

Aude Becquart

LA MÉTHODE CHRONO-DODO

Aider votre enfant à bien dormir

0-6
ANS



LE LIVRE-ÉVÉNEMENT
DE LA « FÉE DODO »

LE DUC . S
PRATIQUE

Votre enfant pleure dès que vous le couchez alors qu'il est fatigué ?
Ne peut s'endormir que dans les bras, au sein ou avec une présence ?

Se réveille régulièrement la nuit ? Débarque dans votre lit toutes
les nuits ? Se réveille car il a perdu la tétine ? Le rituel du coucher
est interminable ? Vous êtes épuisé, vous pensez avoir tout essayé ?

Pas de panique ! Aude Becquart, qui rencontre ces problématiques
tous les jours dans sa pratique, a élaboré une méthode bienveillante
et sécurisante pour aider les enfants à s'endormir et à se rendormir
seuls, quel que soit leur âge. Et ça fonctionne, les résultats sont là !

Le secret ? Suivre à la lettre et en toute confiance
la méthode Chrono-Dodo conçue par l'auteure.

DÉJÀ 10 000 PARENTS CONQUIS

**UN OUVRAGE DÉCULPABILISANT QUI
TRAITE DES PRINCIPAUX PROBLÈMES
DE SOMMEIL CHEZ L'ENFANT.**

RÉUSSITE EN 7 À 10 JOURS



Professionnelle des métiers de la petite enfance,
Aude Becquart, appelée par les parents la Fée Dodo,
a travaillé pendant 20 ans en milieu hospitalier
pédiatrique et en crèche. Elle est aujourd'hui consultante en
puériculture et parentalité, psychopraticienne gestaltiste et
analyste transgénérationnelle. Spécialiste du sommeil de
l'enfant, elle souhaite partager son expérience pour aider le
plus grand nombre de familles.

ISBN : 979-10-285-1465-5



9 791028 514655

17 euros
Prix TTC France

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

Rayon : Parentalité

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.



Design de couverture : Antartik
Illustration de couverture : Adobe Stock
Conseiller éditorial : Sophie Carquain
Édition : Cécile Dick
Mise en pages : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Fotolia

© 2019 Leduc.s Éditions
29, boulevard Raspail
75007 Paris – France
ISBN : 979-10-285-1465-5

Aude Becquart

LA MÉTHODE CHRONO-DODO

Aider votre enfant à bien dormir



À Déborah, Juliette et Philippe.



SOMMAIRE

Introduction	7
Chrono-Dodo, la méthode sécurisante et bienveillante	9
Chapitre 1 Les fondamentaux de la méthode Chrono-Dodo	11
Chapitre 2 La mise en place de la méthode Chrono-Dodo	39
Qu'est-ce qui fait que l'enfant ne dort pas ?	51
Chapitre 1 Et si c'était une question de place ?	53
Chapitre 2 Du rituel à la dépendance	85
Chapitre 3 Chez l'enfant allaité	119
Chapitre 4 L'anxiété parentale	129
Chapitre 5 L'angoisse de la séparation	143
Chapitre 6 L'angoisse d'abandon	147
Chapitre 7 Une grossesse compliquée	153
Chapitre 8 Le sentiment d'insécurité	165
Les questions de parents	173
Les témoignages de parents reposés	193
Conclusion	201
Chrono-Dodo méthode 1	203
Chrono-Dodo méthode 2	209
Chrono-Dodo méthode 3	213
Remerciements	215
Table des matières	217



INTRODUCTION

Tout au long de ma vie professionnelle, je me suis occupée d'enfants en bas âge. D'abord en faisant du nursing dans des familles, ensuite en travaillant en pouponnière et enfin en crèche. Ces années passées au contact des enfants et des familles m'ont fait réaliser combien de nombreux parents étaient perdus à l'arrivée de leur premier enfant. Beaucoup d'entre eux ne bénéficiaient d'aucune aide pour les accompagner dans leur nouveau rôle de parents. C'est ce qui m'a amenée à devenir consultante en puériculture et parentalité.

