

Aurélie  
Callet

KIDZ et  
FAMILY

CABINET DE PSYCHOLOGIE

Clémence  
Prompsy

Déjà  
20 000  
familles  
conquises

# JE NE VEUX PAS!

2<sup>e</sup> édition



Les 600 astuces de deux  
pédopsys pour faciliter le  
quotidien avec vos enfants

B

2-9 ans



Aurélie Callet  
Clémence Prompsy

**JENE  
VEUX  
PAS!**





De Boeck Supérieur  
5, allée de la Deuxième Division Blindée  
75015 Paris

Pour toute information sur notre fonds et les nouveautés dans votre domaine de spécialisation,  
consultez notre site web :  
[www.deboecksuperieur.com](http://www.deboecksuperieur.com)

© De Boeck Supérieur SA, 2023  
Rue du Bosquet 7, B-1348 Louvain-la-Neuve  
Tous droits réservés pour tous pays.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire (notamment par photocopie)  
partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le  
communiquer au public, sous quelque forme ou de quelque manière que ce soit.

Couverture : Mélanie Pennec, Primo & Primo  
Maquette : Nord Compo  
Illustrations : Raphaëlle Garnier

Dépôt légal :  
Bibliothèque nationale, Paris : janvier 2023  
Bibliothèque royale de Belgique : 2023/13647/014  
ISBN : 978-2-8073-5162-2

# Sommaire

*Supports à télécharger*..... 5

*Les auteures*..... 7

*Préface*..... 9

## *Mode d'emploi*

Comment avoir moins besoin d'aller chez le psy ?..... 13

Commencez par être bienveillants avec vous-mêmes..... 18

Quelques outils essentiels en éducation bienveillante..... 20

Grand choix – petit choix..... 24

Comment fait-on sans les punitions ?..... 27

C'est pas moi, c'est la règle..... 31

Poser des limites éducatives..... 34

Maintenant, on y va !..... 36

## *En semaine, il ne veut pas...*

Partir à l'heure le matin..... 41

S'habiller..... 46

Nous quitter le matin à l'école..... 49

Quitter un endroit qu'il aime..... 54

Raconter sa journée d'école..... 58

Aller au bain ou en sortir..... 62

Suivre la routine de la soirée..... 66

Faire ses devoirs..... 70

Venir à table et goûter de nouveaux aliments..... 75

Se brosser les dents..... 80

Aller se coucher..... 84

Dormir toute la nuit dans son lit..... 90

## *Pendant le week-end et les vacances, il ne veut pas...*

Arrêter la tétine ou cesser de sucer son pouce.....	95
Partager ses parents.....	100
Nous laisser nous reposer un peu.....	104
Inviter des copains d'école.....	109
Rester calme au restaurant.....	113
Perdre.....	116
Jouer dans sa chambre.....	121
Aller au supermarché.....	125
Arrêter les couches.....	129
Que l'on reçoive des amis.....	134
Arrêter les écrans.....	140
Arrêter les rivalités dans la fratrie.....	145
Attendre son tour pour parler.....	151
Participer aux tâches de la maison.....	155
Être gardé par une baby-sitter.....	159
Rester calme dans les transports.....	163
Faire ses devoirs de vacances.....	167
Aller chez les grands-parents.....	170
Pratiquer son activité extrascolaire.....	174
Aller chez l'autre parent (résidence alternée).....	179
La suite.....	184
Remerciements d'Aurélie.....	187
Remerciements de Clémence.....	189

# SUPPORTS À TÉLÉCHARGER

✦ Tout au long du livre vous seront présentés des supports et documents, comme celui-ci :



✦ Vous pouvez les télécharger sur notre site : [kidzfamily.fr](http://kidzfamily.fr)



✦ Vous pouvez aussi les télécharger tous en même temps en scannant le flashcode ci-dessous ou en entrant cette adresse dans votre navigateur : <https://lienmini.fr/1622-supports>





## LES AUTEURES

**Aurélié et Clémence** se connaissent depuis des années. Elles se sont rencontrées dans les couloirs d'une maison d'arrêt où elles étaient psychologues pour des détenus. Ce choix de lieu d'exercice atypique les a rapprochées et a soudé une amitié solide. Celle-ci s'est consolidée autour de leur famille respective : le fils aîné de Clémence et le cadet d'Aurélié devaient naître le même jour.

