

Module 1 - Comprendre nos propres réactions (de parent)



Chap 1 - Bienvenue

Quelques informations pratiques pour vous aider à tirer le maximum de ce programme, et quelques exercices préliminaires d'introspection personnelle.

➔ *Document de travail : Exercices préliminaires*

Chap 2 - S'occuper de soi d'abord

Ou de l'importance de s'occuper de soi... avant de s'occuper de son enfant.

➔ *Document de travail : Exercices préliminaires (suite)*

Chap 3 - A l'origine de nos réactions excessives : Le stress !

Pourquoi notre cerveau perçoit parfois le comportement de notre enfant comme une menace et déclenche une décharge de stress, à l'origine de nos réactions excessives ?

Chap 4 - L'ocytocine : l'hormone qui nous aide à calmer nos réactions excessives

... et 5 techniques pour calmer la décharge de stress qui empêche notre cerveau préfrontal de faire son travail de régulation de nos émotions.

Chap 5 - 4 outils simples pour gérer notre stress

... que nous pourrions enseigner aussi à nos enfants !

➔ *Document de travail : Mes exercices antistress*

Chap 6 - Les "déclencheurs" de nos réactions excessives

Dont un que l'on ne soupçonne pas : l'alimentation, qui modifie nos comportements, comme ceux de nos enfants !

➔ *Document de travail : J'observe mes réactions excessives*

Chap 7 - Une autre cause : les émotions réprimées !

Pourquoi un même comportement de notre enfant peut entraîner chez nous des réactions très différentes ?

➔ *Document de travail : J'analyse mes déclencheurs*

Chap 8 - Analyse d'un des déclencheurs d'Olivier

L'impact des "neurones miroirs" nous explique pourquoi, face aux comportements de nos enfants, nous réagissons soit comme notre propre parent, soit à l'inverse, comme l'enfant que nous étions.

➔ *Document de travail : Je fais le point sur mes déclencheurs*

Chap 9 - L'impact de notre passé sur nos comportements de parent

Pourquoi nous ressentons une décharge de stress dans les moments où devraient normalement s'allumer dans notre cerveau, les zones de "Je prends soin de mon enfant" ?

➔ *Document de travail 1 : Je reviens sur mon passé*

➔ *Document de travail 2 : J'observe l'action de mes neurones miroirs*

Chap 10 - Guérir l'enfant intérieur

...pour réactiver dans mon cerveau les zones de "Je prends soin de" et devenir capable de réagir de manière pertinente et aidante aux comportements de mon enfant.

➔ *Document de travail 1 et 2 : Méditations guidées de guérison de l'enfant intérieur*

Bonus 1 - Le sentiment de culpabilité

▶ La différence entre la culpabilité saine et la culpabilité inutile.

▶ Pourquoi le sentiment de culpabilité des mamans est-il proportionnel à l'implication du papa dans l'éducation des enfants !

▶ La méthode pour "réparer" lorsque nous avons eu une réaction disproportionnée ?

▶ Comment faire la part des choses entre ce que nous voulons vraiment et ce que nous imposent la société et le regard des autres ?

Bonus 2 - Comment réagir face aux autres ?

▶ La méthode pour faire face à l'attitude trop autoritaire de mon conjoint.

▶ Comment armer nos enfants face aux personnes qui n'ont pas le même mode éducatif : nounou, crèche, école, etc.

Bonus 3 - Prendre soin de soi... pour mieux prendre soin de ses enfants !

Quelques conseils issus de l'expérience de Camille et Olivier pour une vie plus saine et plus détendue

Bonus 4 - Analyses de cas concrets

▶ L'importance de s'entraîner à gérer son stress... en dehors des situations de crise.

▶ La différence entre une parentalité classique et la parentalité consciente et respectueuse (qui cherche à éteindre le gaz).

▶ Non, Il n'est jamais trop tard pour se tourner vers une parentalité plus consciente et respectueuse.

▶ Comment réparer les dégâts causés par les autres "éducateurs" (maîtresses, etc.)

Module 2 - Décoder les comportements de l'enfant



Chap 1 - Les enfants d'aujourd'hui

En quoi les enfants d'aujourd'hui ne sont pas du tout les mêmes que ceux d'hier ?