Pour aider les familles, je propose des consultations à domicile, par téléphone ou en visioconférence. Concernant les nouveau-nés, les demandes s'articulent autour du rythme du bébé, de l'allaitement, de l'alimentation, de l'aménagement, de la gestion des pleurs et/ou du sommeil. Pour les enfants plus grands, les questions tournent autour de la gestion des émotions, de la propreté, des difficultés autour des repas, des conflits parentaux liés à l'éducation, de la période de l'apprentissage de la frustration, des limites à poser en toute bienveillance et toujours du sommeil.

La question du sommeil revient en effet très souvent, quel que soit l'âge de l'enfant. Que faire quand ce dernier n'arrive pas à s'endormir ou se réveille la nuit ? Il se dit que certains parents, la première année, parcourraient un peu plus de 1 170 km à bercer leur progéniture pour l'endormir, soit l'équivalent de 28 marathons ! Quant au somnambulisme et aux terreurs nocturnes, ils concerneraient respectivement 9 % et 15 % des enfants de 3 à 10 ans.

Quand on sait que le sommeil est essentiel au bon développement cognitif, comportemental, émotionnel et physique de l'enfant, il est important d'adopter de saines habitudes le plus tôt possible. Et l'hormone de croissance étant sécrétée pendant la phase d'endormissement et les phases de sommeil paradoxal*, on comprend aisément qu'un sommeil de qualité et réparateur est indispensable pour qu'un enfant grandisse au mieux.

Les problèmes de sommeil finissant par concerner 85 à 90 % de mes consultations, je me suis spécialisée et ai élaboré Chrono-Dodo, une méthode d'accompagnement à l'endormissement ainsi qu'une méthode de nuit pour que parents et enfants retrouvent un sommeil de qualité et par là même la sérénité.

Aujourd'hui, je souhaite la partager afin d'aider le plus grand nombre de familles. C'est tout l'objet de ce livre.

* Phase de sommeil où se déroulent les rêves.



CHRONO-
DODO,
LA MÉTHODE
SÉCURISANTE
ET BIENVEILLANTE



CHAPITRE 1

LES FONDAMENTAUX DE LA MÉTHODE CHRONO-DODO

Avant toute chose, si votre enfant présente des difficultés d'endormissement ou se réveille fréquemment la nuit, commencez par vérifier qu'il ne présente aucun problème de santé. Je pense notamment aux bébés souffrant d'un reflux gastro-œsophagien (RGO), qui vient perturber le sommeil. La première condition pour qu'un bébé acquière un sommeil serein, de qualité et réparateur est qu'il soit **en bonne santé**.

Assurez-vous également que vous lui apportez toute **la sécurité physique et affective** dont il a besoin pour lâcher prise et se laisser aller vers le sommeil. Ce sentiment de sécurité, qui est un besoin primaire du bébé, au même titre que celui de manger, est le gage d'un enfant serein durant ses périodes d'éveil et de sommeil.

Le bébé a besoin d'être porté, bercé. Il a également besoin de repères : dormir, manger, être changé aux mêmes endroits, de

jour comme de nuit. Les habitudes, les rituels, le regard, la parole, le doudou, des bras enveloppants contribuent à le rassurer. Il est important aussi que ce soient ses figures d'attachement* qui s'occupent de lui, en l'occurrence son père et sa mère, et qu'il y ait une régularité dans le mode de garde.

Plus le bébé ou l'enfant en bas âge est sécurisé, plus l'apprentissage de l'autonomie sera ensuite favorisé. Bien s'attacher pour mieux se détacher. Pour cela répondre à l'enfant par le toucher, le regard ou la parole que l'on va progressivement distancer est essentiel, même si la raison de ses pleurs échappe. Il va de soi que le bébé ou l'enfant doit être repu, sans douleur et dans un certain confort corporel. S'il se sent entendu, il pourra apprendre peu à peu à se laisser aller au sommeil grâce à la confiance qu'il porte à ses parents et/ou aux personnes qui le gardent.