L'idée de créer **Kidz et Family** leur est justement venue en partageant les joies et les difficultés que connaissent toutes les mamans. Le soutien mutuel de ces deux psys-mamans et amies était tellement précieux que l'idée d'aider les autres parents leur est venue naturellement.

Elles ont souvent entendu dire qu'elles n'étaient pas des psys comme les autres. Leur ambition ? Dédramatiser la consultation chez un psychologue. L'envie d'unir leurs forces dans un projet innovant de psychologie ancrée dans le monde d'aujourd'hui est devenue une évidence.

Leurs atouts ? Des suivis thérapeutiques et des conseils pratiques personnalisés qui aident les parents à retrouver des moments de plaisir et un équilibre entre vie de couple, vie professionnelle et vie de famille, et à surmonter les problèmes que rencontrent tous les parents de nos jours, coincés entre des injonctions de bienveillance et d'efficacité éducative.

Enfin, elles ont pour objectif d'aider le plus de familles possible et proposent sur leur site internet des outils à télécharger gratuitement par les parents. De nombreux supports présentés dans ce livre vous seront accessibles via un flashcode.

Leur site : [kidzfamily.fr](http://kidzfamily.fr)

**Aurélié** : psychologue clinicienne, je suis diplômée de l'université René-Descartes, Paris-V, titulaire d'un master professionnel ainsi que d'un master recherche de psychologie clinique et psychopathologie. Je suis également psychopédagogue. J'ai exercé mon métier dans des services de psychiatrie auprès d'enfants, d'adolescents et d'adultes et j'ai travaillé en maison d'arrêt pour le suivi des personnes détenues. J'ai aussi été bénévole à l'hôpital Necker pour accompagner les enfants hospitalisés et enquêtrice de personnalité dans les tribunaux.



**Clémence** : psychologue clinicienne, je suis titulaire du master professionnel en psychologie clinique et psychopathologie de l'université Paris-X-Nanterre. Je suis aussi thérapeute familiale et thérapeute de couple. Actuellement, je me forme à l'étiomédecine. J'ai exercé mon métier auprès de personnes handicapées, d'enfants, d'adolescents et de détenus. Présidente d'une crèche pendant 3 ans, j'anime la supervision de leurs équipes.



## JE NE VEUX PAS !

**Raphaëlle** : je dessine depuis que je suis toute petite, et pourtant, je suis devenue musicienne autrice-compositrice-interprète. Je vis en Bretagne et crée des spectacles majoritairement à destination du jeune public. J'organise aussi des « laboratoires sonores » en milieu scolaire, car explorer l'imaginaire par le son est un travail d'une grande richesse. Cette proximité avec les enfants nourrit mes illustrations pour Clémence et Aurélie. Je dessine depuis 5 ans pour Kidz et Family, et j'adore promener mes crayons autour de leurs idées toujours pétillantes !



# PRÉFACE

**Ce livre est né comme Kidz et Family, en partant de nos propres difficultés de mamans.** Bien sûr, le fait d'être psychologues pour enfants nous a rendu la tâche un peu plus facile, mais soyez convaincus que nous ne sommes pas là pour vous faire culpabiliser et nourrir l'illusion que l'éducation positive dont tout le monde parle est un jeu d'enfant. Au contraire, nous avons essayé de rendre accessibles les approches bienveillantes dont les avancées sont indiscutables mais pas toujours faciles à comprendre ni à appliquer.

Mamans nous-mêmes, nous avons compris que les parents avaient besoin de concret, que les séances chez un psychologue pendant des mois et à l'issue desquelles certains parents ne disposaient pas toujours de solution pratique ne convenaient plus à notre société 2.0. C'est au cœur de nos consultations que nous mesurons chaque jour que les petits tracas du quotidien peuvent faire des ravages dans les familles. L'accumulation des conflits entraîne des conséquences parfois dramatiques, les parents souffrent profondément d'avoir une relation insatisfaisante avec leurs enfants, la fatigue s'accumule, les tensions augmentent et finissent par toucher le couple.