Chap 2 - Les 6 causes principales des comportements débordants

Les comportements débordants de nos enfants ne sont pas des problèmes... ce sont des symptômes !

➔ *Document de travail : J'observe les déclencheurs de mon enfant*

Chap 3 - 1ère cause : le stress

Les 2 choses dont a besoin l'enfant lorsque son comportement est lié au stress.

➔ *Document de travail 1 : Je liste ce qui peut réduire le stress de mon enfant*

➔ *Document de travail 2 : Ma trousse d'urgence pour aider mon enfant à calmer son stress*

Chap 4 - Comment repérer les effets du stress et apaiser les décharges ?

- ▶ Les 3 réactions possibles de l'enfant sous stress,
- ▶ Comment accueillir et apaiser les décharges,
- ▶ L'importance de rechercher le besoin caché derrière la crise !

Chap 5 - Comment éviter les excès de stress ?

Les 6 causes de stress principales... et 4 éléments clefs pour le réduire !

➔ *Document de travail : Je recherche les facteurs de stress qui concernent mon enfant*

Chap 6 - 2ème cause : le défaut d'information

...tout simplement ! Pensons à expliquer à notre enfant ce que nous n'avons jamais pensé à lui expliquer.

Chap 7 - 3ème cause : un comportement de son âge

Certains comportements de nos enfants peuvent être difficiles à appréhender et pourtant ils sont juste normaux et naturels !

Chap 8 - 4ème cause : un besoin non comblé

Comment connaître les besoins de nos enfants (physiologiques, d'attachement, d'autonomie, émotionnels, intellectuels, spirituels), peut nous aider à résoudre ses décharges de stress et à dénouer de nombreuses situations !

➔ *Document de travail : Je recherche les besoins insatisfaits de mon enfant*

Chap 9 - 5ème cause : un souci dans son cœur

Une méthode en 5 points pour aider son enfant à résoudre son problème lorsqu'il est sous stress à cause d'un souci dans son cœur.

➔ *Document de travail : J'aide mon enfant à résoudre son problème*

Chap 10 - 6ème cause : l'imitation

Une question à se poser aussi souvent que possible : "Est-ce que mon enfant pourrait être en train d'imiter, et qui" ?

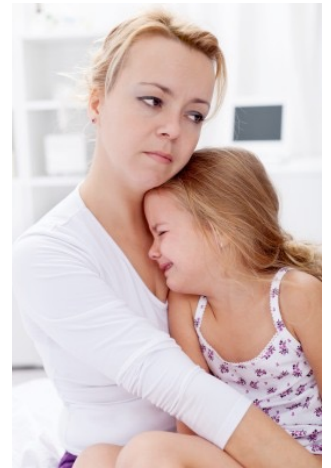
Bonus 1 : Une autre cause : le manque de compétences

Trop souvent nous ne regardons que les comportements qui ne nous conviennent pas et nous intervenons après que le comportement désagréable ait eu lieu. Mais l'enfant ne sait toujours pas comment faire autrement. Alors enseignons-lui les compétences pour agir autrement !

Bonus 2 - Analyses de cas concrets

- ▶ Que faire face à l'agressivité de mon enfant ?
- ▶ Que faire face à ce que nous prenons pour de la jalousie ?
- ▶ Que faire lorsque mon enfant s'oppose à tout ?
- ▶ Pourquoi mon enfant a-t-il de telles crises de rage et comment réagir ?
- ▶ Comment leur faire baisser le "volume sonore" ?

Module 3 - Accueillir les émotions



Chap 1 - Qu'est-ce qu'une émotion ?

Apprendre à reconnaître les vraies émotions des "réactions émotionnelles parasites"

➔ *Document de travail : J'analyse les réactions émotionnelles de mon enfant*

Chap 2 - Comment accueillir l'expression d'une émotion naturelle ?

- ▶ Les 3 étapes de l'émotion,
- ▶ Comment aider notre enfant à libérer ses émotions ?
- ▶ Une astuce pour accueillir sereinement une décharge d'émotion.