À tout âge, le sentiment de sécurité de l'enfant est indissociable de la sphère des émotions familiales. La vie est une succession de moments agréables et de passages plus difficiles, les variations sont donc inévitables. Il est important de garder les habitudes de moments calmes et apaisants, même si la journée a été compliquée. Ils sont totalement indissociables du lâcher-prise, du sommeil, quels que soient l'âge et le stade de développement de l'enfant. C'est par exemple le rôle du rituel du coucher et du doudou, si importants dans ces apprentissages. Ainsi, vous comprendrez que l'anxiété, l'insécurité et les peurs s'opposent au sommeil. Il est donc capital de veiller à préserver le sentiment de sécurité physique et affective du bébé et de l'enfant.

* Personne référente à laquelle l'enfant s'attache et auprès de laquelle il se sent en confiance.

Pour qu'un bébé ou un enfant dorme bien le jour et la nuit il doit :

- se sentir suffisamment en sécurité et rassuré ;
- être rassasié ;
- avoir passé du temps de qualité avec ses parents ;
- être autonome ;
- avoir un lit et un lieu définis afin d'avoir des repères ;
- être en sécurité dans son lit ;
- avoir une place dans la famille ;
- être à sa juste place d'enfant ;
- avoir des parents fermes et bienveillants.

Lors de mes consultations, dans 90 % des cas, l'enfant fait de courtes siestes et/ou se réveille la nuit parce qu'il ne s'endort pas seul. À chaque réveil, il aura besoin de retrouver les mêmes conditions qu'à son endormissement. S'il s'endort en buvant un biberon d'eau ou de lait dans sa chambre, il risque probablement de réclamer un biberon la nuit pour lui permettre de se rendormir. S'il s'endort dans les bras, il aura besoin des bras lors des réveils nocturnes. Même chose pour la tétine. Mais comment l'aider à s'endormir seul ?

Je propose de mettre en place une méthode d'accompagnement à l'endormissement et/ou une méthode de nuit selon les besoins. C'est un apprentissage afin que le bébé ou l'enfant acquière un sommeil serein, autonome et de qualité.

La méthode Chrono-Dodo est bienveillante. Cela ne veut pas dire que l'enfant n'exprime pas d'émotions. Si le parent change les habitudes de son enfant alors que celui-ci ne le souhaite pas, ce dernier va manifester son mécontentement. Dans les fondamentaux, le sujet des émotions de l'enfant et des adultes

est largement abordé. De nombreux conseils sont donnés pour gérer celles-ci. La répétition de la méthode à chaque endormissement et/ou chaque nuit est importante.

Cependant, ce sont les trois à cinq premiers jours qui demandent le plus d'énergie. Effectivement, des visites régulières et rapprochées auprès de l'enfant sont primordiales pour le sécuriser et le rassurer. L'enfant a besoin de sentir ses parents présents physiquement et psychologiquement.

Pour les enfants qui s'endorment en toute autonomie, prendre connaissance des fondamentaux et mettre en place uniquement la méthode de nuit.

PRÉVOIR 7 À 15 JOURS POUR METTRE EN PLACE LA MÉTHODE

C'est le temps moyen pour que l'enfant apprenne à être autonome et/ou qu'il fasse des nuits complètes. C'est lorsqu'il aura appris à s'endormir par lui-même qu'il enchaînera les cycles la nuit. Si l'enfant est déjà autonome lors des endormissements, une petite semaine sera nécessaire pour mettre en place la méthode de nuit.

Il est préférable de commencer la méthode un week-end ou pendant les vacances.

Si l'enfant est gardé en semaine, la méthode est mise en place uniquement lorsqu'il est à la maison avec ses parents.