**Ce livre poursuit un double objectif : non seulement il fourmille de trucs et astuces pour alléger votre quotidien, mais il aspire aussi et surtout à vous redonner confiance en vous et à vous faire comprendre que vous êtes déjà un bon parent.** Le simple fait de nous lire prouve que, quelles que soient vos difficultés à la maison, vous êtes prêts à essayer de nouvelles choses. Il n'y a pas de bonne règle ni de parent parfait. L'idéal sera de trouver un équilibre qui correspondra à votre quotidien et dans lequel vos enfants vous verront rire et prendre du plaisir, équilibre grâce auquel vous saurez transmettre les valeurs qui vous tiennent à cœur. Freud disait déjà à une patiente qu'en matière d'éducation, « de quelque façon qu'on s'y prenne, on s'y prend mal ». C'est la vérité, car quoi que vous fassiez, votre enfant trouvera toujours que vous auriez pu faire plus et mieux. Une fois cette vérité assimilée, on peut essayer de se détendre. Un jour, votre enfant aura lui-même des enfants.

Nous allons tout d'abord vous aider à faire le tri dans vos priorités éducatives, et à les faire accepter : vous verrez que, grâce à cela, les conflits s'apaiseront. Le but ultime de l'éducation est de faire de nos enfants des adultes équilibrés, courageux, sains, bien dans leur corps et dans leur couple, motivés par un métier qui les réjouit et accompagnés d'amis fidèles. Il ne faut jamais perdre cette mission de vue, car **les conséquences de l'éducation ne sont pas toujours immédiates.**

Rendre votre enfant heureux est notre objectif : **nous allons avoir besoin de vous pour réussir ce merveilleux défi.** Car sans votre aide, ce livre n'aura malheureusement pas d'effet magique sur votre maison. Il serait un peu comme un briquet au milieu d'une île déserte : il faciliterait clairement le travail de celui qui veut faire du feu, mais ce Robinson aurait quand même à trouver le bois, à réfléchir au bon endroit pour l'allumer et surtout à l'entretenir.

En parcourant notre sommaire, vous pourriez être tenté de tout lire en diagonale dans l'espoir de trouver un soulagement à chaque petit moment de la journée. Mais vous verrez qu'on oublie vite la lecture d'une page survolée et que les difficultés surviennent toujours quand on est pressé, et donc



énervé. La parentalité positive peut devenir culpabilisante justement parce qu'il restera, quoi qu'on fasse, un nombre incalculable de moments dans une journée où l'on est pressé, où l'on n'a pas le temps d'inventer, plus le temps d'être patient !

Si votre foyer est zen et que vous n'avez besoin que de petites idées pour éviter de trop vous répéter, alors vous pourrez feuilleter ce livre comme bon vous semble. Si en revanche vous frôlez le burn-out, que vous vous sentez coupable et que votre objectif est d'abord d'arrêter de hurler et de ne pas divorcer dans les 18 prochains mois, alors **suivez pas à pas le Mode d'emploi**, car votre énergie est précieuse et nous allons donc la solliciter avec parcimonie. **De manière générale, nous vous conseillons tout de même de commencer par le début du livre et de tout lire, ne foncez pas directement vers les astuces.**

La 1<sup>re</sup> édition de *Je ne veux pas !* (2019) a été un vrai succès et nous vous remercions de tout cœur de l'avoir si bien accueillie. Quelques années plus tard, nous avons souhaité l'agrémenter en y ajoutant des conseils et de nouveaux chapitres. Nous sommes ainsi passés **de 271 à 601 astuces** et **de 137 à 282 règles d'or**. Ce livre est donc bien plus qu'une réédition. Nous souhaitons aussi qu'il soit en couleur afin de le rendre plus agréable à lire.

En conclusion, ce livre a pour objectif de vous aider à **organiser votre quotidien de manière ludique** pour les plus petits, et, pour les plus grands, à **échapper aux négociations et aux oppositions qui détériorent l'ambiance familiale**. À chaque âge correspondent certains apprentissages : respecter cette évolution vous évitera de répéter tous les jours les mêmes choses pendant des années.

