

Guide du parent conscient

Interventions bienveillantes pour soutenir
le développement émotionnel de l'enfant.





Voici un condensé des meilleurs trucs de parentalité bienveillante !

Des outils pour savoir comment intervenir durant 4 moments clés de la parentalité.

- Gérer le quotidien
- Prévenir les débordements émotionnels
- Accompagner les crises
- Reconnecter après la tempête

Bonus

Découvre les 5 piliers de la maturation émotionnelle

Ce que tu trouveras dans ce guide

- Tu découvriras les 5 piliers de la maturation émotionnelle.
- À travers ces piliers, je te dévoilerai les meilleurs conseils pour intervenir durant 4 moments clé de la parentalité

Au quotidien

- Comment gérer la vie quotidienne pour bien soutenir émotionnellement mon enfant

Avant la crise

- Comment intervenir pour prévenir l'apparition de débordements émotionnels
- Comment réagir juste avant que le volcan n'explose

Pendant la crise

- Comment accompagner la crise qui arrive parfois si vite
- Quoi éviter comme intervention durant une crise

Après la crise

- Reconnecter après la tempête et réparer, au besoin, la relation



Qui est Kaïla Rodrigue ?

Docteure en psychologie avec une spécialité en neuropsychologie pédiatrique. Experte en développement de l'enfant et parentalité consciente. Fondatrice du modèle clinique "Les trois cerveaux" et du Programme d'accompagnement parental web Croître.

Durant mes stages à l'université et mes premières années comme professionnelle j'appliquais sans trop me poser de question, la méthode « classique » d'évaluation apprise. Autant au privé que dans les écoles, comme psychologue scolaire, mes clients étaient satisfaits de mes analyses, évaluations diagnostiques et rapports. J'ai développé une expertise auprès d'une clientèle ayant des troubles neurodéveloppementaux, particulièrement le TDA/H.

Mon éveil professionnel s'est fait suite à la naissance de mon fils en 2014. C'est alors que je me suis ouverte à des approches alternatives, à d'autres théories en psychologie qui n'étaient pas enseignées lors des mes études universitaires mais tout aussi reconnues, pertinentes et passionnantes.

Les neurosciences affectives, la neurologie fonctionnelle, la neuro-nutrition, la pleine conscience, la communication non violente, les approches développementales et d'attachement et la neuropsychobiologie interpersonnelle, la pleine conscience sont des exemples d'approches que j'ai approfondies.

J'ai réussi à regrouper l'ensemble de mes connaissances apprises dans un modèle pour accompagner le jeune en difficulté et sa famille. Depuis 2018, je demeure psychologue consultante dans les écoles, mais je consacre ma pratique à l'application de mon approche intégrative et globale avec mes clients. Je me plais à dire que les clients qui viennent à moi cherchent à aller au-delà des diagnostics et à comprendre la source des difficultés de leur enfant. Ils cherchent à être accompagnés pour savoir comment intervenir dans les situations et non pas seulement connaître l'étiquette qui colle aux caractéristiques de leur enfant, accompagnée d'une liste de recommandations trop souvent difficiles à appliquer sans soutien.

Aujourd'hui j'accompagne le parent à devenir **LA SOLUTION** pour son enfant!



Pourquoi je décide de partager cette mine d'or avec toi ?

Mon objectif est d'éveiller les parents à leur pouvoir parental. Une façon d'y parvenir est de partager mes connaissances sur le développement de l'enfant et la parentalité consciente.

Bien que plusieurs parents auront besoin d'accompagnement pour réussir à intégrer les stratégies présentées dans ce guide, je crois que celui-ci reste une base que tout adulte prenant soin d'un enfant devrait avoir.

Ce document reste un outil précieux, un aide-mémoire sur les meilleures pratiques à utiliser selon les différents contextes vécus avec l'enfant.

Plusieurs parents me mentionnent que les petits changements apportés dans leurs interventions, suite à la lecture de ce guide, ont rapidement eu des bénéfices sur le comportement de leur enfant.

Pourquoi choisir une approche bienveillante ?

Si vous êtes comme moi, vous devez déjà avoir lu plusieurs livres au sujet de la parentalité et du développement des enfants !

J'ai sélectionné pour ce guide, les meilleurs auteurs (que je connaissais au moment d'écrire ce guide) qui parle de parentalité et de l'enfant. Tous ses auteurs se rejoignent par leur approche bienveillante.

Ce n'est pas un hasard, car les dernières recherches en neurosciences affectives démontrent que le style parental prédisant le meilleur soutien pour le développement cognitif, affectif et social de l'enfant est celui prônant la fermeté bienveillante.

Quand on termine un livre sur la parentalité on est souvent plein d'espoir, le livre résonne en nous...mais rapidement, bienqu'on se souvienne vaguement des concepts théoriques, on ne sait plus trop comment les 'appliquer au quotidien.

Ce guide est un condensé des conseils, trucs, attitudes, approches à retenir pour bien soutenir le développement émotionnel de l'enfant tirés des livres et formations suivantes :



- Filliozat, I. (2017). Accueillir les émotions du tout petit. Conférence présentée à Paris.
- Gueguen, C. (2014). Pour une enfance heureuse. Repenser l'éducation à la lumière des dernières découvertes sur le cerveau. Éditions Robert Laffont.
- MacNamara, D. (2017). Jouer, grandir, s'épanouir. Le rôle de l'attachement dans le développement de l'enfant. Basé sur l'approche de Gordon Neufeld. Éditions au Carré.
- Monzée, J. (2018). 1001 émotions. Formation en ligne. Module 3. Le développement affectif de la naissance à 25 ans. www.Joelmonzee.com.
- Siegel, D. & Payne-Bryson, T. (2015). Le cerveau de votre enfant. Manuel d'éducation positive pour parents d'aujourd'hui. Éditions Guy Saint-Jean.