Dans un second temps, lorsque l'enfant dormira bien chez lui, une méthode adaptée pourra être proposée à la nounou, à la crèche ou à toute personne qui le garde régulièrement.

APPRENDRE À L'ENFANT À S'ENDORMIR PAR LUI-MÊME

L'enfant a besoin d'être en sécurité pour trouver le sommeil.

En accompagnant l'enfant en le berçant, avec un contact physique ou autre, cela peut :

- faire croire à l'enfant qu'il y a un danger à dormir ;
- faire lutter l'enfant contre le sommeil afin de ne pas dormir ;
- faire lutter l'enfant contre le sommeil pour ne pas être posé dans son lit ;
- faire lutter l'enfant afin que l'adulte ne le quitte pas ;
- nuire à la qualité des siestes et des nuits car l'enfant aura besoin de retrouver les mêmes conditions d'endormissement à chaque fin de cycle.

Le besoin d'une tétine, d'un biberon, des bras ou autres nuisent pareillement à la qualité du sommeil.

INVESTIR UN DOUDOU COMME UN NOUVEAU COPAIN

Le doudou est l'objet transitionnel par excellence. Donald Winnicott, pédiatre et psychiatre anglais, définit l'objet transitionnel comme un objet essentiel au développement de l'enfant.

Le bébé jusqu'à 8-9 mois pense ne faire qu'un avec sa mère. Il croit la perdre quand il ne la voit plus. Lorsqu'il investit son doudou, l'enfant gère mieux les moments de séparation et les frustrations qu'ils engendrent. L'objet transitionnel l'aide à lutter contre l'angoisse quand il n'est pas avec sa mère. C'est le substitut maternel.

Le doudou accompagne toutes les transitions – lorsque l'enfant va se coucher, lorsqu'il est confié à une nounou, à la crèche, à une assistante maternelle, aux grands-parents et/ou à une baby-sitter – et les moments difficiles de la journée, comme une visite chez le médecin, un long voyage en voiture, en train ou en avion, quand il est malade, etc.

(Voir comment choisir et investir un doudou pages 177 à 182.)

PRÉVENIR L'ENFANT DE LA MISE EN PLACE DE LA MÉTHODE

Faire un temps solennel avec l'enfant et le doudou et expliquer le sens de la démarche. Voici quatre points importants à aborder avec lui.

« Il semblerait que tu ne dormes pas bien car tu ne sais pas t'endormir tout seul dans ton lit. Tu as besoin d'un biberon, d'une tétine, du sein, des bras, que je reste à tes côtés, etc. »

« C'est important que tu aies un bon sommeil car tu grandis quand tu dors. »

« Nous avons tous dû apprendre à bien dormir dans notre lit. J'ai dû apprendre à m'endormir seul(e) dans mon lit, maman aussi ou papa aussi, papi, mamie, tonton, tata. »

« Notre devoir de parent, c'est de t'aider et de t'accompagner pour que tu y arrives. Tu peux compter sur nous, tu as toutes les ressources pour y arriver. Doudou sera là avec toi. »

Terminer en faisant des ponts avec le doudou :

« Tu as entendu doudou ? Toi aussi, tu vas apprendre à bien dormir dans le lit. Peut-être que tu vas être fâché, peut-être que tu vas avoir du chagrin. C'est normal, c'est un gros travail que vous avez à faire Paul et toi. Paul aussi va apprendre à bien se reposer, tu vas l'aider, il va t'aider et nous serons là pour vous accompagner. C'est un vrai travail d'équipe. »

En parlant au doudou, le parent parle à l'inconscient de l'enfant. C'est parfois plus facile de faire passer certains messages en passant par le doudou.

Ces quatre points importants donnent du sens à l'enfant et une légitimité au travail que le parent va faire pour l'accompagner.

