

Je suis parent et il m'arrive de

crier

Qui aurait rêvé qu'en devenant parent nous aurions à **répéter des milliers de fois et crier** après ses enfants ? Personne. Pourtant, nous ne sommes pas à l'abri d'avoir ce type de comportement envers nos enfants. Ce n'est pas par manque d'amour, mais bien par manque de moyens que nous utilisons ces techniques, qui nous font généralement nous sentir coupable.

Si vous aussi, vous vous êtes rendus compte que les cris sont devenus une partie de votre quotidien, que vous voulez vous améliorer, ce petit document est pour vous. Il n'y a pas de recette miracle pour y arriver, cela vous demandera beaucoup de travail. Mais déjà de constater que votre comportement est problématique pour votre enfant est un grand pas en avant. Ça demande du courage pour l'admettre et vouloir porter une attention particulière à ses comportements.



Pourquoi les cris sont utilisés ?

Avant d'agir sur les cris directement, il est important de savoir pourquoi vous en êtes arrivée à crier. Est-ce toujours la même cause qui vous rend en colère? En tant que parent, plusieurs événements peuvent faire en sorte que vous criez:

◆ L'éducation

Parfois, les cris font partie du système éducationnel. Vos parents criaient souvent ? Il se peut que cela soit imprégné en vous également, que vous reproduisez le modèle que vous avez eu en tant qu'enfant. Parfois, le fait de s'en rendre compte nous fait prendre conscience que nous ne voulons pas répéter ces comportements et nous amène à prendre action pour faire mieux.

◆ Les irritants liés aux comportements des enfants

- La routine du matin et du soir
- Les chicanes entre frères et sœurs
- Les mauvais comportements
- Le fait de répéter sans cesse à nos enfants
- Etc.

◆ Les irritants liés au stress plutôt situationnel

En général, ces irritants qui vous font sortir de vos gonds sont plutôt rares. Ils vont arriver par exemple lorsque vous avez passé une dure journée au travail et que la gestion de vos émotions est plus difficile.

Sachez que peu importe l'évènement qui vous arrive, il est **normal** de se sentir parfois en colère. Il est même sain pour les enfants de voir que vous n'êtes pas une personne parfaite, que vous faites des erreurs et que vous ressentez, vous aussi de la colère.

Bien entendu, lorsque les cris sont perpétuels et quotidiens, ils peuvent avoir un effet négatif sur les enfants.

Analyser nos propres comportements

La première piste de solution pour arrêter de crier est la prise de conscience. C'est pourquoi, il est important d'analyser ses pensées après s'être emporté. Voici quelques suggestions de questions que vous pouvez vous poser lorsque cela vous arrive :

- ◆ À ce moment-là, qu'est-ce qui se passait à l'intérieur de moi ?
- ◆ Qu'est-ce que je pensais ? (*ex. les enfants sont encore en train de se chicaner, ils se chicanent toujours, je suis tannée...*)
- ◆ Pourquoi est-ce que cela me dérange tant ?
- ◆ Etc.



Reconnaître vos discours intérieurs vous permettra d'y porter une attention particulière et de modifier vos réactions. Vous avez les qualités et les compétences nécessaires pour ne pas crier lors des situations avec vos enfants et il est important que vous ayez confiance en vous.

Lorsque vos discours négatifs arrivent (ex. mes enfants se chicanent TOUJOURS, c'est sûr qu'ils vont se chicaner ENCORE !...), changez-les !

- ◆ J'ai la force et la compétence pour gérer la situation sans crier.
- ◆ Je suis capable.
- ◆ J'agis chaque jour dans le meilleur intérêt de mes enfants
- ◆ Je suis un modèle pour mes enfants.
- ◆ Etc.

Outils pour cesser de crier

Dans cette partie du document, vous y trouverez des outils pour vous aider au quotidien à gérer les moments de frustration. Ces outils ne s'appliquent peut-être pas à votre vie ou à vos besoins, n'hésitez surtout pas à les modifier pour vous les approprier.

1- *Le truc des élastiques*

Le matin, avant de faire toute chose, mettez 5 élastiques autour de votre poignet. Ils seront vos rappels visuels de votre objectif. Ainsi, toutes les fois où vous vous entendez hausser le ton, prenez l'un des élastiques et placez-le sur votre autre poignet.



À la fin de la soirée, vous pourrez ainsi prendre quelques minutes pour constater vos efforts. Combien de fois avez-vous crié après vos enfants aujourd'hui ? Qu'est-ce qui vous a particulièrement agacé dans leur comportement et le vôtre ? Ce temps de réflexion peut vous permettre de trouver vos propres outils pour prévenir, modifier ou mieux comprendre votre dynamique familiale et mieux réagir le lendemain. Au fil des jours, vous pourrez également constater si de moins en moins d'élastiques sont changés de poignet ! Ce sera alors encourageant pour vous !