Plus vos pratiques éducatives demeureront stables et intégreront complicité, joie et limites, plus vous passerez des moments agréables avec vos enfants. N'oubliez pas le plus important : **créez des souvenirs pour vos enfants !** Vous fâcher tous les soirs ne vous y aidera pas.





# *Mode d'emploi*



## COMMENT AVOIR MOINS BESOIN D'ALLER CHEZ LE PSY?

Les cabinets de pédopsychologues sont assaillis de demandes pour des enfants agités, qui n'écoutent pas à la maison. Les parents craquent car les disputes et les contraintes prennent beaucoup de place dans l'ambiance familiale. La routine bain-dîner-devoirs accapare l'énergie, les parents sont épuisés ; les enfants, quant à eux, les réclament sans arrêt et manquent parfois de limites. Certains adultes se noient dans le travail, frôlent le burn-out, des problèmes de couple font surface, les difficultés envahissent toutes les sphères du quotidien et semblent parfois insurmontables. Il faut prendre le problème à l'envers pour trouver en la clef et inverser ce cercle vicieux.

Nous le voyons tous les jours chez Kidz et Family : les parents consultent pour **soulager la souffrance psychique** de leur enfant due à des pathologies ou au contexte familial, scolaire, amical, etc. Mais nous recevons aussi des parents fatigués car **leurs enfants testent les limites**, ne gèrent pas leurs émotions et s'opposent systématiquement. Ces comportements sont souvent liés à leur impression de **manquer d'attention**. Les enfants ont un besoin vital de reconnaissance, ils se construisent dans le reflet de notre regard. S'ils n'obtiennent pas assez d'attention positive, ils la sollicitent par des cris et même des punitions s'il le faut : plutôt mourir que de ne pas avoir de réaction de votre part. Même si votre réponse est virulente et semble désagréable pour eux, vos enfants préfèrent vous voir crier plutôt que de ne pas vous voir et ils feront tout pour que vous vous occupiez d'eux.

*A contrario*, certains enfants ne crient pas tant que ça et semblent même plutôt bien gérer leurs émotions, tandis qu'ils semblent souffrir dans leurs relations amicales, ou dans leurs rapports avec leur maîtresse ou avec l'autorité en générale en dehors de la maison. Leurs **parents se sont peut-être un peu trop accommodés à leurs désirs** pour éviter les confrontations parfois violentes et embarrassantes en public. Certains parents se sont tellement adaptés qu'ils ne perçoivent plus l'opposition de leurs enfants.

**Comment trouver le juste équilibre dans nos comportements, l'harmonie dans nos relations familiales et l'efficacité dans l'éducation que nous donnons à nos enfants ?**



**Cette maison pourrait représenter une éducation équilibrée.** Pour entrer chez l'enfant, il faudra souvent passer par la porte du jeu et de la bienveillance ; pour que les murs soient solides et épais, il faudra beaucoup de compliments, de tendresse, d'amour et d'attention positive. Les fenêtres représentent les habitudes et surtout les règles que nous donnons à l'enfant, elles permettent d'apprendre à entrer en contact avec le reste de la société. Le toit représente les limites et les interdits nécessaires à leur sécurité physique et affective. Enfin, la petite cheminée laisse échapper les émotions que l'enfant aura nécessairement besoin d'exprimer pendant ses apprentissages. Il conviendra d'accueillir ces émotions jusqu'à ce qu'il soit en âge de les maîtriser.

Une bonne éducation ne s'intéressera pas seulement à l'autorité et à la colère de notre enfant, autrement dit au toit et à la cheminée, sinon la maison s'écroule. Il faut au contraire apprendre à entrer chez notre petit par la porte, de façon respectueuse, en fonction de son âge et de ses besoins et employer notre énergie à construire des murs et des fenêtres solides. En jouant un peu et en développant vos marques d'attention positive, vous n'aurez plus qu'à définir les règles du jeu de votre famille. Le fait de marquer votre autorité sera beaucoup moins nécessaire et la colère de votre enfant devrait se manifester moins souvent. Mais attention, marquer des limites et garantir un toit à notre enfant est également primordial.