Les 5 piliers de la maturation émotionnelle

Quand j'accompagne les parents à éveiller leur pouvoir parental et devenir LA solution pour leur enfant, je les guide à travers ces 5 piliers. Lorsque l'on connaît, comprend et intègre ces piliers au quotidien, la vie devient plus facile et le plaisir de la parentalité est retrouvé !

Le parent devient plus confiant, l'enfant s'épanouit et la famille découvre des moments d'harmonie.

La maturation émotionnelle est un processus naturel, mais celui-ci peut être bloqué pour différentes raisons. Bien qu'on s'attende qu'un enfant ait atteint les fruits de la maturation entre 5 et 7 ans, il y a plusieurs jeunes, ados et adultes qui n'y sont pas encore arrivés.

Des blocages dans la maturation émotionnelle peuvent causer différentes difficultés comportementales, sociales, cognitives et affectives.

Il est toutefois possible de relancer le processus de maturation émotionnelle en intervenant sur les 5 piliers !

1. Comprendre les bases physiologiques du développement et comportement
2. Être un guide pour l'enfant
3. Bâtir et préserver une relation saine et profonde avec l'enfant
4. Comprendre l'énergie et l'utilité des émotions
5. Compenser l'immaturité de l'enfant durant son processus de maturation

1. Comprendre les bases physiologiques du développement et comportement

La connaissance est le premier pas vers la transformation. En comprenant une situation, nos lunettes se modifient et déjà on sent un changement dans la situation qui était auparavant problématique.

Il est important de comprendre comment le cerveau se développe chez l'enfant. Des réactions que l'on considère problématiques sont souvent normales lorsqu'on connaît comment réagit le cerveau et le système nerveux sous stress.

Lorsqu'on connaît les différentes étapes du développement, nos attentes deviennent parfois plus réalistes.

2. Être un guide pour l'enfant

Je parle souvent de parentalité consciente, qui va bien au-delà de la parentalité bienveillante.

Un parent conscient a une bonne connaissance de soi, de ce qui peut venir le déclencher et nuire à ses interventions. Il est capable de s'arrêter avant d'agir auprès de l'enfant pour choisir consciemment le type d'intervention qui convient à la situation.

Le parent conscient voit au-delà des attentes, croyances et pressions sociales, il a comme objectif d'accompagner son enfant à découvrir et dévoiler son essence unique.

3. Bâtir et préserver une relation saine et profonde avec l'enfant

Tout part du type de relation que l'enfant perçoit avoir avec l'adulte qui l'accompagne. L'attachement est l'instinct de survie premier de l'humain.

La relation est la clé du pouvoir parental. Bien que plusieurs savent de façon intuitive comment créer une relation solide, il peut être important de savoir ce qui peut nuire à une relation.

Le mode de relation, la profondeur de la relation, les défenses d'attachement, la connexion sont des éléments à considérer pour optimiser nos interventions avec l'enfant.

4. Comprendre l'énergie et l'utilité des émotions

Les émotions sont le moteur de la maturation. Lorsqu'une émotion est déclenchée dans le corps, son énergie circule et cherche à sortir.

Il est important de laisser s'exprimer, reconnaître et ressentir TOUTES les émotions, même les plus désagréables et vulnérables, pour ne pas créer de blocage.

Une émotion trop intense ou qui dépasse la capacité adaptative de l'individu élèvera une défense dans le cerveau. Malheureusement, si cette défense devient permanente, le processus de maturation entier sera bloqué.

Il faut connaître le fonctionnement de nos émotions pour ne pas les laisser prendre le contrôle de notre corps.

5. Compenser l'immaturité de l'enfant durant son processus de maturation

La maturation est un processus! L'image la plus parlante, est celle de l'arbre qui pousse pour éventuellement donner des fruits. Pendant la poussée de l'arbre, il est important de protéger celui-ci.

