

**Catherine Aimelet-Périssol
et Aurore Aimelet**



**Par la
spécialiste
des
émotions**

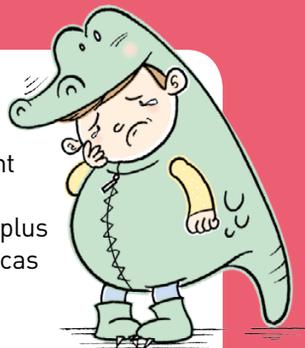
ÉMOTIONS

QUAND C'EST PLUS FORT QUE LUI!

**Aider son enfant
de 3 à 11 ans à bien grandir**

**L E D U C . S
P R A T I Q U E**

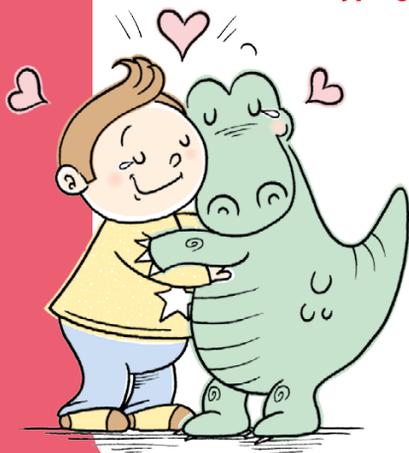
Une priorité grillée au toboggan met votre enfant dans tous ses états ? Un Lego® qui refuse obstinément de s'emboîter le fait voir rouge ? Une remarque de la maîtresse le plonge dans l'angoisse ? Un « T'es plus mon copain » le transforme en madeleine ? Petits tracassés ou gros soucis, ces événements du quotidien créent chez l'enfant de vives émotions. Et pour cause...



Que faire quand l'enfant est débordé pas ces émois ? Comment réagir sans sombrer nous-mêmes dans le plus profond désarroi ? Que faut-il comprendre de son état ? Comment accompagner ce qui nous semble parfois complètement insensé ?

Catherine Aimelet-Périssol et **Aurore Aimelet** nous proposent des outils simples et efficaces pour redonner du sens aux émotions de l'enfant, les accueillir, les comprendre et les apprivoiser. En apprenant à écouter le message qu'elles nous transmettent, nous serons plus respectueux de notre propre nature. Et donc de celle de nos enfants.

**Un livre illustré indispensable et bienveillant
avec décryptage et conseils pour toute la famille**



Catherine Aimelet-Périssol, médecin et psychologue reconnue, est l'auteure de nombreux ouvrages de référence dont *Comment apprivoiser son crocodile* (Robert Laffont, Pocket).

Aurore Aimelet, journaliste indépendante, travaille notamment pour *Psychologies Magazine*. Elle est l'auteure de nombreux guides de développement personnel dont *La pensée positive, c'est malin* ou encore *Ne plus se gâcher la vie, c'est malin* (Éditions Leduc.s).

ISBN : 979-10-285-1014-5



17 euros

Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

design : Laurence Maillet

illustration : Marie Bretin (couverture)

Séverine Aubry (4^e de couverture)

RAYON : PARENTALITÉ

ÉMOTIONS :
QUAND C'EST PLUS
FORT QUE LUI !

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les réseaux sociaux.



Suivi éditorial : Cécile Dick

Illustrations : Séverine Aubry

(www.severineaubry-illustration.com)

Mise en pages : Émilie Guillemin

© 2018 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 979-10-285-1014-5

Catherine Aimelet-Périssol
et Aurore Aimelet

ÉMOTIONS : **QUAND C'EST PLUS** **FORT QUE LUI !**

**Aider son enfant de 3 à 11 ans
à bien grandir**

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Sommaire

| | |
|--|-----|
| Introduction | 9 |
| CHAPITRE 1. Changez de point de vue, changez de projet | 11 |
| CHAPITRE 2. Comprenez ce qui se passe en lui..... | 29 |
| CHAPITRE 3. Redonnez du sens à l'émotion | 45 |
| CHAPITRE 4. Identifiez ce qui se passe en vous | 67 |
| CHAPITRE 5. Repérez son émotion | 87 |
| CHAPITRE 6. Optez pour la bonne réaction à chaud | 125 |
| CHAPITRE 7. Aidez-le à diminuer son émotivité sur le long terme | 155 |