2- L'élaboration d'un coin "plumes"

Vous ne savez pas comment vous calmer ou aider vos enfants à se calmer ? Le coin "plumes" est un moyen efficace d'y parvenir. Il s'agit d'un endroit tranquille et confortable conçu spécialement pour s'isoler, reprendre le contrôle de ses émotions et respirer. En soufflant, par exemple, sur les plumes suspendues à un mobile ou directement au plafond, la personne sent sa colère disparaître et revient à de meilleurs sentiments.

Si vous êtes en colère, prêt à exploser, dites à votre enfant que vous avez besoin de vous retirer au "coin plumes". Vous lui servirez d'exemple et cela l'incitera ainsi à profiter à son tour de ce lieu.



3- La technique des 3R

Plus facile à dire qu'à faire, mais cette technique est évidemment la plus utilisée pour le contrôle de la colère. Lorsque vous êtes en colère, vous pouvez :

- **R**eculer : quand je suis en colère, je le nomme et je me retire
- **R**espирer : Je réfléchis, je trouve un moyen d'exprimer ma colère de manière acceptable
- **R**éagir : Je suis calme, je peux discuter, chercher et appliquer une solution.

Prévenir les cris

Lorsque vous identifiez la raison des cris, il est plus facile de les prévenir.

Par exemple, si vous criez dû au *stress accumulé dans votre journée*. Il est possible de prévenir vos cris simplement en faisant quelque chose qui vous **détend** et que vous aimez avant d'entrer en contact avec vos enfants :

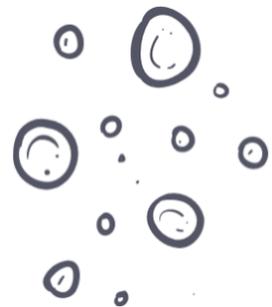
- ◆ Prendre une marche de 10 minutes avant d'aller chercher les enfants ;
- ◆ Écouter de la musique, un podcast pour se détendre ;
- ◆ Prendre un temps pour lire ;
- ◆ Faire des exercices de respiration ;
- ◆ Etc.

Si les *comportements des enfants* sont le moteur de votre frustration, il existe plusieurs trucs pour vous aider. Il faut avant tout savoir que les mauvais comportements des enfants sont liés à un **besoin affectif** qui n'est pas comblé (attention, liberté, sécurité, compétence et plaisir). Dans la pochette, vous avez une section avec des trucs pour combler chacun des besoins affectifs. Ces trucs seront aussi bons pour avoir la collaboration de vos enfants et inciter les bons comportements.

Voici d'autres trucs qui pourraient vous aider :

◆ *Donner le bain avant le souper*

Cela permet aux enfants de faire une coupure psychologique avec leur journée à l'école ou à la garderie. Ils seront plus calmes pendant le souper.



◆ *Prendre un 10 minutes lors du retour ou le matin pour jouer*

Parfois, s'arrêter et prendre le temps de jouer avec nos enfants est bénéfique. Par exemple, il arrive souvent que le soir en arrivant de l'école ou la garderie, les enfants ont des mauvais comportements. Ils peuvent être fatigués, s'être ennuyés, ou avoir simplement besoin d'un moment de plaisir.

Prendre 10 minutes en arrivant de travailler pour jouer avec eux pourrait être au final, payant pour vous. Les enfants se sentiront écoutés, vous aurez répondu à leurs besoins de plaisir et d'attention. Ensuite, ils seront plus aptes à écouter et collaborer.

◆ *Offrir une routine stable*

La routine est bénéfique pour les enfants. Elle leur assure un sentiment de sécurité. Par contre, elle peut être parfois stressante pour les adultes. En effet, dans une journée, il y a beaucoup de tâches à accomplir. Voici quelques trucs pour la routine :



- Levez-vous 15 minutes plus tôt
- Préparez les boîtes à lunch d'avance
- Préparez les vêtements de toute la famille la veille
- Nommez une seule consigne à la fois
- Utilisez une minuterie au besoin pour les étapes de la routine
- Reconnaissez les efforts de vos enfants et félicitez-les
- Utilisez un tableau de récompenses pour vos enfants
- Utilisez des outils visuels comme des images et un sablier
- Assurez-vous que les consignes sont claires et bien comprises
- Répétez la même routine chaque matin

De plus, dans votre pochette, vous avez également un outil avec des pictogrammes pour la routine. N'hésitez pas à l'utiliser pour instaurer la routine chez vous!

Dire aux enfants qu'on a pris la décision de moins crier

Cela peut passer par des mots comme :

"Je sais que j'ai tendance à beaucoup trop crier, je m'emporte vite. Je sais que ce n'est pas agréable pour vous et ça ne l'est pas pour moi non plus.

Je vous aime et ce n'est pas correct de ma part de crier après vous. J'ai pris des décisions pour moins crier : peut-être que vous me verrez prendre de grandes respirations ou sautiller quand je sens la colère monter en moi.