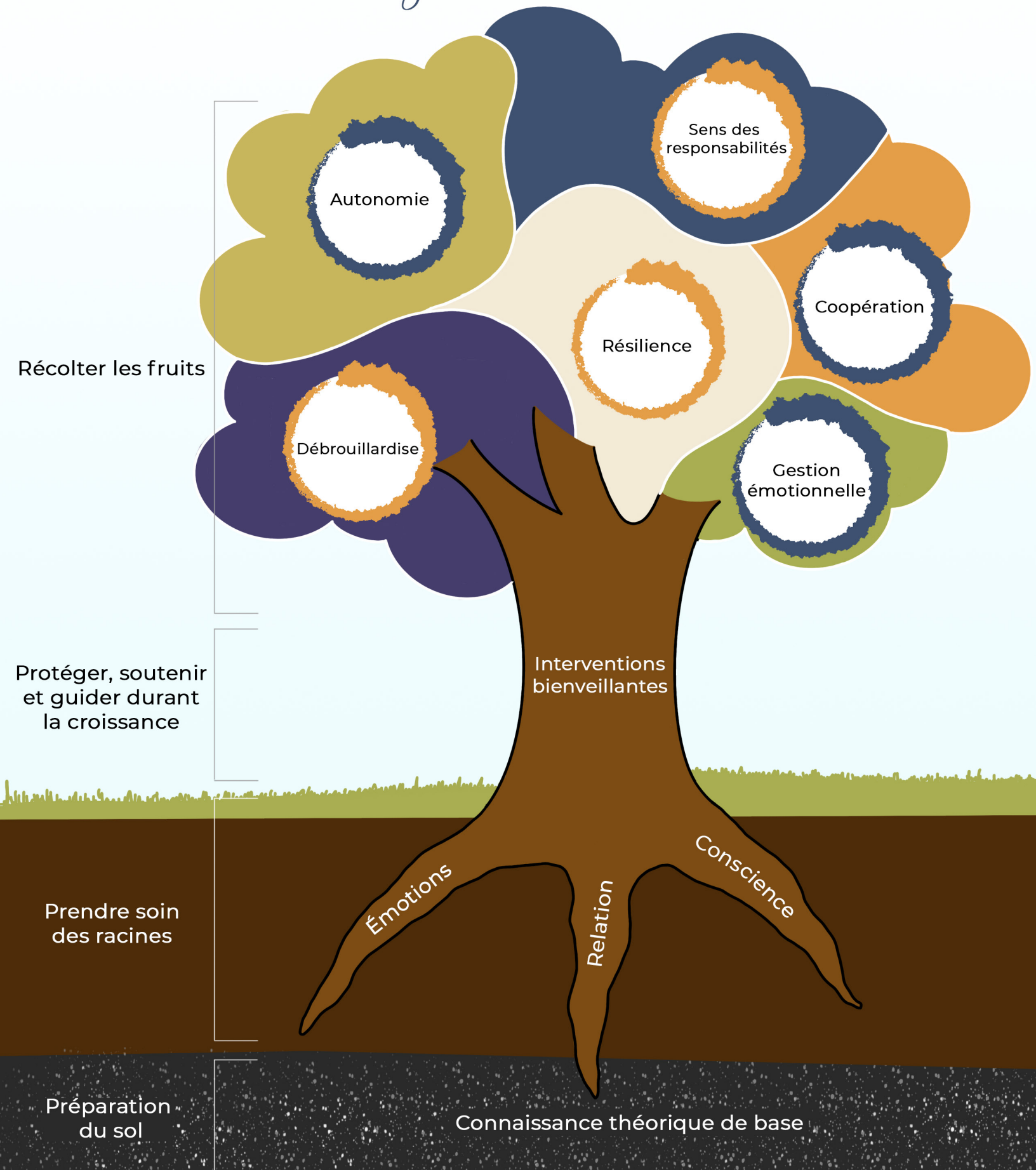
C'est pourquoi notre rôle en tant que parent est d'être le lobe frontal de l'enfant (la partie du cerveau qui sert le plus aux comportements pro-sociaux). Nous devons gérer l'environnement, structurer et modéliser à l'enfant les comportements à observer avant que ceux-ci ne viennent naturellement. Nous devons faire participer l'enfant à la co-crédation de solutions pour les problèmes qu'il vit.

Pendant cette période, il est intéressant également de connaître des trucs d'adaptation ou une façon optimale de discipliner pour gérer les comportements plus difficiles reliés à l'immaturité. L'important est de gérer le tout sans briser ou nuire à la croissance de notre arbre.

Ces 5 piliers de la maturation émotionnelle sont développés de façon détaillée dans ma formation "L'Arbre de Vie". Une formation dans laquelle je présente sous forme de capsules vidéos pré-enregistrées toute l'information théorique et pratique pour être capable de devenir la solution pour son enfant en développant sa parentalité consciente.

Arbre de vie

Croître: pour faire grandir sa famille en conscience





En ayant en tête ces 5 piliers, voyons quelles interventions appliquer pour répondre à 4 moments clés de notre vie de parent.

En tant que parent, vous n'avez pas besoin d'être parfait, mais simplement d'avoir le désir de faire de votre mieux pour créer les conditions optimales pour le développement de l'enfant. C'est une question de connaissance, prise de conscience et de choix éclairés.

Comment gérer la vie quotidienne pour bien soutenir émotionnellement mon enfant.

Avoir une introspection sur le déroulement de sa propre enfance et le style d'éducation reçu pour que son historique n'influence pas négativement et inconsciemment la relation avec l'enfant.

Se questionner sur son propre niveau de stress et aux sources de celui-ci, car il sera transmis à l'enfant. C'est à l'adulte de prendre soin de l'enfant et non l'inverse. L'enfant ne doit pas prendre cette responsabilité. Si vous vivez un inconfort, il est possible d'expliquer à l'enfant que vous devez gérer votre émotion avant d'être présent et bien disponible pour lui. Cela normalise les émotions et donne un modèle de gestion émotionnel par la même occasion.

Démontrer à l'enfant que l'adulte est capable de s'occuper de lui et que l'enfant peut s'abandonner à ses soins bienveillants. L'adulte est un guide et devrait éviter de projeter à l'enfant que la situation est trop lourde et difficile à gérer. Un enfant qui ne sent pas l'adulte en contrôle, cherchera à dominer. Éviter les commentaires du type : « Je ne sais pas ce que je vais faire de toi? » ou « Pourquoi tu es comme ça? ».

Inviter les enfants à faire des choix et vivre les conséquences naturelles de ceux-ci, de façon graduelle selon leur âge. Attention toutefois à ne pas faire tout choisir à l'enfant pour ne pas lui donner l'impression qu'il est "en charge" de son éducation et que l'adulte ne sait pas ce qui est bon pour lui. Ce qui est intéressant, c'est de l'inviter à faire un choix en lui proposant deux possibilités qui nous conviennent, du genre : tu veux mettre tes bottes seul ou tu préfères que je t'aide à les mettre ?

Faire bouger l'enfant suffisamment au courant de la journée ou après une transition (p.ex., au retour de l'école) pour lui permettre d'évacuer les tensions accumulées. L'activité physique aide également l'enfant à être en contact avec son corps et diminuer les angoisses.