L'ACCOMPAGNEMENT EST TOUJOURS BIENVEILLANT

Éviter le rapport de force. Il ne faut qu'entretenir les tensions et les conflits. L'enfant se sentira alors en insécurité, ne pourra pas trouver le sommeil et risque de pleurer longuement.

LA RÉPÉTITION DE LA MÉTHODE À CHAQUE ENDORMISSEMENT EST IMPORTANTE

Un timing précis et défini à l'avance doit être respecté afin d'accompagner les parents et de sécuriser l'enfant. Si les parents doutent lors de la mise en place de la méthode, l'enfant le ressentira et risque de pleurer longuement.

LE SOMMEIL DOIT DEVENIR UN « NON SUJET »

Éviter d'en parler ou d'y penser à longueur de journée. Le parent doit accepter que son enfant ne dorme pas. Cela ne veut pas dire qu'il ne doit pas le coucher. Quand l'enfant montre des signes de fatigue, il est important de lui proposer son lit sans vouloir nécessairement qu'il dorme.

Lorsque leur enfant ne dort pas, certains parents pensent :

- « Quand va-t-il être fatigué ? »
- « Est-ce qu'il va dormir ? »
- « Combien de temps va-t-il dormir ? »
- « Est-ce que je vais réussir à le faire dormir ? »

Et quand il dort :

- « Combien de temps va-t-il dormir ? »
- « Il va bientôt se réveiller. »
- « Est-ce que je vais avoir le temps de me reposer ? »
- « Vers quelle heure va-t-il se réveiller ? »
- « Il ne va dormir que 20 minutes, il va être fatigué. »
- « Dans quelle humeur va-t-il se réveiller ? »

Si le sommeil du bébé prend toute la place dans l'esprit des parents, il y a trop d'énergies négatives et l'enfant ne pourra pas trouver le sommeil.

PAS D'OBLIGATION DE SOMMEIL

Il est important d'éviter toutes les injonctions de sommeil.

Les phrases suivantes sont à bannir :

- « Tu dois dormir. »
- « Tu es fatigué, il faut que tu dormes. »
- « Il faut que tu te reposes. »
- « C'est l'heure de dormir. »
- « C'est l'heure de faire dodo. »
- « C'est la nuit, il faut dormir. »
- « C'est important que tu dormes. »
- « Tu dois te reposer, tu es fatigué... »
- « C'est l'heure de la sieste, il faut dormir. »
- « C'est l'heure de la sieste, il faut faire dodo. »

Préférez :

Pour la sieste :

- « Je pense que tu as besoin de te reposer, je te propose ton lit pour un temps calme. »
- « Je pense que tu as besoin d'un temps calme, je te propose ton lit. »
- « J'ai le sentiment que tu as besoin de te reposer, je te pose dans ton lit, si tu ne veux pas dormir, tu discutes avec ton doudou et tes petits yeux se fermeront quand ils seront fatigués. »

Pour le coucher du soir :

- « C'est l'heure de se reposer, je te pose dans ton lit. Si tu ne veux pas dormir, tu discutes avec ton doudou et tes petits yeux se fermeront quand ils seront fatigués. »

L'ENFANT VA INVESTIR SON LIT COMME UN ENDROIT SÉCURISANT ET RASSURANT

La semaine de la mise en place de la méthode, tous les endormissements de l'enfant « à la maison » se font de préférence dans son lit.

À chaque signe de fatigue, déposer l'enfant dans son lit afin qu'il puisse l'investir petit à petit.

L'ENFANT DOIT ÊTRE EN BONNE SANTÉ

Si une maladie ou une poussée dentaire se déclare pendant la mise en place de la méthode, arrêter celle-ci. Recommencer l'accompagnement lorsque l'enfant sera de nouveau en bonne santé.