## La porte de l'enfant : le jeu

Jouer avec son enfant permet de développer ce qu'il y a de meilleur chez lui : cela le socialise, lui donne confiance en lui, lui apprend les règles et les limites, développe son autonomie, augmente ses compétences sociales, lui apprend la coopération et la solidarité. Jouer ne serait-ce que 10 minutes par jour nourrit votre enfant de la présence dont il a besoin, développe son empathie et son intelligence émotionnelle. Cela permet aux parents de mieux connaître leur petit et, surtout, cela lui prouve que les adultes peuvent se rendre disponibles et s'intéresser profondément à lui. Pour être positif, le jeu doit répondre à ces quelques règles :

1. **Éviter toute forme de compétition**, il n'y a pas de gagnant ni de perdant.
2. Sélectionner **des jeux de coopération** où tout le monde se trouve dans la même équipe, tels que les Playmobil, la dinette, les Kapla®, les Lego®, les Magna-Tiles®, Le petit verger ou, pour les grands, des activités de collaboration comme la cuisine, le jardinage, le bricolage ou encore le dessin ou un puzzle.
3. **Proposer 2 ou 3 jeux** et laisser l'enfant choisir.
4. **Laisser l'enfant mener le jeu**, sans diriger ni construire les choses à sa place.
5. **Ne pas déguiser une leçon scolaire en jeu** dans ce moment de partage.
6. **Formuler des observations neutres plutôt que des questions** : « Tu as construit un mur bleu » ; « Tu choisis la voiture de police » ; « Tu aimes bien couper les courgettes en bâtons, tu prends toujours ce tournevis », etc.
7. **Manifester que l'on prend du plaisir et faire des compliments.**

Ainsi, des activités telles que prendre le temps d'apprendre à son enfant comment fonctionne la tondeuse à gazon, réaliser un collier de perles, cuisiner avec le robot, faire un gâteau, coudre un tee-shirt, etc., peuvent être considérées comme des jeux. Prenez le temps d'être pédagogue, cela remplira le cœur de votre enfant de votre attention la plus positive et vous lui prouverez concrètement qu'il a beaucoup à apprendre de vous.



## Les murs de la maison : l'attention positive

Si le besoin vital d'amour et de reconnaissance de l'enfant n'est pas satisfait, l'enfant viendra chercher une autre forme d'attention. Eh oui, même si elle est négative, l'attention remplit le besoin de l'enfant. Attention, contrairement à ce que vous pourriez penser, lorsque vous criez sur votre enfant, vous renforcez le comportement qui vous déplaît. Surprenant, n'est-ce pas ? Quand votre enfant vous fait exploser, il remplit sa petite tirelire d'attention, pour lui c'est une sorte de jackpot : plus vous sortez de vos gonds, plus il ramasse les pièces. Les enfants interprètent notre réaction excessive comme une marque d'intérêt, ils sont donc tentés de reproduire le comportement qui vous a mis dans cet état fascinant. C'est pourquoi il faut **féliciter les comportements que vous voulez voir se reproduire** : manger proprement, jouer à deux sans dispute, dessiner pendant un long moment, ranger les jeux du bain, etc. Tout ce qui peut être encouragé doit faire l'objet de votre attention et, à l'inverse, dès que cela est possible, ignorez les petites choses que vous ne voulez pas voir se reproduire.