Créer un lien d'attachement profond et sain avec l'enfant en lui permettant d'être vu, entendu et aimé pour qui il est. L'enfant ne doit pas recevoir le message qu'il est aimé parce qu'il est bon, gentil ou intelligent, sinon il se développera seulement dans le but de performer et de faire plaisir à l'autre.

Il est suggéré d'inviter la dépendance pour que l'indépendance s'installe chez l'enfant. L'adulte a avantage à prendre les devants et à ne pas attendre que ça soit l'enfant qui demande qu'on s'occupe de lui. Procurer des contacts chaleureux, des regards aimants, une écoute empathique, être disponible pour lui et l'aider sans penser qu'il fait des caprices.

Chez les plus jeunes, privilégier les moments de qualité avec l'enfant plutôt que de pousser les jeux avec les pairs. Il est suggéré de s'intéresser à ce que l'enfant fait et de s'impliquer avec intérêt et une présence entière. L'idée est que l'attachement principal se crée envers la figure adulte et non envers les pairs. Même chez les enfants plus vieux, le parent doit rester le centre d'attachement principal, même s'ils créent des attachements avec d'autres personnes et jeunes. Les différents attachements ne doivent pas être perçus comme en compétition.

Donnez l'exemple par ses propres actions et paroles. Les enfants imitent ses figures d'attachement. Soyez ce que vous voulez qu'ils deviennent !

Permettre à l'enfant de manifester ses émotions au quotidien de façon physique (pleurs, cris, agitation), tout en mettant des mots sur son vécu pour développer sa capacité à nommer ce qu'il ressent. Vous pouvez utiliser des pictogrammes pour l'aider à identifier ce qu'il vit. TOUTES les émotions sont les bienvenues, elles ne sont ni négatives, ni positives. C'est la façon de les manifester qui sera à moduler selon l'environnement.

Il est normal et sain d'exposer l'enfant à des déceptions en raison de refus justifiés. Cela augmente sa capacité d'adaptation. Il est donc important de mettre certaines limites et lui fournir un cadre clair en expliquant brièvement le pourquoi du refus, mais surtout en lui faisant ressentir la déception. C'est par ce ressenti que l'enfant s'adaptera.

Trouver l'équilibre entre le besoin de lien, de réconfort et le besoin d'exploration, de séparation. Évitez de surprotéger l'enfant. L'idée est d'être assez prêt pour sa sécurité en cas de besoin tout en lui donnant de l'espace pour qu'il explore et découvre par lui-même. Vous trouverez le dosage approprié par l'expérimentation et selon le tempérament de l'enfant.

Poser des questions à l'enfant sur son état interne pour qu'il développe une capacité d'introspection : comment se sent-il dans son corps? Comment trouve-t-il une situation? Que pense-t-il qu'il pourrait arriver si...? Comment explique-t-il le pourquoi des choses? Régulièrement lui poser ce genre de questions en écoutant la télévision, suite à la lecture d'un livre, en observant un événement dans son environnement, etc.

Développer son sens moral en posant des questions éthiques et hypothétiques : Qu'est-ce que tu ferais dans telle situation? L'enfant aura à réfléchir à ses actes et leur impact. Il est possible de poser la question par rapport à une autre personne ou un personnage de livre, si cela est trop confrontant pour lui directement.

Lui donner des responsabilités à son niveau pour développer son autonomie et son sentiment de contrôle. Toutefois, il faut garder à l'esprit que l'autonomie ne s'enseigne pas mais se développe à travers la relation bienveillante. Pousser trop rapidement un enfant vers la maturité, crée de l'anxiété. Vous pouvez commencer graduellement en lui donnant deux choix dans lesquels vous êtes à l'aise et l'amener à choisir.

Il est avantageux que les enfants passent du temps auprès d'autres enfants d'âges différents. Les enfants pourront ainsi exercer leur instinct de « guide » envers les enfants plus jeunes, tout en profitant de l'expérience des plus vieux. C'est l'exploration de la hiérarchie naturelle.

Aider l'enfant à se situer dans le temps et intégrer les nouvelles connaissances à l'aide de projets concrets sans compétition ou jugement. P.ex. profiter des occasions de la vie quotidienne comme une sortie à venir pour regarder sur le calendrier les jours qui passent.

Encourager les périodes de jeux libres et symboliques chez l'enfant au-delà des activités structurées. L'enfant développera ainsi mieux son identité personnelle plutôt que de répondre aux attentes. Pour ce faire, prévoyez un espace et du temps pour le jeu libre dans la routine quotidienne, sans activités concurrentes (p.ex., télévision) et avec peu ou pas d'amis.

Lorsque l'enfant joue, il faut se retenir, en tant qu'adulte, de faire dévier le jeu vers un objectif d'apprentissage. Si l'on recherche un résultat, le jeu devient un travail. Laisser l'enfant exprimer son besoin de contrôle à travers son jeu.

Le jeu ne devrait pas être jugé comme bon ou mauvais, car il ne représente pas la réalité. Retenez-vous d'intervenir trop rapidement dans les jeux des enfants. L'enfant ne devrait pas jouer en voulant plaire à des attentes ou en craignant une conséquence de l'adulte.

Éviter de récompenser ou féliciter le jeu pour garder son caractère intrinsèque d'accomplissement personnel.

Lire des histoires et des allégories à l'enfant pour lui faire passer les messages éducatifs en contournant ses défenses émotionnelles. L'enfant pourra se projeter dans les personnages de l'histoire et intégrer des leçons de vie sans que son égo soit menacé.

Permettre à l'enfant de s'ennuyer pour que celui-ci développe sa créativité et vive de nouvelles expériences.



Comment réagir juste avant que le volcan n'explode

Comment prévenir pour éviter que la situation devienne critique.

