu'il fait déjà...

Sans plan d'action pour bien réagir aux mauvais comportements de l'enfant, nous risquons de voir notre propre colère monter, et peut-être exploser.

4 Comment formuler vos demandes de manière à ce que votre enfant les accepte plus facilement, sans faire de crises?

Parce que souvent les crises commencent lorsque nous demandons quelque chose à notre enfant et qu'il refuse de le faire, notre plan d'intervention doit prévoir une façon de demander les choses qui augmente les probabilités que les enfants acceptent notre demande sans crise.

9 pièges à éviter et pourquoi



Vouloir corriger TOUS les comportements désagréables de l'enfant en même temps

Pourquoi c'est un piège

Vouloir changer TOUS les comportements désagréables de votre enfant en même temps est un piège bien attirant. J'avoue.

Nous sommes épuisés, nous voulons enfin le calme et, de plus en plus, TOUT nous énerve. Souvent, plus le temps passe et MOINS on comprend pourquoi notre enfant agit ainsi.

Mais vouloir TOUT changer en même temps est une erreur. Voici pourquoi. Si vous vous mettez à reprendre votre enfant CHAQUE fois qu'il n'agit pas bien et qu'il a BEAUCOUP de choses à améliorer :

1. Votre enfant risque de conclure qu'il ne fait pas grand chose de bien, qu'il vous déçoit plus souvent qu'autrement et peut-être même que vous ne l'aimez plus.
2. Lorsque nous pensons que peu importe ce que nous faisons, nous ne serons JAMAIS à la hauteur, nous risquons de tout abandonner, de ne plus faire d'efforts du tout. Nous ne voulons pas ça.
3. Plus vous passez de temps à reprendre votre enfant, plus vous concluez vous-même qu'il n'est vraiment pas drôle et plus vous redoutez les moments que vous devez passer avec lui. C'est normal, ses comportements vous épuisent.
4. Le problème c'est que plus nous percevons une personne négativement, plus nous risquons de VOIR SES DÉFAUTS et d'IGNORER ses qualités. Lorsque votre enfant agira bien, vous vous demanderez ce qu'il a à se faire pardonner pour être aussi gentil... et lorsqu'il agira mal, vous ne serez pas étonné. Nous ne voulons pas ça. C'est un cercle vicieux qu'il faut briser.

Je ne connais AUCUN parent qui aime le rôle de parent-police dans lequel on tombe lorsqu'un veut TOUT régler en même temps. On surveille, on punit. Personne ne veut ça jour après jours, personne.

La solution?

Pour sortir de ce rôle de parent-police, il faut changer les comportements de votre enfant certes, mais GRADUELLEMENT, un à la fois.

C'est FACILE de frapper, de crier, de pousser. Pas besoin d'apprendre ça. Il suffit d'être en colère.

Mais apprendre à être patient avec sa petite sœur. Attendre son tour. Se faire dire NON et bien réagir, ça c'est difficile! Ça s'apprend, mais ça demande du temps.

Le principe de base à respecter est que plus votre enfant vivra de RÉUSSITES, plus il sera ENCOURAGÉ et plus il pourra s'attaquer à des comportements difficiles.

Plus vous lui reprochez de choses souvent, plus il accumule de la frustration qui, tôt ou tard explosera...

2

Capituler pour avoir la paix ou pour sauver la face devant les gens

Pourquoi c'est un piège

Capituler pour avoir la paix est un piège fréquent car les enfants qui font des crises sont épuisants et souvent, nous n'avons pas beaucoup de moments calmes avec eux. Alors on capitule...

C'est une erreur car le message que l'enfant reçoit alors est clair : Si je veux quelque chose et que mes parents refusent, je n'ai qu'à faire des crises et persister. Ils finissent toujours par céder tôt ou tard...

On ne veut pas ça!

La solution?

La solution est facile à comprendre, plus difficile à appliquer dans le feu de l'action. Il s'agit de CHOISIR NOS BATAILLES.