**Quelques règles pour accorder une attention positive et développer les bons comportements plutôt que les mauvais :**

	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Complimenter</li> <li>- Faire des observations neutres</li> <li>- Passer du temps ensemble</li> <li>- Jouer ensemble</li> <li>- Rire ensemble</li> <li>- Féliciter les comportements positifs</li> <li>- Montrer de l'intérêt quand tout se passe bien</li> <li>- Ignorer les détails négatifs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Critiquer un comportement qui vous déplaît</li> <li>- Ne lever le nez de son téléphone que pour crier</li> <li>- Se déplacer pour régler une dispute entre frères et sœurs</li> <li>- Interrompre sa conversation avec autrui parce que l'enfant hurle</li> <li>- Répondre rapidement à un enfant qui chouine</li> </ul>

Faites-en des tonnes !! Quand votre enfant s'habille seul un matin et que vous partez à l'heure pour l'école sans avoir crié : mettez un genou à terre ou prenez une minute avant de démarrer la voiture. « Mon grand, tu n'imagines pas comme ça me rend heureux d'avoir un petit garçon aussi autonome que toi ! Tu sais que tu as réussi à presque tout faire tout seul ce matin ? Grâce à ta vitesse, on est même en avance et on peut écouter des chansons dans la voiture. J'ai vraiment de la chance d'être ton papa. Tu sais que certains papas sont obligés de crier sur leur enfant pour qu'il se prépare ? On est vraiment des champions tous les deux, je suis très fier de nous !! »

Faites ça deux matins de suite et votre enfant sera conquis, il voudra rester votre champion de l'autonomie toute sa vie. Pensez bien à en mettre des tonnes sur cette tartine de compliments – du beurre, du Nutella®, de la Chantilly et même des copeaux de chocolat. Pas simplement un : « C'est super quand tu te dépêches quand même, non ? »

## Les fenêtres de la maison : établir des règles

Étonnamment, édicter des règles pour « tout » va grandement faciliter la vie des enfants qui détestent l'autorité. En effet, **connaître les règles du jeu offre aux enfants un sentiment de liberté**. Plus besoin de stresser en demandant à maman si on peut regarder la télé quand on sait que les dessins animés ne sont autorisés que le mercredi et le week-end. L'esprit se libère et passe à autre chose.

De la même façon qu'il n'y a pas de « bon parent », il n'y a pas de « bonne règle ». L'essentiel est qu'elle respecte les besoins de votre enfant et les vôtres. Si les conflits perdurent, c'est que vos conditions semblent trop strictes à votre enfant ou sont trop sujettes aux exceptions. Si vous plantez un petit arbre trop proche d'un mur, il poussera tout tordu pour aller chercher la lumière. Laissez-lui une distance suffisante pour qu'il s'épanouisse.

En instaurant des règles larges mais très stables et clairement définies, l'enfant pourra se repérer comme si vous lui aviez déjà tracer le chemin dans un labyrinthe pour lui épargner de visiter inutilement toutes les impasses. Évitez les ordres et préférez toujours lui poser la question afin d'allumer la meilleure zone cérébrale chez lui, celle de la collaboration : « C'est quoi déjà la règle du goûter ? » Il gagne du temps, et vous, beaucoup d'énergie.

Qu'apportent les règles ?	
<ul style="list-style-type: none"><li>– Plus d'autonomie</li><li>– Plus de collaboration</li><li>– Plus de questions</li><li>– Plus de réponses positives</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Moins de répétitions</li><li>– Moins de stress</li><li>– Moins d'ordres</li><li>– Moins de punitions</li></ul>

## Le toit de la maison : les limites

Lorsque le besoin de reconnaissance de votre enfant sera comblé grâce au jeu et à votre attention positive et que les règles seront fixées, vous aurez déjà moins de difficulté à vous faire entendre. Bien sûr, il restera toujours quelques conflits, car l'enfant explore et teste son environnement et sa famille n'y échappe pas. Néanmoins, vous devriez moins crier et vous sentir plus épanoui en tant que parent.

**Votre parole doit être crédible et il est régulièrement nécessaire de poser des limites à nos enfants afin de garantir leur sécurité et leur éducation. Cela leur permettra de vivre plus tard de manière équilibrée et adaptée à la société.** Vous devez vous montrer fort et solide, mais jamais violent ou humiliant. Vous êtes le gouvernail du bateau et, quand les émotions de votre enfant soufflent fort, c'est à vous de garder le cap. Nous expliquerons plus longuement par la suite comment poser une limite de façon efficace en restant calme et respectueux, tout en évitant les punitions et les réactions disproportionnées. Mais en attendant, quand la tempête est là, comment réagir au mieux pour ne pas envenimer les choses ?