Sommaire

| | |
|---|-----|
| Conclusion..... | 179 |
| Les étapes de l'émotion | 181 |
| Cartographie de la logique émotionnelle | 183 |
| Pour aller plus loin..... | 185 |
| Table des matières..... | 188 |

« Ne me dites pas de ne pas pleurer
De me calmer
D'être moins excessive
D'être raisonnable.
Je suis une créature émotionnelle,
C'est ainsi que la Terre a été créée.
Que le vent continue à polliniser.
On ne dit pas à l'océan Atlantique
De se contrôler. »
Eve Ensler*

* *Je suis une créature émotionnelle*, Éditions 10/18, 2011.

Introduction

Chers parents, chers éducateurs, chers qui que vous soyez, chers adultes soucieux de l'équilibre et du développement de votre ou d'un enfant, courage ! Oui, courage. Nous sommes avec vous et nous vous comprenons. Car nous aussi nous nous sommes senties bien démunies devant la peur paralysante de l'un de nos enfants (quatre pour l'une, deux pour l'autre), face à l'une de ses colères noires ou à un gros chagrin inconsolable. Nous aussi avons connu ce sentiment d'impuissance, d'abattement, d'incompréhension lorsque surgit, sans prévenir, l'émotion d'un tout-petit ou d'un plus grand. Nous aussi avons été bouleversées, avons pensé de travers et réagi un peu n'importe comment. Et pour cause.

C'est qu'elles nous brisent le cœur, ces émotions ! Et qu'elles gâchent la vie de celui ou celle que nous sommes censés élever dans un bonheur sans nuages. Malheureusement, force est de constater qu'elles s'invitent au quotidien dans sa petite vie pourtant tranquille. Une priorité grillée au toboggan et c'est la rage qui s'empare de l'enfant. Une remarque de la maîtresse et surgit une angoisse existentielle : « Je suis nul ». Un Lego qui ne veut pas



Introduction

s'emboîter dans son alter Lego et l'exaspération est à son comble – et la construction entièrement menacée. Un « Je suis plus ton copain » et le banni n'a plus que ses yeux pour pleurer. Petits tracas ou gros soucis, tous ces événements créent chez l'enfant de l'émotion, d'une drôle d'intensité.

Que faire quand il est débordé, dépassé par de bien vilaines sensations, des sentiments fort désagréables ? Le hic, par-dessus le marché, c'est qu'il n'est pas le seul à se sentir ébranlé. Lorsqu'il se met dans tous ses états, nous sommes dans tous les nôtres ! Comment comprendre et accompagner ce qui semble parfaitement insensé ? La réponse se trouve dans la question : il s'agit de redonner du sens à l'émotion, ce mouvement du corps puis de l'esprit qui cherche à nous faire retrouver l'équilibre quand, tout simplement, quelque chose ne va pas.

Car l'émotion, c'est ça : non pas un problème mais le début d'une solution.

1

Changez de point de vue, changez de projet



« Qu'est-ce que je peux faire de ce qu'on a fait de moi ? »

André Gide

Satanées émotions ! Par quel mécanisme absurde ce tout-petit, cet adorable bambin, si prompt à sourire quand il est détendu, se met-il dans tous ses états ? Quand cela arrive, évidemment, vous essayez de gérer, l'enfant, son émotion et la situation... sans y arriver vraiment. Pourquoi ? Et si vous commenciez par prendre du recul ?