Un peu comme je l'expliquais avec le premier piège, nous ne changerons pas TOUT en même temps. Nous irons GRADUELLEMENT, par étapes.

Alors on s'attaque à un premier comportement à changer. On s'assure qu'il est VRAIMENT IMPORTANT pour nous, ESSENTIEL.

Sur ce comportement là, nous ne céderons pas. Il est trop important.

Les autres comportements à améliorer? Pour l'instant, on endure. On s'y attaquera plus tard.

Voyez-vous, décider de ne pas intervenir dans tel type de situation n'est pas capituler. Capituler c'est COMMENCER par dire NON, TENIR notre bout et ENSUITE laisser faire l'enfant.

Ici le message pour l'enfant est : On fait des crises jusqu'au moment où papa et maman disent OUI.

Par contre, si JE décide de ne pas intervenir, DÈS LE DÉBUT sur tel aspect, mais que j'insiste pour un changement chez l'enfant dans telle autre situation, l'enfant comprend exactement ce que nous voulons qu'il comprenne : certaines choses NE SONT PAS négociables.



Ne pas s'entendre avec son conjoint sur la façon d'intervenir

Pourquoi c'est un piège?

C'est un piège très fréquent et très nocif pour tout le monde, le couple et l'enfant.

C'est nocif pour l'enfant car les règles deviennent floues, donc plus difficiles à comprendre et à respecter. De plus, lorsqu'un parent accepte quelque chose que l'autre refuse, l'enfant apprend vite à utiliser ceci à son avantage en demandant telle chose à maman parce que maman dit oui à ce type de demande, mais pas papa, et inversement. Nous avons tous utilisé ce type de manipulation lorsque nous étions enfants...

La solution?

Encore une fois la solution est évidente, mais la mettre en pratique peut l'être moins, surtout si le couple ne va plus très bien, ce qui est fréquent lorsque nous ne nous entendons pas sur l'éducation des enfants. Typiquement, la mère accuse le père d'être trop sévère et le père accuse la mère de ne pas l'être assez...

La solution est de... s'entendre. Ici, je vous conseille de chercher l'avis d'une personne extérieure qui s'y connaît et qui sera neutre, c'est-à-dire qui ne prendra pas plus pour la mère que pour le père. L'idée n'est pas de savoir si ce sont les interventions du père ou celles de la mère qui sont la cause des difficultés avec l'enfant. L'idée est de trouver des solutions, d'aider l'enfant et de retrouver le calme!

Je vous conseille donc de suivre le plan de quelqu'un d'autre, un professionnel neutre.



Argumenter vos décisions avec votre enfant

Pourquoi c'est un piège?

C'est un piège surtout si l'enfant finit par faire une crise ou s'entête et que vous finissez par céder à ses demandes ou à revenir sur vos décisions.

Je ne dis pas ici que nous devons IGNORER les questions de l'enfant et ses arguments. On peut les écouter.

Je dis par contre que nous devons les écouter AVANT de prendre une décision. Une fois la décision prise, règle générale, elle est prise et c'est VOUS l'adulte.

Encore ici, changer d'idée ou tout simplement baisser les bras devant l'entêtement de l'enfant lui dit que pour avoir ce qu'il désire, il doit tenir son bout, faire des crises, etc. et il finit par gagner.

Nous ne voulons pas ça. Nous voulons qu'il conclue que nous sommes à l'écoute de ses demandes, que nous dirons oui lorsque nous le pourrons, mais que nous pouvons aussi dire non et qu'il doit respecter cela.

La solution?

Un principe à respecter ici : Ne pas dire NON trop rapidement, surtout si vous n'êtes pas certain.

Prenez le temps de vous demander si votre demande est vraiment nécessaire, choisissez vos batailles, un pas à la fois.