➔ *Document de travail : J'aide mon enfant à exprimer son émotion... pour s'en libérer*

Chap 3 - La réaction émotionnelle parasite (+ analyses de cas concrets)

- ▶ Comment déceler la véritable émotion cachée devant une réaction émotionnelle parasite ?

Analyse de cas concret :

- ▶ Pourquoi mon enfant de 4 ans me raconte-t-il des histoires ?
- ▶ Que faire face aux colères incontrôlables de mon enfant de 3 ans ?
- ▶ Comment aider mon enfant à mettre des mots sur son émotion ?
- ▶ Comment "organiser" la décharge des tensions accumulées par mon enfant ?

➔ *Document de travail : Je repère les réactions émotionnelles disproportionnées, inappropriées et irrationnelles*

Chap 4 - Les peurs de nos enfants

- ▶ Les 4 types de peurs des enfants,
- ▶ Les 5 erreurs à ne pas commettre,
- ▶ Comment réagir face à ces peurs ?

➔ *Document de travail : J'aide mon enfant à gérer ses peurs*

Chap 5 - Les peurs : analyses de cas concrets

- ▶ Il a peur d'aller dormir chez un copain,
- ▶ Une histoire lui a fait très peur,
- ▶ Il a une peur subite des inconnus,
- ▶ Il a peur pour moi !

Chap 6 - La colère

Comment faire face aux colères de mon enfant, en 4 points ?

➔ *Document de travail : J'aide mon enfant à sentir et à reconnaître sa colère*

Chap 7 - Comment enseigner à un enfant à gérer une déception ou une frustration ?

2 outils essentiels : la modélisation et l'expression corporelle !

➔ *Document de travail : J'aide mon enfant à calmer son trop-plein émotionnel*

Chap 8 - Comment développer son intelligence émotionnelle

6 informations à transmettre à mon enfant pour l'aider à mieux gérer ses émotions !

➔ *Document de travail : je transmets 6 informations importantes à mon enfant*

Chap 9 - Une compétence émotionnelle capitale : souffler

Comment lui enseigner à gérer ses émotions grâce à la respiration ?

➔ *Document de travail : J'enseigne à mon enfant des outils pour s'exprimer et pour se calmer*

Chap 10 - Deux émotions à favoriser au maximum : l'amour et la joie !

Comment faire pour augmenter l'amour et la joie dans la vie de mon enfant ?

➔ *Document de travail : Je recherche les moyens d'augmenter l'amour et la joie chez mon enfant*

Bonus - Tétines et doudous

- ▶ Pourquoi la meilleure chose c'est probablement de ne pas donner de tétine depuis le début ?
- ▶ Comment s'en passer et comment faire pour que l'enfant "décroche" de sa tétine et de son doudou.

Module 4 - Résoudre les jalousies et rivalités dans la fratrie



Chap 1 - Jalousie ou envie ?

J'observe mes enfants pour faire la différence entre la jalousie et l'envie.

- ➔ *Document de travail : Je distingue les comportements sous-tendus par la jalousie ou par l'envie*

Chap 2 - L'impact de notre propre histoire

Je "nettoie mes filtres", car nous avons tendance à projeter les conflits de notre propre histoire sur les conflits d'aujourd'hui !

- ➔ *Document de travail : Je nettoie mes filtres du passé*

Chap 3 - Se réparer... pour réparer la relation avec l'enfant

Comment se libérer des tensions émotionnelles pour ensuite restaurer la relation (en 4 points).

- ➔ *Document de travail 1 : J'ose regarder la réalité en face et je me répare*
- ➔ *Document de travail 2 : Je restaure la relation*

Chap 4 - le vécu de l'enfant selon sa position dans la fratrie

- ▶ D'où vient le mal-être de l'aîné ?
- ▶ Comment éviter que l'aîné se sente obligé de sans cesse essayer de prouver sa valeur ?
- ▶ Comment "analyser la situation" des rivalités dans la fratrie pour ensuite construire la complicité à petits pas !
- ▶ Mettre en place un arbre des compétences.