D « Il faut que j'apprenne à gérer »

Vous vous êtes offert ce livre sur les émotions de l'enfant et, parce que nous vous connaissons comme nous nous connaissons, vous avez certainement une idée en tête : vous débarrasser une bonne fois pour toutes de ce qui est embarrassant ! Et c'est normal : vous avez bien remarqué que certains émois étaient véritablement difficiles à vivre pour l'enfant. Ce savant mélange de sensations physiques, de ressentis douloureux, de pensées désagréables et de réactions à vif ne favorise en rien son bonheur, ni son quotidien.



Changez de point de vue, changez de projet

Mû par une volonté de le protéger, vous pensez qu'il vous incombe de le préserver autant que faire se peut des grands tsunamis émotionnels. Enfin... pas tout à fait. Parce que, évidemment, vous êtes parfaitement sensé et tout à fait mesuré. Votre objectif n'est pas de bannir toute émotion du corps, de la tête et du cœur de votre enfant. Vous avez opéré une sélection et en êtes arrivé à la conclusion suivante : il faut vous débarrasser des mauvaises émotions, celles que l'on dit négatives, toxiques, celles qui le dévorent pour rien, le privent de ses moyens.

Car ces émotions-là ne sont acceptables qu'à certaines conditions : la peine due à la disparition d'un animal de compagnie, OK ; celle qui suit un « T'es plus mon copain », non. S'énervier quand on n'arrive pas à faire ses lacets, oui ; mais quand on ne veut pas prêter un jouet, faut pas exagérer. Avoir peur du noir, ça passe ; avoir peur de la maîtresse, certainement pas, elle est charmante.

Vous voilà arrivé à une conclusion implacable : parmi les émotions qui traversent l'enfant, il y a celles que vous pouvez accepter et accompagner ; et les autres, à bannir. ASAP. Halte à la jalousie, stop à la culpabilité, haro sur l'angoisse, surtout quand elles semblent totalement injustifiées. Vous savez que tout cela est mauvais pour sa santé et gâche sa vie – et pour cause, ça gâche la vôtre. Alors, votre décision est prise : vous n'allez tout de même pas laisser ces émotions entraver le bon développement d'un plus petit.

Le problème, c'est que vous faites (un peu) fausse route...

Loin de nous l'idée d'affirmer qu'un bon vieux caprice ou un état de profond désespoir, pour cause de départ inopiné du parc, est agréable à vivre. Non, l'émotion, quand elle traverse un individu,



Halte à la jalousie, stop à la culpabilité, haro sur l'angoisse !

bouleverse. Inévitablement, et quelle que soit la peinture de ses chaussures. Non contente de déséquilibrer l'enfant, c'est bien vous aussi, adulte, qu'elle atteint. Alors, évidemment, vous endossez le rôle de celui ou celle qui, parvenu à maturité, est responsable. Et vous vous dites en toute bonne foi : « Il faut que j'apprenne à gérer ».

Gérer quoi ? Eh bien, deux choses. L'état légèrement problématique de l'enfant en proie à de vives émotions et les conséquences qui en découlent, tout aussi pénibles à vivre. Logiquement, dans un souhait de légitime quiétude et de bonheur relationnel, vous tâchez de « gérer » et cherchez à limiter :

- le malaise, la gêne, l'inconfort éprouvés par l'enfant (à l'intérieur) ;
- les situations à hauts risques émotionnels (à l'extérieur).



Changez de point de vue, changez de projet

Intelligent comme vous êtes, vous avez compris intuitivement que trois options s'offraient alors à vous : fuir ou éviter le problème – du moins ce que vous considérez comme un problème ; le maîtriser – ou demander à l'enfant de se maîtriser ; ou l'expliquer pour lui donner un sens – qui vous échappe, à vous comme à lui.

Surtout, ne culpabilisez pas : vos réactions sont similaires aux nôtres. Nous avons tous expérimenté ces trois façons de résoudre la crise.