## La cheminée de la maison : comment accueillir sa colère ?

- **Ne le raisonnez pas !** L'âge de raison advient à 7-8 ans ; avant cet âge, votre enfant n'a pas la maturité cérébrale nécessaire.
- **Accueillez les émotions :** « Ça t'énerve ? Tu es en colère ? » Il doit pouvoir répondre par « oui ». Évitez de lui dire « je comprends que tu sois fâché ».
- **Acceptez son point de vue et allez dans son sens :** « Grrrr, ça m'agace moi aussi quand je n'arrive pas à faire quelque chose ! »
- **Proposez votre aide :** « Tu veux qu'on trouve une solution ? Je t'aide, ou je te montre et tu le fais tout seul ? »
- Si la crise est rapidement calmée, **ne restez pas fâchés.** Le rapport de force est souvent engagé par l'adulte.
- **Si vous arrivez trop tard,** proposez un câlin pour les plus jeunes ou l'isolement avec son doudou pour les plus âgés.
- **Ne dites rien, restez calme,** le silence fera gagner du temps.
- Si la sécurité de l'enfant n'est pas menacée, **pensez à feindre d'ignorer son comportement.** Allez parler à vos autres enfants, à votre mari, allez vous-même dans votre chambre 2 minutes et fermez la porte.
- Si votre présence ne fait qu'empirer sa colère, **laissez l'enfant seul et dites-lui que vous restez à côté,** qu'il peut vous appeler dès qu'il pourra recevoir votre aide.
- **Ne lui montrez pas vos limites.** Il jette ses jeux par terre ? Tant pis, on rangera après. N'oubliez pas qu'il n'y a pas de manipulation chez le petit de moins de 5 ans. Il ne contrôle pas bien ses émotions. Votre calme sera précieux.
- Quand la tempête commence à s'apaiser, **commencez par rire ou parler d'autre chose** pour lui transmettre du bien-être.
- **Revenez sur l'événement** et aidez-le à ranger ce qu'il a cassé.
- **Plus tard, demandez-lui d'expliquer cet épisode** et peut-être de s'excuser pour son comportement. S'excuser est un réflexe qui s'apprend, cela pousse à envisager de faire différemment à la prochaine contrariété. En amont, **apprenez à vos enfants ce qu'est le pardon,** qu'il ne s'agit pas seulement de s'excuser (sans le penser) et de faire ensuite comme si de rien n'était. **Lui apprendre à s'excuser, c'est lui inculquer l'empathie et lui faire comprendre que certains de nos comportements ou paroles peuvent affecter autrui.**



# J'EN VEUX PAS!

Voilà ce que votre enfant peut vous répondre quand il ne veut pas se lever, s'habiller, prendre son bain, arrêter la tétine, faire ses devoirs, participer aux tâches ménagères... et cela peut devenir épuisant !

**Alors au lieu de culpabiliser et surtout avant d'exploser, laissez tomber votre image du parent idéal et lisez donc le livre des deux psychologues Aurélie et Clémence !**

Elles vous ont concocté un programme sur mesure. D'abord elles **vous motivent**, puis vous accompagnent dans la **réorganisation du quotidien** et vous montrent comment **responsabiliser vos enfants, les faire coopérer et poser des limites éducatives en restant bienveillants...** pour profiter de votre vie en famille.

**50**  
compléments  
à télécharger  
gratuitement

**Aurélie et Clémence** sont deux psychologues modernes et atypiques. L'idée de créer Kidz et Family leur est venue en partageant les joies et les difficultés que connaissent toutes les mamans. Leurs atouts ? Des conseils pratiques qui aident les parents à retrouver davantage de moments de plaisir et un équilibre entre vie de couple, vie professionnelle et parentalité.

**KIDZ et  
FAMILY**  
CABINET DE PSYCHOLOGIE

Retrouvez

**KIDZ et  
FAMILY**  
dans



17,90 €  
ISBN : 978-2-8073-5162-2



9 782807 351622

deboeck **B**  
SUPÉRIEUR

[www.deboecksuperieur.com](http://www.deboecksuperieur.com)