RECONNAÎTRE ET ACCOMPAGNER LES ÉMOTIONS DE L'ENFANT

La mise en place de la méthode entraîne un changement d'habitudes, et l'enfant risque d'exprimer diverses émotions pour manifester son désaccord. Lui qui était habitué à ce que sa mère ou son père le berce au moment du coucher, ce qui, nous

l'avons vu, peut lui faire croire que dormir comporte un danger, n'apprécie pas vraiment d'être posé dans son lit, sans son parent à ses côtés.

Ce changement d'habitudes, destiné à aider l'enfant, entraîne des réactions de mécontentement normales et légitimes. Les émotions sont saines, c'est important de les accueillir et de les verbaliser auprès de votre enfant.

Lors de la méthode, il est nécessaire d'aller voir l'enfant très régulièrement, pendant quelques secondes (10 maximum), pour lui signifier qu'il peut compter sur ses parents.

Pour accompagner au mieux l'enfant, voici les cinq émotions principales : la joie, l'amour, la peur, la tristesse et la colère.

Je ne vais pas m'attarder sur la joie et l'amour car les émotions agréables ont peu de chance d'être partagées au moment de la mise en place de la méthode.

La peur

La peur est une émotion d'anticipation. Elle informe d'un éventuel danger. Ce n'est pas ce qui se passe dans le présent qui est dangereux, mais ce qui pourrait arriver dans un futur proche. La peur du noir, des loups, des monstres, du rideau, etc. intervient à partir de l'âge de 2 ans et demi, 3 ans. Si l'enfant vous exprime sa peur, il est nécessaire de le rassurer en lui disant que la peur est normale à son âge. Le parent peut dire à l'enfant que lui aussi avait la même peur au même âge.

Petite peur ou grosse peur, chaque émotion doit être verbalisée et accompagnée. Les peurs font partie du développement de l'enfant. Pour l'aider à les surmonter, il est important d'accueillir l'émotion avec bienveillance. L'enfant doit se sentir autorisé à avoir peur. Les parents écoutent l'enfant sans chercher à le rassurer à tout prix. Reconnaître et nommer l'état émotionnel de l'enfant est une attitude bienveillante. Rassurer l'enfant en lui disant qu'il peut compter sur eux, qu'ils sont là pour le protéger. C'est le message essentiel et indispensable qu'un enfant a besoin d'entendre pour être réconforté à chaque fois qu'il partage une inquiétude ou une peur.

Si l'enfant exprime la peur du noir, des loups ou autre, faire une visite de 10 secondes comme indiqué dans la méthode pour le rassurer. Cela pourrait être : « J'entends ta peur, Paul, je sais que cela n'est pas facile pour toi. Moi aussi à ton âge j'ai eu peur du noir. Sois rassuré, tu vas réussir à traverser ça. Tu as toutes les ressources, je te fais un bisou, je reviens dans ... minutes si tu as besoin. »

La tristesse

La tristesse est une émotion liée à une perte. Elle est le plus souvent un état passager, bénin et sans risque. Elle peut s'exprimer lors de la perte d'un être cher, d'une amitié, d'un déménagement, d'un animal de compagnie ou bien d'un objet d'une grande valeur affective. Elle se manifeste lorsque l'enfant est privé de quelque chose qui a de la valeur à ses yeux.

Lors de la mise en place de la méthode pour accompagner l'enfant vers un sommeil serein et autonome, l'enfant peut exprimer

l'émotion de la tristesse car il « perd », selon les cas, le sein, les bras, la présence, le biberon ou la tétine pour s'endormir. Les pleurs sont souvent une indication de tristesse, de chagrin.

Il est alors essentiel de combler cette perte en rendant visite à l'enfant très régulièrement afin de lui signifier qu'il peut compter sur l'adulte.