► **Vous cherchez à lui épargner toute souffrance... sauf que c'est impossible !**

Première bonne idée, pensons-nous : nous allons préserver l'enfant de toute frustration. Nous allons lui éviter de ressentir trop de douleur et mettre tout en œuvre pour garantir son bien-être. Quitte à être dans le déni, ou faire preuve de la plus parfaite mauvaise foi : « Quoi ? Tu as peur des loups ? Mais non, chéri ! Les loups sont très gentils, les meilleurs amis des hommes. Souviens-toi de Mowgly... »

Consciemment ou non, nous cherchons à lui épargner toute émotion et/ou toute situation émotionnellement déstabilisante. Pourquoi ? Parce que nos croyances en la matière sont légion et qu'elles sont tenaces. En effet, nous sommes convaincus que les émotions, les mauvaises hein, empêchent l'enfant...

- d'être bien dans sa peau ;
- d'être beau, grand, fort et intelligent ;
- d'avoir confiance en lui ;



- de voir la vie du bon côté ;
- de s'affirmer ;
- d'être constant, de savoir ce qu'il veut ;
- d'être heureux et joyeux ;
- d'être mesuré, raisonnable ;
- d'être tranquille et serein ;
- d'être libre et indépendant ;
- d'entretenir de bonnes relations avec ses camarades, ses professeurs, sa Mamie, etc. ;
- d'être aimé et respecté ;
- de s'aimer et de se respecter ;
- de savoir écouter – pour ne pas dire obéir... ;
- de se protéger de situations et/ou relations toxiques ;
- etc., etc.

Donc, au nom de son bien-être et de son épanouissement, nous sommes persuadés que notre rôle est de le protéger. Nous devons prendre en compte les besoins de l'enfant. Ses besoins physiques (la moindre des choses), ses besoins affectifs (un enfant mal aimé devient un adulte malheureux et stressé), ses besoins sociaux (lui donner un maximum de chances de réussir sa vie sociale) et, bien sûr, sa vie professionnelle (en commençant par lui choisir les bonnes écoles). Et pour accomplir ce programme, nous avons besoin que l'enfant soit au top ! C'est-à-dire non bouleversé, non ému.



Tu seras un homme, mon fils !
Et arrête de pleurer, Pénélope !

Dans la tête de l'adulte s'emmêlent trois époques : son passé et son lot de difficultés, de peines et d'émotions refoulées ; le présent de la relation avec l'enfant ; et le futur projeté de l'enfant, c'est-à-dire le rêve du parent d'être un bon parent qui a élevé un fils merveilleux et une fille parfaite.

Toutes ces informations se distinguent à peu près aisément à froid. Mais face au comportement ému de l'enfant, face à sa panique, son agressivité, sa détresse ou sa surexcitation, là, tout se brouille : nous cherchons immédiatement une solution à ce qui nous apparaît faire obstacle au beau projet. Une solution anti-émotion.

D'autant que la société est tout entière orientée dans cette voie : nous ne cessons de chercher des solutions « anti » à la façon des antibiotiques qui traitent l'inflammation en réduisant le développement de l'infection. Tout à fait adaptés à des maladies aiguës mettant en jeu le pronostic vital, nous voyons aujourd'hui combien leur usage systématique devant le moindre petit rhume a entraîné un affaiblissement du corps, de moins en moins résistant.

Il en est de même pour les émotions : la médecine suggère de prendre des calmants, des anxiolytiques (anti-angoisse), des antidépresseurs, des anti-bipolaires, des anti-insomnies, des modulateurs de l'humeur, des stimulants pour acquérir la zen attitude.

Le bien-être est vendu comme une panacée et les émotions ne sont tolérées que quand elles relèvent de situations d'exception. Et encore. Si la douleur du deuil dépasse un temps considéré comme normal, c'est que nous devons nous soigner pour retrouver notre bien-être.

L'enfant grandit dans un monde aseptisé dans lequel il doit correspondre à ce schéma.