- ➔ *Document de travail 1 : J'analyse la relation entre mes enfants*
- ➔ *Document de travail 2 : Je liste les compétences de mes enfants*

Chap 5 - Les conflits dûs au besoin d'attention

- ▶ Les disputes entre enfants peuvent aussi être provoquées par un besoin de recevoir de l'attention de ses parents... ou d'un de ses frères et sœurs !
- ▶ Comment réduire les disputes, en enseignant au plus petit à demander et au plus grand à répondre ?

- ➔ *Document de travail : Je reviens en arrière pour repérer le besoin d'attention non comblé avant le conflit*

Chap 6 - Les conflits de territoire

- ▶ Pour éviter les conflits de territoire : définir, en famille, le territoire de chacun, et les objets que je ne prête pas.
- ▶ Le fait d'aider un enfant à protéger ses affaires... l'aide à devenir généreux !

- ➔ *Document de travail : J'enseigne à mes enfants comment protéger leurs limites*

Chap 7 - Les conflits dûs aux différences de tempérament

Comment aider un enfant à réaliser que son frère ou sa sœur fonctionne différemment de lui ?

- ➔ *Document de travail : J'observe chez mes enfants les différences de tempérament, de capacité à s'adapter, à gérer l'instant...*

Chap 8 - Les conflits dus à l'activation des neurones miroirs

- ▶ Ce sont les neurones miroirs qui sont à l'origine de l'envie d'un enfant de posséder ce que possède un autre !
- ▶ L'activation des neurones miroirs appelle aussi à la régression les plus grands, ce qui les pousse souvent à l'agressivité envers leur petit frère ou petite sœur.

Chap 9 - Les conflits dus aux décharges de tension

- ▶ Nombre de disputes ne sont que des décharges de tension tout simplement !
- ▶ Comment anticiper et organiser la décharge de tensions avec une activité de libération du stress ?

- ➔ *Document de travail : j'analyse les déclencheurs de disputes de mes enfants*

Chap 10 - Intervenir ou non, et comment ?

- ▶ Les 2 raisons de ne pas intervenir.
- ▶ 3 méthodes d'intervention pour aider les enfants à résoudre leur conflit.

- ➔ *Document de travail 1 : J'utilise la méthode de résolution de problèmes*
- ➔ *Document de travail 2 : 7 outils pour intervenir efficacement lors d'un conflit*

Bonus 1 - Les compétences nécessaires à la résolution des conflits

Liste de compétences à enseigner aux enfants (et à développer soi-même) afin de les aider à réguler leurs conflits.

- ➔ *Document de travail : Je liste les compétences qu'il me reste à enseigner à mes enfants*

Bonus 2 - Comment mener une médiation ?

Les 4 règles à respecter pour mener une médiation et les 4 étapes de la médiation.

- ➔ *Document de travail : Je mène une médiation*

Bonus 3 - Analyses de cas concrets

- ▶ Comment préparer efficacement un enfant à l'arrivée de son petit frère ou de sa petite sœur ?
- ▶ Mieux comprendre ce qu'il se passe réellement lorsqu'ils se disputent un jouet ou n'arrivent pas à jouer ensemble.
- ▶ Comment rassurer un enfant qui ne se sent pas assez aimé, qui ne sent pas ses besoins satisfaits ?
- ▶ Comment accueillir la colère d'un enfant ?
- ▶ Pourquoi la phase d'opposition, qui pourrait ne durer que quelques jours, dure généralement bien plus longtemps ?
- ▶ Pourquoi le mot "bêtise" est à proscrire absolument ?
- ▶ L'importance de décrire et valoriser les comportements positifs de l'enfant.
- ▶ Pour une fratrie plus sereine, je nourris au maximum, chaque enfant, d'attachement et de liberté...
- ▶ Et surtout, j'évite de les comparer et de les mettre en compétition les uns par rapport aux autres !