Si l'enfant exprime de la tristesse, faire une visite de 10 secondes comme indiqué dans la méthode pour accueillir son émotion. Cela pourrait être : « Tu as le droit d'être triste, Paul. Je sais que cela n'est pas facile. Nous sommes là pour t'accompagner. Je te fais un bisou. Je reviens dans ... minutes si tu as besoin. »

La colère

La colère est liée à une déception et/ou un sentiment d'impuissance et/ou une peur. Elle fait suite à une insatisfaction/frustration. L'enfant éprouve de la colère envers ce qui fait « obstacle » à sa satisfaction. Cette colère peut s'exprimer à des degrés divers, allant du simple mécontentement ou irritation à l'exaspération et la fureur.

La colère est une émotion que nous vivons régulièrement. Elle est saine et normale. Et les occasions d'être insatisfait sont nombreuses.

Entre l'âge de 18 mois et 3 ans, l'enfant traverse une étape de son développement appelée « l'apprentissage de la frustration ». C'est une période où le jeune enfant exprime très souvent l'émotion de la colère, générée par la moindre frustration ou déception.

C'est le cas, par exemple, lorsque le parent veut sortir son enfant du bain, alors que ce dernier préfère rester jouer dans l'eau ou lorsque, au moment du coucher, le parent dit à l'enfant que l'histoire est terminée et qu'il n'y en aura pas d'autres. Dans les deux cas, la déception et l'impuissance de la situation génèrent la frustration qui déclenche la colère.

Mettre en place la méthode pour aider son enfant à bien dormir risque aussi de déclencher la colère chez l'enfant qui ne sera pas en accord avec les changements. Le devoir des parents est de faire ce qui est bon pour lui, qu'il soit d'accord ou non. Ils doivent donc rester fermes sur leurs positions – la souffrance momentanée de leur enfant étant constructive et bénéfique pour lui – et accompagner sa colère avec bienveillance. Les visites régulières, répétées et bienveillantes des parents vont permettre à l'enfant de passer le cap. Elles signifient à l'enfant qu'il peut compter sur ses parents, mais n'ont pas vocation à le calmer.

Si l'enfant exprime de la colère, faire une visite de 10 secondes comme indiqué dans la méthode pour le soutenir : « J'entends que tu es très fâché, je le comprends. Tu vas y arriver. Je te fais un bisou. Je reviens dans ... minutes si tu as besoin. »

ÊTRE VIGILANT FACE AUX MESSAGES NON VERBAUX

C'est une chose d'accueillir et d'accepter les émotions de son enfant, cela en est une autre de gérer les émotions qu'elles suscitent chez le parent. Et l'enfant ressent parfaitement les émotions des adultes.

Lors de mes consultations, je montre l'exemple aux parents. Je prononce trois fois la même phrase à la virgule près mais en employant à chaque fois un ton différent.

« Oui, Paul, je comprends que tu sois fâché, tu as le droit d'être en colère, c'est normal. Nous sommes là pour t'accompagner et t'aider, tu peux compter sur nous. Je reviens dans 1 minute si tu as besoin. »

La première fois, je prends volontairement un ton où il y a beaucoup de culpabilité, de stress, de doute et/ou d'inquiétude.

La deuxième fois, je prends un ton très agacé et/ou plein de colère.

La troisième fois, mon ton est neutre, ferme et bienveillant.

Je demande ensuite aux parents quelle formule ils ont préféré. Heureusement, dans 90 % des cas ils ne se trompent pas, ils me répondent la troisième. Mais nombre d'entre eux m'avouent que cela n'est pas facile de rester zen et/ou détaché !

Dans le premier cas, les émotions, les pensées et les ressentis véhiculés sont :

- « Mon petit chéri, il est malheureux. »
- « Oh là là, je ne suis pas gentil(le), il/elle va m'en vouloir. »
- « Il/elle ne va plus m'aimer. »
- « Il/elle va se sentir abandonné(e). »
- « Je suis en train de le (la) traumatiser. »
- « Il/elle a peur, moi aussi j'avais peur quand j'étais petit(e). »
- « Il/elle pleure, cela n'est pas bon pour son cerveau. »

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



La méthode Chrono-dodo
Aude Becquart



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