Cela signifie, en clair, que nous attendons inconsciemment de l'enfant qu'il nie ce qu'il ressent. Ou, du moins, qu'il se taise et garde pour lui ce qui le bouleverse, le contrarie, le déstabilise. Pas vu, pas pris. Bien sûr, consciemment, nous savons que c'est... mission impossible. Nous ne pouvons pas lutter contre la biologie ! Ni contre les aléas de la vie. L'individu ne se développe qu'en se confrontant aux autres et aux événements, que nous le voulions ou non.

Mais nous faisons comme si, nous nous confortons dans ce fantasme, reprenons notre course effrénée pour éviter à l'enfant ces satanées émotions. Évidemment, nous faisons régulièrement l'expérience que nos efforts sont comme un cautère sur une jambe de bois ! Pire, nos tentatives de « gestion » nous renvoient à un sentiment d'échec et d'impuissance, ce qui crispe plus encore notre intention d'y arriver.

Et si nous trouvions autre chose ?

► Vous voulez maîtriser son comportement et/ou qu'il se maîtrise... sauf que lui ne fait pas exprès !

Autre option, quand nous ne pouvons pas fuir ou éviter le problème, lutter contre, dompter l'animal (l'émotion), contrôler l'enfant et la situation : « Stop ! Ça suffit, tout ça n'est qu'un caprice. Tu te comportes comme un bébé. Tiens-toi correctement. »



Changez de point de vue, changez de projet

Là, nous exigeons de l'enfant qu'il se contrôle, qu'il se maîtrise, qu'il se « gère » lui-même. Sauf que lui, comme l'adulte d'ailleurs, n'est pas en mesure de « gérer » ce qui est avant tout un phénomène automatique : quelque chose est arrivé qui l'a déstabilisé et une réaction émotionnelle s'est enclenchée. Il ne peut strictement rien à ce processus qui, depuis la nuit des temps, lui permet de survivre. S'il peut apprendre à l'accueillir, à l'écouter, à réagir autrement, il ne peut pas le faire disparaître, ni faire comme s'il n'était pas là. Que voulez-vous, c'est la nature !

Il convient donc de prendre un peu de recul : l'enfant n'exprime pas sa colère, via un bon gros caprice par exemple, dans le seul but de nous faire enrager. Il est temps d'en finir avec cette façon de considérer les soi-disant enfantillages : la « fausse » colère, comme la peur « déraisonnable » ou la tristesse « démesurée » n'existent pas. Derrière une réaction émotionnelle se trouve toujours une intention. Sur le moment, elle nous échappe peut-être. Mais c'est d'abord à l'enfant lui-même qu'elle échappe puisqu'elle échappe à sa conscience.

Si personne ne peut contrôler l'apparition d'une émotion, pas même les moines tibétains, l'enfant, lui, a encore moins les moyens de la canaliser. C'est qu'il est mû par un élan vital extrêmement puissant et vit toujours un peu selon un certain « principe de plaisir ». Tout ce qui va à l'encontre de son désir, qui pour lui est synonyme de survie confortable, engendre un déséquilibre. Aux yeux de l'adulte, l'enfant en fait tout un plat, il dramatise. Sauf qu'à l'intérieur, à hauteur d'enfant, c'est véritablement le drame.



Paroles de parents : Jean, papa de Gabriel, 5 ans

« Ce soir-là, Gaby s'est effondré. Son ami Aman lui avait dit dans l'après-midi qu'il n'était plus son copain. Des histoires de gamins, quoi. Mais il prenait ça très au sérieux.