Module 5 - Favoriser autonomie, confiance et estime de soi



Chap 1 - Les 4 types de confiance en soi

- La confiance en soi comporte 4 dimensions.
- L'exclusion et la domination sont généralement à l'origine de la perte de confiance ou d'estime de soi.
- ➔ *Document de travail : Je nourris la sécurité intérieure de mon enfant*

Chap 2 - Estime de soi et attachement

- Ce qui fonctionne vraiment lorsqu'on veut favoriser l'estime de soi de son enfant !
- ➔ *Document de travail : Je repère les situations où je montre mon intérêt à mon enfant... et celles où il peut se sentir rejeté*

Chap 3 - Les bases de la sécurité intérieure

- La différence entre autonomie et indépendance.
- Comment construire un lien d'attachement qui renforce la sécurité intérieure de l'enfant ?
- Le besoin d'exploration : un besoin tout aussi fondamental que l'attachement !
- ➔ *Document de travail : Je réalise que désormais mon enfant est capable de...*

Chap 4 - Le mouvement physique libre

- Le mouvement est un véritable besoin il permet de structurer les réseaux de neurones.
- Le mouvement physique libre aide à construire la confiance corporelle et la prudence !
- Comment, en cherchant à trop aider nos enfants, nous cherchons en fait à les contrôler et les coupons de l'exploration des ressentis corporels nécessaires à l'élaboration de la confiance en ses compétences.
- ➔ *Document de travail : J'apprends à laisser bouger mon enfant le plus possible*

Chap 5 - La liberté

- Laisser à l'enfant la liberté de "faire par lui-même" l'aide à construire le sentiment d'être compétent.
- ➔ *Document de travail : J'apprends à guider mon enfant*

Chap 6 - Notre besoin de contrôle

- Pourquoi nous avons tout intérêt à être plus dans le soutien plutôt que dans le contrôle ?
- ➔ *Document de travail : Je m'entraîne à laisser faire mon enfant tout seul, en le soutenant*

Chap 7 - Comment soutenir plutôt que contrôler ?

- Pourquoi nous avons tout intérêt à laisser notre enfant explorer et faire des erreurs ?
- Comment aider un enfant à résoudre lui-même son problème, à mener une "recherche de solutions" ?
- ➔ *Document de travail : Je m'entraîne à lui enseigner des compétences*

Chap 8 - Comment valoriser sans féliciter ?

- Pourquoi les félicitations ne sont pas utiles pour construire la confiance de nos enfants ?
- 3 alternatives aux félicitations/compliments.
- ➔ *Document de travail : Je m'exerce à décrire ce que je vois*

Chap 9 - Les étiquettes... comment s'en débarrasser ?

- Comment les félicitations et autres jugements positifs risquent de devenir des étiquettes.
- Une méthode en 4 points pour "détacher" les étiquettes.
- ➔ *Document de travail : J'aide mon enfant à se débarrasser de ses étiquettes*

Chap 10 - La réunion familiale pour anticiper les problèmes

- Une réunion en famille pour discuter ensemble d'un événement à venir et anticiper les comportements de chacun.
- ➔ *Document de travail : J'organise une réunion familiale*

Bonus 1 - 3 autres points pour construire l'estime de soi

- Pourquoi il est important de décrire le comportement avant d'y ajouter un jugement de valeur.
- Pourquoi il est important de ne pas exagérer le compliment.
- Comment s'entraîner avec eux à mettre des mots sur les valeurs dont nous désirons qu'ils prennent conscience ?

Bonus 2 - Les écrans

- La télé : avant 2 ans jamais... et surtout jamais seul !
- Comment les armer devant les publicités ?
- Tablettes : utiles pour les plus grands, mais attention au excès !
- Smartphones : attention à l'exemple que nous donnons !
- Jeux vidéos : pas avant 5 ans ! Pour les plus grands : les accompagner à faire la différence entre le réel et le virtuel !
- Comment les faire décrocher de la TV ou d'un jeu vidéo... sans crise !

Bonus 3 - Analyses de cas concrets

- Comment faire quand nous-mêmes manquons de confiance en nous ?
- Comment aider son enfant à surmonter sa frustration ?
- Comment réagir quand mon enfant se dévalorise ?
- Comment armer mon enfant contre les jugements de valeur à l'extérieur de la maison (école, centre aéré...)
- Comment aider son enfant qui se sent rejeté ?
- Comment aider un enfant à utiliser d'autres compétences plutôt que la violence ?