De même, lorsque c'est votre enfant qui vous fait une demande, ne répondez pas tout de suite. Prenez le temps de lui demander pourquoi il fait cette demande. Prenez le temps ici aussi de choisir vos batailles.

Dans le fond, écoutez les arguments de l'enfant AVANT de prendre une décision, surtout lorsque vous hésitez. Prenez ENSUITE une décision et tenez-vous y.

Si jamais vous réalisez que vous avez pris la mauvaise décision, vous pourrez toujours retourner voir votre enfant pour lui expliquer votre changement d'idée et lui dire que la prochaine fois, votre réponse sera différente.



Ne pas appliquer les conséquences annoncées à l'enfant

Pourquoi c'est un piège?

Ne pas appliquer les conséquences annoncées à l'enfant pour un de ses mauvais comportements, fait en sorte que l'enfant risque de ne plus faire attention à ce que vous dites...

Lorsque vous dites à votre enfant que s'il ne ramasse pas son linge sale, vous ne le laverez pas, vous devez ne pas le laver s'il ne le ramasse pas. Sinon, pourquoi le ramasserait-il?

Le pire c'est que l'enfant finit par généraliser cette situation et à conclure que vous ne faites JAMAIS ce que vous dites.

On ne veut pas ça...

La solution?

Pour éviter ce piège, il faut prendre son temps avant d'annoncer une conséquence et être certain de pouvoir l'appliquer si l'enfant refuse d'obéir.

L'idéal est d'y penser à l'avance!

Vous savez quelles sont les sources de conflits avec votre enfant. Alors assoyez-vous et prenez le temps de penser à des conséquences LOGIQUES à donner s'il n'agit pas bien dans telle ou telle circonstance.

Évidemment, assurez-vous que vous pourrez appliquer cette conséquence.



Dire souvent : "Là c'est la dernière fois que je te le dis"

Pourquoi c'est un piège?

Encore une fois, il faut se demander ce que l'enfant apprend lorsqu'on répète toujours plusieurs fois.

Il apprend qu'il n'est pas obligé d'écouter du premier coup! Il attend que ce soit VRAIMENT sérieux...

La solution?

- On s'assure de bien choisir nos batailles
- On s'assure d'avoir l'attention de l'enfant.
- On lui fait notre demande.
- On a pensé à une conséquence logique, le genre de conséquence que l'on doit apprendre en grandissant, pas une punition, une conséquence.
- Si l'enfant ne répond pas à notre demande, nous lui décrivons calmement la conséquence et nous attendons un peu.
- S'il ne réagit toujours pas, nous appliquons la conséquence, encore dans le calme.

Évidemment ici, comment avec tous les autres pièges, notre plan d'intervention devrait prévoir :

- Une façon d'être moins affecté par les crises de notre enfant.
- Une façon de prévenir ses crises
- Une façon d'intervenir si la crise se déclenche
- Une façon de demander les choses qui augmente les chances que l'enfant accède à nos demandes



Punir aujourd'hui quelque chose qui était ok hier encore

Pourquoi c'est un piège?

C'est un piège parce que l'enfant risque de conclure que c'est INJUSTE! Hier il a fait la même chose et personne n'a rien dit et aujourd'hui on le punit!

Et nous savons tous qu'un des problèmes avec les enfants qui font beaucoup de crises c'est qu'ils ont tendance à voir BEAUCOUP d'injustices... Nous ne voulons pas en rajouter, surtout que quelqu'un qui se sent victime d'injustice risque.... de faire une crise!

La solution?

Choisir nos batailles, ne pas s'attaquer à tous les mauvais comportements en même temps. Ceci risque de faire en sorte que vous pourrez vous «battre» pour vos règles moins souvent et donc avoir le goût de capituler moins souvent.

Choisir ses batailles c'est aussi «s'économiser». C'est lorsque nous sommes épuisés que nous sommes davantage tentés de capituler et de laisser passer ce que demain nous risquons de punir.