S'assurer d'exposer l'enfant à des situations qu'il sera en mesure de gérer au plan de son développement ou de sa maturité. Par exemple, l'adulte ne devrait pas être surpris si un enfant fait une crise lors d'une sortie si son heure de coucher est passée.

Préparer l'enfant aux nouvelles situations avec des scénarisations et des jeux de rôles. Lui expliquer ce qui se passera, ce qu'on attend de lui, le faire pratiquer. S'assurer d'avoir un lien de confiance avec lui et son attention lors de nos explications.

En tant qu'adulte, lorsque vous donnez une consigne, partez avec l'idée que l'enfant a de fortes chances de s'y opposer (en raison de son instinct de contre-volonté), vous risquez moins de réagir négativement à la situation et de mieux la gérer.

Lors des situations à risque de stress (p.ex., pratique d'incendie, annonce d'un changement, etc.), il est préférable de donner les informations pratiques et concrètes sans y mettre d'émotion. Ne pas insister sur la notion de danger ou les éléments anxiogènes potentiels.

Activer les bonnes intentions de l'enfant, lui démontrer que nous avons confiance en sa volonté d'être bon et de bien faire, et ce, peu importe s'il réussit ou non à faire l'action demandée. Par exemple, "Je sais que ta soeur est généreuse, donc quand elle sera prête, elle partagera son jouet avec toi".

L'adulte significatif qui accompagne l'enfant devrait l'aider à évacuer son stress tout au long de la journée (période de repos, boire de l'eau, bouger, exercice de respiration, etc.) et principalement après une période de transition.

S'assurer que les besoins primaires et physiologiques soient bien comblés : Est-ce que l'enfant a soif? Faim? A-t-il sommeil? Y a-t-il trop de stimulations (bruits, visuel, odeurs)? A-t-il mangé des aliments susceptibles d'augmenter son niveau d'agitation à court ou moyen terme (colorants, intolérances, chute de glycémie)?

Avant d'émettre une consigne à l'enfant, il faut s'assurer d'être en lien avec lui, de sentir qu'il est « connecté »; avoir son regard, lui sourire, s'intéresser à ce qu'il est en train de faire, etc. Il sera ensuite plus ouvert aux demandes de l'adulte.

Prendre une profonde respiration avant d'être en lien avec l'enfant aide à évacuer les stress et offrir une présence de qualité.

Prévenir les séparations (p.ex., départs, dodos, transitions) en consolidant le lien d'attachement avec des contacts physiques, des câlins, des rapprochements. Permettre à l'enfant de se retirer lui-même lorsqu'il en aura assez. Il faut mettre l'accent sur le moment des « retrouvailles » plutôt que la séparation imminente.

Les interactions entre jeunes enfants ou enfants immatures devraient être supervisées pour les aider à gérer les difficultés et conflits. Si l'enfant se fait souvent intimider par un pair, la blessure vient davantage du fait que le parent ou l'intervenant n'aura pu faire sentir l'enfant sécure dans son milieu et intervenir adéquatement pour ne pas brimer son estime de soi.

La structure et les routines ont un effet sécurisant et aident l'enfant à s'organiser. Attention! Cela fait parfois paraître les enfants plus matures qu'ils ne le sont en réalité. L'utilisation des routines et des structures peuvent être utiles pour l'enchaînement de comportements précis (p.ex., hygiène soir et matin).

Quoi faire quand la tension monte et que l'émotion devient palpable :

C'est le rôle de l'adulte de faire la différence entre les choses importantes non négociables et les futilités qui peuvent être négociées avec l'enfant. Le but n'est pas de dire « non » seulement pour prouver un point ou une dominance. Il sera toutefois nécessaire d'accompagner l'enfant à travers la frustration ressentie suite à un refus. Il apprendra ainsi la flexibilité.

Évitez d'utiliser les termes JE M'ATTENDS, TU DOIS, IL FAUT, car ils activent souvent l'opposition chez certains enfants sensibles.

Éviter de cibler l'attention sur l'élément qui peut créer problème (p.ex., plutôt que d'insister pour qu'il mange les légumes, il peut être utile de faire des blagues et parler pour qu'il mange sans s'en rendre compte).

Il est important en tant qu'adulte de connaître nos limites. Si vous ne vous sentez pas capable de vous connecter avec l'enfant, il vaut mieux vous retirer de la situation, sans lui faire sentir que celle-ci est trop difficile à gérer.

Donner une pause à l'enfant et revenir un peu plus tard vers celui-ci pour lui refaire votre demande en prenant mieux le temps de se connecter la prochaine fois. Par exemple, lors des routines, si l'enfant refuse de faire ce qu'on lui demande, il peut être seulement possible de lui donner une pause et revenir quelques minutes plus tard en l'abordant autrement.

Se mettre à la hauteur de l'enfant, nommer ce qui se passe, l'inviter à mettre des mots sur ce qu'il ressent. Y aller sous forme de questions si on ne sait pas nous même ce qui se passe (p.ex., « Est-ce que tu serais fâché? »). Lorsque l'adulte nommera la bonne émotion, un relâchement de la tension corporelle sera visible. Au besoin, décrire les comportements observés chez l'enfant sans jugement. Utiliser des pictogrammes pour aider l'enfant à nommer ce qu'il vit.



Nommer à l'enfant qu'il est normal de ne pas aimer se sentir contraint dans ses décisions, désirs, comportement etc., que vous le comprenez et que sa réaction est naturelle.

Nommer à l'enfant son conflit interne, s'il y a lieu, pour l'aider à développer sa pensée mitigée (« Une partie de toi aimerait..., mais une autre partie voudrait...»). Vous allez l'aider à mieux comprendre ce qu'il vit en lui. Il se sentira apaisé.