Il était triste, désespéré, il n'arrêtait pas de pleurer en disant : « On ne jouera plus jamais ensemble, avec qui je vais parler à la récré, et il ne va pas m'inviter à son anniversaire, c'est sûr, j'aurai plus jamais de copain comme lui ». J'ai pris Gaby dans mes bras, je lui ai lu une histoire, je lui ai dit que ça allait passer, que ça allait s'arranger. Rien à faire. Il a dû s'endormir avec ma femme dans notre lit. >>

L'avis du psy

Pour un enfant qui est attaché à un copain avec lequel il partage sa vie, toute séparation est vécue comme un rejet insupportable. Précisément parce que sa vie est en jeu : ses repères affectifs, ses habitudes, sources de confiance, son identité de bon copain sont remis en question. Un ressenti de vide traduit cette rupture. Les parents n'y peuvent rien mais ils peuvent prendre en compte le drame, écouter ce qui se joue dans cette séparation et l'aider à traverser cette épreuve naturelle. La minimiser, la dramatiser, l'ignorer ne peut que déstabiliser l'enfant davantage : non seulement il vit un gros chagrin mais en plus il lui apparaît par le comportement de ses parents que ce qu'il ressent ne leur convient pas.

L'enfant apprend, peu à peu, à vivre selon le principe de réalité. À force d'expériences et de rencontres avec la réalité, il intègre que les limites existent : les siennes (physiques par exemple), celles de son entourage (la patience de ses parents, la tolérance de sa maîtresse) et celles de son environnement (la matière, le temps, l'espace). Au fur et à mesure, il comprend et accepte qu'il ne peut pas tout, que sa puissance n'est pas infinie. Mais tout cela prend du temps, beaucoup de temps et reste en cours d'apprentissage – même après l'âge dit de raison, 7 ans, il subsiste un certain sentiment d'omnipotence...



Changez de point de vue, changez de projet

Voilà pourquoi, confronté à la réalité, il tombe véritablement de haut, de bien plus haut que les adultes, qui, forts de leur plus grande expérience, sont moins secoués. Pour l'enfant, tout événement qui met à mal son désir, son besoin, est un drame. Il souffre pour de vrai. Et ce qu'il éprouve est vraiment plus fort que lui.

Alors, encore une fois, trouvons autre chose...

D Vous lui expliquez pour qu'il comprenne et qu'il arrête... sauf que ça le dépasse !

Ultime solution quand la situation nous échappe, et que l'état de l'enfant ne s'arrange pas : les fameuses explications. En ayant pris soin de nous positionner à sa hauteur, nous le regardons dans les yeux et essayons de (le) raisonner : « Attends, je vais t'expliquer, calme-toi. Tu vas très bien comprendre. »

Seulement, l'enfant a bien du mal à comprendre ce qui se passe à la fois en lui et à l'extérieur. Il vit une expérience qui dépasse sa compréhension car il est littéralement submergé par un mélange de sensations inconfortables, de sentiments douloureux et de pensées désagréables. Il ne peut pas continuer à jouer et cela le rend triste : il aurait voulu finir sa construction. On lui refuse un gâteau et il se met en colère : il avait vraiment envie de sucré. Le magasin de billes est fermé et il a peur : et s'il était le seul à ne pas avoir de billes demain à l'école ?

Mais rien de cela n'est vraiment conscient. Parce que, nous l'avons dit, la réaction émotionnelle est automatique et non consciente.



Mais surtout parce que, lorsqu'enfin le cerveau archaïque envoie au cerveau cognitif l'information que « quelque chose ne va pas » et que ce dernier se met en marche pour régler le problème, eh bien, l'enfant comprend encore moins !

Pourquoi lui interdit-on de finir sa construction, de manger un gâteau, d'acheter des billes ? L'enfant a beau réfléchir, il lui est difficile de comprendre la raison pour laquelle on refuse de lui faire plaisir. Pour lui, seule la satisfaction de son désir parviendrait à l'apaiser puisqu'il comblerait son besoin.