Je crie quand je suis en colère et que je n'arrive plus à le dire avec des mots respectueux. C'est ma responsabilité de m'occuper de vous et de moi dans le calme.

Cela va sûrement prendre du temps pour changer mes habitudes et j'apprécierais qu'on se mette d'accord sur un signal qu'on utiliserait quand je perds patience. Ce signal pourrait m'aider à penser à une autre manière de réagir pour exprimer mon mécontentement."

J'ai crié!

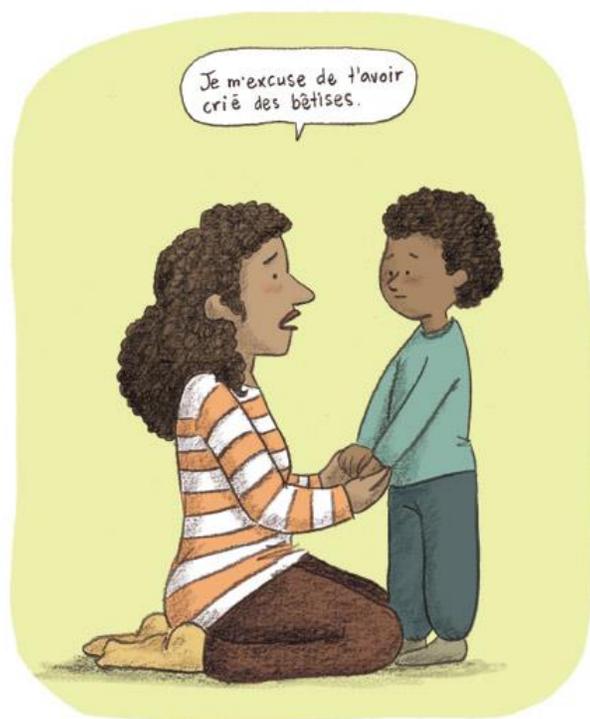
Tous ces trucs sont des outils pour vous aider et pour prévenir les cris. Est-ce que cela signifie que vous ne crierez plus jamais après votre enfant ? Non. Il peut arriver, malgré des efforts constants, que vous criiez encore. Voici les étapes que vous pouvez faire lorsque cela vous arrive.



◆ *Faire ses excuses*

Vous pouvez tout d'abord vous excuser auprès de vos enfants. Expliquez-lui aussi que vous auriez dû choisir un autre moyen pour exprimer votre colère ou votre insatisfaction et que vous ferez de gros efforts pour ne plus vous emporter à l'avenir. Cela lui donne un modèle afin que lui-même puisse contrôler ses excès de colère et agir de façon plus positive lorsqu'il vit une émotion négative.

Contrairement à ce que plusieurs parents peuvent penser, il est recommandé de vous excuser auprès de votre enfant d'un geste ou d'une parole que vous regrettez. Vous lui montrez ainsi que vous reconnaissez vos erreurs et que vous souhaitez poser un geste de réparation afin que vous vous sentiez mieux tous les deux. De cette façon, votre enfant comprend qu'il est acceptable, pour lui aussi, de reconnaître ses torts et de s'excuser.



◆ *Créer une façon de réparer ses torts*

La réparation s'applique autant aux adultes qu'aux enfants. Lorsqu'on croit avoir causé du tort à quelqu'un, on fait en sorte de réparer son erreur. On retrouve alors le sentiment d'être quelqu'un d'humain capable de commettre des erreurs mais tout aussi capable de réparer le tort causé.

Lorsque l'on crie après les enfants, il se peut qu'on se sente automatiquement coupable d'avoir agi de la sorte. La réparation aidera alors autant l'enfant que l'adulte.

La réparation peut s'appliquer de différentes façons, mais voici des idées pour réparer vos torts quand vous criez :

- Créer un *"Pot de la paix"* dans lequel, chaque fois que vous criez, vous devez y mettre des sous (ex. 1\$). Cet argent est ensuite distribué aux enfants pour qu'ils puissent s'acheter quelque chose ensemble.
- Créer un *"Pot de réparations"* dans lequel les enfants et les adultes peuvent écrire des façons dont ils aimeraient se faire réparer les torts qui leur ont été causés.

Ainsi, on met les suggestions dans un pot de réparations. Lorsqu'un membre de la famille doit réparer un tort qu'il a causé, il pourra alors choisir à même ce pot de réparation quel geste il veut faire pour réparer son erreur.

Par exemple, si vous criez après votre enfant, celui-ci pourrait donner comme idée que vous lui lisiez une histoire, jouiez à un jeu de société avec lui, etc.

Inversement, si votre enfant vous cause un tort (ex. il manque de respect, brise un objet, etc.) il pourrait, vous aider dans une tâche qu'il n'a pas l'habitude de faire, brosser vos cheveux ou autres.

Important : C'est la personne qui répare qui choisit ce qu'elle veut faire comme réparation.