Vous pouvez décider de distraire l'enfant (humour, orienter l'attention sur d'autre chose ou une autre activité, faire une tâche cognitive comme compter jusqu'à 10, etc.) ou d'acheter la paix pour éviter la frustration, mais cela sera une occasion manquée pour l'enfant de développer davantage sa résilience et sa capacité d'adaptation. Le choix d'intervention vous revient selon votre énergie et la situation.

Pendant la crise

Comment accompagner la crise qui arrive parfois si vite

Mots d'ordre pour les parents : CALME, PATIENCE et COMPRÉHENSION. Il faut comprendre que les réactions de l'enfant sont reliées à de la détresse et non pas à de la manipulation. Cela aidera l'adulte à agir de façon bienveillante. Il faut aussi éviter de prendre le comportement ou les paroles de l'enfant comme étant personnels ou dirigés vers nous.

Le but est de libérer les tensions et les émotions de l'enfant et non de le calmer! Les réactions de l'enfant sont souvent instinctives et non voulues. C'est la responsabilité de la figure d'attachement d'aider l'enfant à retrouver un équilibre émotionnel. C'est le principe de la co-régulation.

C'est à l'adulte de choisir le MOMENT (maintenant ou plus tard), l'ENDROIT (p.ex., choisir de le distraire en public, mais de discuter une fois à la maison ou en voiture) et le COMMENT (discussion, livre, jeu, etc.) pour passer le message éducatif à l'enfant.

Faire bouger l'enfant, l'exercice calme le système d'alarme émotionnel. Faire rire l'enfant. Un sourire, même forcé pendant environ une minute, peut donner un état intérieur de bien-être. Pour les plus petits, il est intéressant de faire un câlin d'au moins 20 secondes, pour favoriser la sécrétion d'ocytocine, l'hormone de l'attachement et de l'empathie, un anxiolytique naturel.

Pour certains enfants plus jeunes et toniques, il faudra les aider à canaliser la libération des pulsions et les orienter en leur permettant de taper du pied, de déchirer du papier ou de diriger les coups dans les mains d'un adulte, plutôt que de taper n'importe qui et n'importe comment. Plus vieux, les pulsions pourront être dirigées dans une activité structurée comme le sport ou verbalisées.

Séparer l'enfant des gestes qu'il a posés : « Les pieds sont faits pour marcher et non pour donner des coups aux autres! » plutôt que "Tu es méchant de donner des coups de pieds" et le recentrer sur sa frustration; « Tu as envie de donner des coups de pieds parce que tu es frustré, je vais t'aider à trouver une autre façon ».

Il est suggéré d'arrêter les écarts de conduites qui peuvent créer des comportements violents (frapper, lancer, manquer de respect) avant de débiter une intervention. Prendre l'enfant calmement dans ses bras, le sécuriser tout en l'éloignant pour éviter qu'il se fasse mal à lui ou aux autres. Plutôt que d'accuser l'enfant, ce qui aurait comme effet de stimuler davantage le cerveau émotionnel (p.ex., « Tu as tapé, arrête ça! »), nommer le geste à arrêter pour stimuler le cerveau rationnel (p.ex., « STOP! Ta main a tapé... »).

Lors d'une crise, on s'adresse au côté émotif de l'enfant, son cerveau droit, puisque c'est lui qui domine. On se place à sa hauteur, on utilise un ton de voix doux, un contact physique chaleureux, un non verbal empathique, un regard de compassion, une écoute sans jugement, sans chercher à rationaliser ou moraliser l'enfant.

Certains enfants ont besoin de se retrouver dans une atmosphère « fœtus » pour retrouver le sentiment de sécurité utérin; il est alors possible de l'emmitoufler dans une couverture, de le bercer, qu'il se cache dans une cabane, de boire une boisson chaude, etc. D'autres auront besoin de pressions profondes faites par l'adulte ou un coussin ou couverture lourde pour mieux sentir son corps et se sécuriser.

Lorsque la crise est bien installée et qu'il ne semble pas possible de faire demi-tour, le mieux est d'accompagner l'enfant à travers sa tempête émotionnelle. Il faut voir la crise comme un moyen de relâcher la tension accumulée par l'enfant. Il suffit d'être présent avec une attitude empathique et chaleureuse. Refléter les émotions de l'enfant quand le moment semble opportun.

Accompagner l'enfant à travers la tempête, sans qu'il nous amène dans son tourbillon. Si notre présence, nos paroles ou nos interventions semble empirer la situation, il faut se retirer tout en se montrant rassurant que l'enfant va passer au travers et que vous serez juste à côté au besoin.

Quoi éviter comme intervention durant une crise

Éviter d'isoler un enfant SEUL lorsqu'il fait une crise, car il a de la difficulté à gérer par lui-même ses émotions et cela fera qu'augmenter son niveau de stress. L'adulte peut l'accompagner lors du retrait ou lui montrer qu'il est présent, si l'enfant refuse sa présence. Le but est de signifier à l'enfant que la relation n'est pas coupée.

Éviter de changer trop souvent de techniques disciplinaires, car cela donnera l'impression à l'enfant que vous n'êtes pas en contrôle.

Quoi éviter comme intervention durant une crise

Éviter de vous impatienter, de lever le ton ou crier ou même taper l'enfant. Cela aura probablement comme effet de changer l'émotion de l'enfant. Au lieu de vivre sa frustration et de comprendre ce qui s'est passé pour lui, il vivra de la peur et cela pourra créer un choc émotionnel. Une émotion non intégrée, car substituée abruptement, pourra être déplacée sur une autre personne ou un autre objet plus tard.