Module 6 - Améliorer la relation et obtenir la coopération



Chap 1 - Les rapports de force

- ▶ Pourquoi la lutte pour « Qui est le chef ? Qui a raison ? » est toujours perdante pour tout le monde !
- ▶ Pourquoi rentrer dans ce rapport de force ne fait aggraver les choses !
- ➔ *Document de travail : J'observe les rapports de force que j'ai avec mon enfant*

Chap 2 - La loi ou le lien ?

- ▶ Pourquoi le chantage, les punitions et les fessées ne fonctionnent pas ?
- ▶ Ce qui aide nos enfants à coopérer, c'est le lien, la connexion qu'ils ont avec nous.
- ➔ *Document de travail : J'observe mes tentatives de contrôle sur mon enfant*

Chap 3 - Du contrôle au soutien

- ▶ Comment obtenir la coopération de nos enfants, en modifiant notre façon d'intervenir.
- ▶ Pourquoi nous avons intérêt à passer du mode "contrôle" au mode "soutien" ?
- ➔ *Document de travail : J'expérimente la position de coach*

Chap 4 - Quel cadre pour mon enfant ?

- ▶ Redéfinition du cadre, des règles et des limites !
- ▶ Pourquoi les limites n'aident pas du tout les enfants ?
- ➔ *Document de travail : J'analyse le cadre de vie que j'offre à mon enfant*

Chap 5 - Les routines et rituels

- L'intérêt des routines pour les petits, et des rituels pour les plus grands !
- ➔ *Document de travail 1 et 2 : Je crée des routines pour mes enfants*

Chap 6 - Les règles

- ▶ Les règles... pour mettre en place les règles !
- ▶ L'importance d'être un modèle et d'enseigner les compétences nécessaires au respect des règles.
- ▶ Un exemple : comment enseigner à un enfant la règle "chacun son tour" ?
- ➔ *Document de travail : Je revois les règles dans notre famille*

Chap 7 - Comment réagir aux transgressions ?

- Les 4 réactions constructives lorsque mon enfant transgresse la règle !
- ➔ *Document de travail : J'apprends à réagir de façon adaptée aux transgressions de règles*

Chap 8 - Conséquences logiques et conséquences naturelles

- ▶ Pourquoi les conséquences "logiques" sont en fait des punitions !
- ▶ En quoi la conséquence "naturelle" est, quant à elle, une conséquence utile ?
- ➔ *Document de travail : Je liste les conséquences naturelles que mon enfant doit assumer*

Chap 9 - Comment favoriser la coopération ?

- ▶ Comment, en empêchant notre enfant de nous aider, nous abîmons sa pulsion naturelle à coopérer ?
- ▶ Pourquoi il est important de faire confiance à son enfant, de lui permettre de faire seul, même si cela doit passer par des loupés au début.
- ▶ Pourquoi éviter au maximum les interdits, les contraintes, ainsi que le chantage et les récompenses.
- ▶ Les 2 éléments clefs qui motivent le plus à coopérer : c'est la liberté... et le lien !
- ▶ Pourquoi un peu de désordre dans la chambre est nécessaire et comment faire quand il y a trop de jouets ?

Chap 10 - Les tâches ménagères

Quelques conseils issus de l'expérience de Camille et Olivier pour impliquer vos enfants dans la réalisation des tâches ménagères.

Bonus 1 - Révision des principaux outils

- ▶ Répondre aux besoins de nos enfants,
- ▶ Donner des choix,
- ▶ Les paroles brèves,
- ▶ Le message « Je »,
- ▶ Les formulations positives,
- ▶ L'accueil des émotions,
- ▶ Transmettre les compétences émotionnelles et comportementales,
- ▶ Le jeu,
- ▶ Décrire ce que l'on voit sans jugement.

Bonus 2 - Analyses de cas concrets

- ▶ Des clefs pour mieux gérer le moment du coucher.
- ▶ Des clefs pour mieux gérer le moment de l'habillage.
- ▶ Des clefs pour mieux gérer le moment du repas.
- ▶ Que faire lorsqu'on se sent rejeté par son enfant (par rapport à l'autre parent) ?
- ▶ Des clefs pour améliorer la relation aussi avec les préados et les ados.

Bonus 3 - Les cercles de famille

Les conseils de Camille et Olivier pour mettre en place vos propres cercles de famille