Le cerveau immature de l'enfant

Inutile de mettre la charrue avant les bœufs ! Sachez que le cerveau de l'enfant n'arrive pas à maturité avant l'âge de... 21 ans au mieux ! En général, 25. La « maturation » se développe en trois grandes phases :

- Jusqu'à 7 ans, c'est surtout le corps de l'enfant qui réagit aux événements, sous l'influence du cerveau reptilien ; son néocortex est encore peu développé et n'a pas la capacité de modérer et tempérer cette réactivité.
- De 7 à 14 ans environ, le cerveau devient de plus en plus capable de concevoir l'abstraction et de se représenter les événements et les apprentissages ; l'enfant peut alors réfléchir à ses propres comportements.
- De 14 à 21 ans (ou 25, rappelez-vous...), le cortex préfrontal se développe entièrement ; l'adolescent puis le jeune adulte peuvent alors, petit à petit, analyser, prendre du recul, faire des choix conscients, en parler, etc.



Changez de point de vue, changez de projet

Nos explications plausibles d'adultes n'y changent rien. Nous commettons souvent l'erreur de projeter sur l'enfant des raisonnements d'adultes. Nous croyons lui apporter une preuve irréfutable quand, par exemple, nous invoquons la notion du temps : « Il est 18 heures, arrête de jouer » ou « On est dimanche, le magasin de billes est fermé » ou celle du budget : « Pas de billes, c'est trop cher » ou « On ne va pas acheter de gâteau, on en a à la maison ».

Considérant cela, trouvons autre chose.

► Fichiez-lui la paix ! Il exprime comme il peut ce qui ne va pas

Et si nous changions de point de vue, et si nous changions de projet ? Sans abandonner, ni baisser les bras, sortons de nos peurs et de nos projections hasardeuses pour reconsidérer le problème et voir la réalité telle qu'elle est. Que se passe-t-il en vrai ? Dans l'incapacité de mettre des mots sur des maux, mais pressé d'évacuer la pression intérieure, de résoudre la situation qui lui pose problème, l'enfant n'a d'autres choix que d'exprimer ce qu'il ressent avec ses moyens à lui :

- Il s'échappe, il s'agite, il fait l'andouille, il rigole pour rien...
- Il crie, il tape, il casse, il fait mal aux autres...
- Il pleure, il se cache, il se tait, il rêve, il est ailleurs...

Bref, il exprime sa contrariété parce que, décidément, que valent deux euros (le prix des billes) en comparaison d'un sentiment d'appartenance (ce qu'il obtiendrait s'il avait enfin le même jeu que ses camarades ?) Quel est le rapport entre une heure (18, en l'occurrence) et son besoin physiologique (il a faim) ?



Voilà pourquoi notre premier pas doit être de redonner aux émotions tout leur sens, toute leur fonction. Nous sommes convaincus que ce qui émeut l'enfant doit être accessible au bon sens ou aux efforts. Aux nôtres comme aux siens. Seulement, nous oublions qu'avant de raisonner avec la partie de notre cerveau qui parle et qui pense, nous résonnons avec une partie de notre cerveau bien plus archaïque. Avant de réfléchir au problème avec le mental, nous réagissons d'abord avec le corps, en cas de problème. Évidemment, nous le comprendrons plus précisément dans les prochains chapitres.



Halte aux injonctions occultes !

Sans en avoir bien conscience, nous transmettons à l'enfant des messages subliminaux qu'il intègre peu à peu comme des vérités absolues. Parce que, physiologiquement, nous n'aimons pas être bouleversés nous-mêmes, nous lui enjoignons de se comporter d'une manière telle qu'elle ne réveille pas nos propres craintes. Ces messages automatiques mais très contraignants agissent ensuite comme des règlements intérieurs limitants. Quels sont-ils ?

- Sois parfait !
- Sois fort !
- Fais des efforts !
- Fais(-moi) plaisir !
- Dépêche-toi !

Pendant plusieurs semaines, tâchez de porter plus d'attention à vos paroles, vos demandes, vos exigences, vos « intentions occultes » et essayez de repérer ce que, sans en avoir bien conscience, vous attendez de l'enfant. Ce recul vous permettra de tempérer vos injonctions et de redonner à l'enfant davantage de liberté.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Émotions : quand c'est plus fort que lui !
Catherine Aimelet-Périssol et Aurore Aimelet



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
P R A T I Q U E