Éviter d'expliquer la situation, argumenter, contredire l'enfant ou lui faire des reproches sur son comportement lors d'une crise, car cela s'adresse à son côté rationnel, le cerveau gauche. Le problème est que ce dernier est souvent non disponible durant une crise !! Donc nos interventions sont inutiles et l'enfant se sent souvent incompris.

Exiger ou ordonner un comportement peut fonctionner avec certains, selon le niveau d'attachement, mais cela active le plus souvent le cerveau émotionnel. L'enfant suivra peut-être les consignes par peur et non par intégration de la valeur éduquée. L'enfant pourrait également augmenter les réactions défensives (attaque, fuite, figement) et cela alimenterait un sentiment d'injustice.

Éviter les sarcasmes ou les doubles messages, car ceux-ci insécurisent l'enfant.

Évitez de juger un enfant, de garder rancœur, de l'éviter ou de ne pas lui donner d'attention en raison de ses comportements, car ces attitudes créent de la séparation dans la relation et augmentent le sentiment d'insécurité chez l'enfant et nuisent au lien d'attachement.

Éviter la pression émotionnelle comme l'humiliation, faire sentir coupable un enfant ou le comparer à d'autres enfants ou à la fratrie, car cela augmentent le stress chez l'enfant.

Éviter les techniques basées sur la séparation (retrait, isolement sans adulte, menacer ou faire semblant de partir sans l'enfant, menacer qu'il quitte la famille ou le groupe, menacer de ne plus l'aimer ou jouer avec lui, faire comme s'il n'existait pas, l'ignorer), car elles augmentent le niveau de stress et nuisent à la relation d'attachement. C'est par la relation solide et bienveillante que l'enfant suivra l'adulte et se développera.

Lors de la crise, il faut éviter de parler de conséquences. L'infraction peut être nommée et qu'il faudra en reparler plus tard, mais sur le moment, il est préférable de se concentrer sur la relation et ce que l'enfant vit. C'est faux de penser que si l'enfant n'a pas immédiatement de punition, il pensera avoir le droit de recommencer n'importe quand.

Éviter la pression comportementale comme le retrait de privilège, qui fait plutôt augmenter la probabilité d'apparition d'un comportement négatif ou les récompenses, qui trompent l'enfant sur ses propres désirs et motivations internes.

Éviter la pression cognitive comme le fait de dire à un enfant quoi croire ou quoi penser, car cela l'empêchera de développer sa pensée critique.

C'est un mythe de vouloir « casser » le comportement de l'enfant qui s'oppose pour éviter qu'il prenne l'habitude de défier l'adulte. Ne pas forcer l'enfant à écouter les consignes, mais plutôt comprendre ce qui l'amène à s'opposer. Souvent, les méthodes éducatives traditionnelles et comportementales (récompenses, punitions, retrait) donnent l'impression à l'adulte d'être en contrôle. Elles fonctionnent à court terme, mais elles ne prennent pas en compte le besoin réel de l'enfant.

Après la crise

Reconnecter après la tempête et réparer la relation

Si vous avez vous-même perdu le contrôle de vos émotions et que votre réaction était excessive, il est important de réparer la relation avec l'enfant et s'excuser au besoin. Accepter que l'enfant soit fâché ou triste contre vous. Éviter de pleurer devant l'enfant ou de le supplier de vous pardonner, cela lui fera penser que vous n'êtes plus en contrôle de la gestion parentale.

Aménager l'environnement et les situations pour compenser le manque de maturation de l'enfant. Par exemple, retirer l'enfant d'une situation pour éviter qu'il se fasse mal ou blesse un autre, diminuer son temps d'écran si cela semble trop l'affecter, le retirer d'une équipe sportive s'il ne semble pas prêt pour gérer les différents stimuli, annuler une activité prévue, non par punition, mais parce que l'enfant ne semble pas dans un état émotionnel pour y accéder. Il sera important d'expliquer à l'enfant votre raisonnement de façon simple.

Offrir de l'eau à l'enfant, car il aura perdu beaucoup d'énergie lors du débordement.

Lors d'un retour avec l'enfant, il est important pour l'adulte de signifier à l'enfant que la relation est toujours bonne entre eux. S'assurer d'être en lien avec l'enfant avant la discussion (se positionner à la hauteur de l'enfant, regard bienveillant, ton de voix doux, etc.).

Un retour ne se fait pas obligatoirement après l'événement. L'enfant a besoin d'être prêt à activer son cerveau gauche (rationnel). Donner un temps d'apaisement à l'enfant pour qu'il retrouve son sentiment de sécurité avant de faire un retour sur la situation. Pour certains enfants, cela peut prendre plus d'une journée selon la situation. L'idéal serait de changer de contexte pour faire le retour.

Il est suggéré de reparler de l'événement avec l'enfant pour l'aider à faire du sens avec ce qu'il vient de vivre et éviter qu'il reste avec des émotions non comprises. Des émotions non gérées gardent le cerveau droit (émotionnel) actif et peuvent provoquer des crises.

Aider l'enfant à remettre les événements en ordre chronologique. L'encourager à expliquer lui-même les événements pour éviter un sentiment d'impuissance face à la situation. En ce sens, vous pourriez l'inviter à dessiner les séquences de la situation.

Ne pas obliger la discussion avec l'enfant. Souvent, le meilleur moment est lorsqu'il est en train de jouer. Cela peut également se faire par le dessin ou par écrit pour les plus vieux.

Accueillir les pleurs de l'enfant face à la déception, car c'est un signe d'acceptation d'une situation qui ne peut être changée et de résilience. Lorsqu'on empêche un enfant de pleurer, la charge émotionnelle peut se transformer en agressivité.