Exploser devant l'enfant qui vous a poussé à bout

Pourquoi c'est un piège?

C'est un piège parce que si nous n'avons pas de plan pour être moins affecté par les crises de notre enfant, les risques sont très élevés que tôt ou tard, ce soit nous qui explosions. Les enfants qui font beaucoup de crises finissent par nous épuiser.

De même, si nous explosons devant l'enfant, nous lui donnons un exemple de ce que NOUS faisons lorsque les choses ne vont pas comme nous le souhaitons. Le problème c'est que lui aussi a tendance à exploser et nous lui répétons sans cesse qu'il doit cesser ce comportement.

Malheureusement, les enfants (les adultes aussi d'ailleurs) apprennent davantage par l'exemple que par les mots. De plus, en explosant, vous perdez votre crédibilité lorsque vous demandez ensuite à votre enfant de se contrôler, d'être patient, etc.

La solution?

Simplement, pensez aussi à vous!

Prenez le temps de vous ressourcer vous aussi.

Encore une fois, choisir nos batailles avec nos enfants. Tout ne doit pas absolument changer en même temps. Intervenir sur TOUT, épuise et être épuisé augmente nos chances d'exploser à notre tour.



Tenter d'éviter les crises de l'enfant en lui en demandant de moins en moins

Pourquoi c'est un piège?

C'est un piège lorsqu'il s'agit de baisser les bras.

L'enfant comprendra qu'il a «gagné». On pourrait croire que l'enfant pourrait en être content. Au début, probablement. Mais à plus long terme, il pourrait conclure que vous avez «abandonné», que vous ne vous souciez plus de lui ou que vous avez arrêté de croire en sa capacité d'y arriver.

La solution?

Y aller par étape!

Oui vous avez décidé de laisser tomber certaines batailles POUR L'INSTANT. Vous choisissez en premier les batailles les plus importantes pour vous, les comportements de votre enfant qui doivent absolument changer MAINTENANT.

Alors oui, vous en demandez moins à votre enfant, POUR L'INSTANT, mais ce que vous lui demandez, vous y tenez et ici, pas question de capituler, vous encouragez votre enfant à faire des efforts pour y arriver. Votre enfant ne se sent donc pas abandonné et il ne se sent pas non plus submergé parce que vous ne lui demandez pas de changer TOUS ses comportements en même temps.

Conclusion

Les pièges sont nombreux avec les enfants qui font des crises, mais les solutions existent. Changer des comportements demande un plan structuré et stratégique, sinon on risque de tirer dans toutes les directions et de n'atteindre la cible que très rarement.

Voilà pourquoi je vous ai donné dans ce document les bases à respecter pour élaborer un tel plan stratégique.

Par ailleurs, si vous et votre conjoint-e ne vous entendez pas sur l'éducation de votre enfant ou si vous désirez simplement sauver du temps, je vous conseille d'utiliser un plan élaboré par un professionnel neutre. Ce ne sera ni les idées de maman, ni celles de papa. L'idée est de se concentrer sur LES RÉSULTATS, pas de savoir qui a raison ou pas.

Si vous désirez un plan déjà structuré, je vous propose une méthode en 10 jours pour en finir avec les crises de votre enfant et retrouver l'harmonie familiale.

Vous pourrez télécharger cette méthode dans votre ordinateur sous forme de document pdf et de bandes audios. Vous pourrez donc ÉCOUTER le guide dans votre auto en allant au travail par exemple et appliquer les techniques le soir même, au retour!

Les techniques sont simples à comprendre, vous en serez étonné. Il faut seulement les appliquer avec CONSTANCE.

Pour plus de détails sur ma méthode en 10 jours pour en finir avec les crises et retrouver l'harmonie familiale, vous n'avez qu'à visiter le <http://stopcrises.com>

Au plaisir d'avoir pu vous aider à retrouver la relation que vous désirez avoir avec votre enfant.

Daniel Lambert, psychologue