Lors du retour sur la situation, il est possible d'aborder les solutions et les comportements appropriés à utiliser la prochaine fois. Impliquer l'enfant dans la recherche de solution. Rendre l'enfant responsable de son corps progressivement. « Comment tu pourrais faire la prochaine fois pour éviter que ton pied donne des coups à l'ami? »

Lors du retour, si jugé pertinent par l'adulte, ce dernier pourra davantage expliquer les raisons de son refus qui a déclenché la crise à première vue.

Éviter les réflexions et les lettres d'excuses, car avant 9 ans un enfant a difficilement la capacité de réfléchir et faire un retour sur les événements seul. Le retour devra être fait mais l'enfant devra être accompagné dans sa réflexion. Un moyen de réparation pourrait être fait (p.ex., aller s'excuser), mais s'il est forcé, cela n'aura que peu d'impact éducatif sur l'enfant.



En résumé



- Ayez confiance en vos capacités parentales.
- Comblez les besoins physiologiques de votre enfant.
- Offrez-lui des moments privilégiés en qualité de présence pour soutenir l'attachement.
- Préservez la relation entre l'enfant et vous à tout prix et à tout moment.
- Accompagner l'enfant à comprendre ses émotions, ses sensations et ses pensées en l'aidant à les identifier et les verbaliser.
- Enseignez et modéliser les comportements et les valeurs que vous prônez.
- Priorisez le jeu dans la vie de l'enfant.
- Réduisez les facteurs de stress dans votre vie et celle de l'enfant

Tu aimerais en savoir plus sur mon approche holistique et mes services pour réussir à mieux intégrer ses concepts dans ta vie de famille?

www.kailarodrigue.com

Qu'est-ce qu'il pense de Kaïla Rodrigue ?

Quelle richesse que de collaborer avec Kaïla. Son approche est offerte avec tant de générosité, de bienveillance, d'humilité et de conscience. Sa vision des trois cerveaux : wow ! Un must pour aller au-delà du diagnostic et répondre aux besoins réels que l'enfant exprime par ses comportements. Elle se démarque et apporte une couleur innovante au monde de la neuropsychologie. Ce que tu offres est unique et précieux.

Cindy Boiteau

Conférencière Internationale, pédagogue

Un jour, j'ai fait la rencontre d'une femme d'exception et cette femme se nomme Kaïla Rodrigue. Elle fait son exception du fait qu'elle sait ÊTRE et INCARNER sa quête « Éveiller les parents à leur pouvoir parental ». Maman, femme et professionnel elle a su vivre de multiples aventures émotionnelles pour en arriver à créer son approche qui contribuera à faire grandir encore plus d'amour et de clarté dans nos familles.

Merci pour ce que tu es, et que ta simplicité t'apporte autant de succès que de facilité à te côtoyer et à t'aimer !

Manon Jean

Auteure et Fondatrice de La météo intérieure^{mc}

Humanisme et empathie sont les mots qui me viennent à l'esprit quand je pense à la neuropsychologue Kaila Rodrigue. J'ai eu le plaisir de rencontrer Kaïla lors de ses différentes recherches sur les thérapies alternatives afin d'aider les enfants aux prises avec des difficultés neuro-développementales. J'ai été impressionnée par son ouverture sur les approches non conventionnelles et son désir de vouloir réellement le bien-être de ses patients d'un point de vue globale et non seulement au niveau de la psychologie. Elle voit l'être humain en premier dans son ensemble et comprend qu'il y a une interaction avec l'intérieur du corps et l'extérieur du corps. Comme elle est dévouée, elle fera vraiment tout son possible et même plus pour trouver des solutions aux différents défis auxquels vous faites face en tant que parents afin que vous retrouviez le plaisir d'avoir des enfants. Kaïla a une approche définitivement unique et efficace avec une réhabilitation des émotions qui explore toutes les options possibles.

Dre Janie Leblanc

Chiropraticienne DC

Mon regret est de ne pas avoir connu Kaïla plus tôt!

Le programme de coaching a été vraiment très bénéfique et aidant pour notre famille. Au-delà de son expertise professionnelle, je tiens à souligner la transparence de Kaïla en tant que maman vivant aussi les mêmes difficultés créant ainsi un lien de confiance. Dès le début du programme, il y a eu une ambiance de respect, d'écoute et de partage envers les autres parents.

Participer à ce programme est un moyen complémentaire aux rendez-vous de suivis plus axés sur l'enfant, il est donc tout autant important et nécessaire.

Les semaines passées avec ma cohorte ont été définitivement une très belle expérience que je compte poursuivre.

Khadija Barbe

Maman



“

Après de nombreuses années de recherche et de lectures afin de mieux outiller mon fils dans son développement global, j'ai trouvé la perle rare: Dre. Kaïla avec son programme Croître.

J'ai toujours été proactive dans les difficultés et les apprentissages de fiston. Avec Dre.Kaïla, j'ai obtenu la confirmation que JE suis le lien d'attachement qui peut offrir la solution à mon fils.

À travers les capsules éducatives, Dre Kaïla partage plusieurs enseignements sur la neuropsychologie des enfants.

De plus, Dre. Kaïla répond à TOUTES nos questions par courriel ou en téléconférence, elle écoute chacune de nos histoires avec compassion, elle reçoit nos erreurs parentales avec bienveillance et elle propose même des pistes d'interrogations qui nous font réfléchir à l'essentiel: le coeur de l'enfant au-dessus de tout.

Le Programme Croître est comme la bonne terre riche qui fait grandir ma jeune pousse jusqu'à sa maturation délicieuse.

Landalina
Chiropraticienne DC

Dre Kaila Rodrigue
NEUROPSYCHOLOGUE
HOLISTIQUE

Tu as des questions? Tu peux m'écrire à:
info@kailarodrigue.com