

COMMENT SE FAIRE OBÉIR SANS CRIER QUAND ON EST À BOUT ?

Éduquer ses enfants avec positivisme et bienveillance, n'est pas réservé aux parents parfaits. **Il arrive toujours un moment où, malgré nos efforts, nous sommes à bout... Se faire obéir sans crier ce n'est pas simple, surtout lorsque l'on est à bout.** Voici quelques astuces pour minimiser alors les dégâts ☹

Que faire quand nous sommes à bout ?!

Commençons par une petite anecdote : un jour, ma fille ne voulait pas se coucher. Elle n'arrêtait pas de m'appeler. Prenant sur moi, je me forçais à rester calme malgré ses appels répétitifs. Pourtant, intérieurement, je bouillonnais. Lorsqu'à force de m'appeler, elle réveilla son frère, qui avait eu si mal à s'endormir. J'explosai. Prise d'étonnement et de tristesse, elle gémit : « Mais Maman, pourquoi tu t'énerves ? ».

Moralité : faire semblant d'être calme alors qu'on ne l'est pas du tout est une très mauvaise méthode ! Mieux vaut prévenir son enfant que l'on commence à atteindre les limites de la patience, sans pour autant lui crier dessus : « J'en peux plus, cela fait 6 fois que je suis dérangée parce que tu me demandes quelque chose. Tu n'es pas obligée de dormir, tu peux lire dans ta chambre, mais s'il te plaît, ne me dérange plus car je vais finir par exploser. D'accord, tu veux bien m'aider ? »

Bien sûr, cela ne marche pas à tous les coups. On peut même avoir l'impression que notre enfant cherche à nous provoquer.

Il nous reste alors une solution : laisser son conjoint ou une autre personne prendre le relai avec calme.

L'objectif n'est pas de prendre l'ascendant sur notre enfant, de gagner cette bataille qui a si mal commencé, mais plutôt de l'éduquer et de l'amener à coopérer. **Et quand on n'est soi-même plus capable de communiquer calmement, se faire obéir sans crier devient compliqué, mieux vaut déléguer.**

Si nous sommes seuls à ce moment-là, il reste toujours la solution de sortir de la pièce pour faire une pause, même si nous sommes pressés ; car désamorcer la bombe peut, au final, nous faire gagner bien du temps ! « Je vais faire une pause car je suis très énervée, et si je reste à côté de toi, je vais crier. Je reviens ». En plus cela lui donne un super bon exemple ! Lui aussi, quand il se sentira énervé, il pourra avoir le réflexe de faire un petit temps de pause, plutôt que de taper sur son frère !

Profitions de cette courte pause pour faire redescendre la pression

Boire un verre d'eau, ou encore faire un exercice de pleine conscience (ou Mindfulness, oh yeah !). Oui oui, ce que l'on appelle « méditation », le fameux « truc » qui nous permet de gérer nos émotions ; vous savez ?

La technique : vous concentrez votre attention sur votre respiration, sur ce qu'il se passe dans votre corps, sur ce que vous ressentez physiquement. Votre cœur bat à 1000 à l'heure, vous êtes à cran. Prenez conscience de ces sensations, et acceptez-les avec bienveillance, sans chercher à vous raisonner ni à réfléchir. Pour faire redescendre la pression, on peut même inspirer et gonfler les poumons pendant 3 secondes, puis retenir notre respiration 3 secondes, et enfin expirer 3 secondes. Et se concentrer uniquement sur le décompte du temps. Évidemment, c'est loin d'être simple. Mais plus on s'entraîne, moins on s'énerve.

Et puis il y a certains cas où l'on ne parvient même pas à faire un temps de pause, on ne peut rien faire d'autre que crier. Alors crions.

Mais pas n'importe quoi. Ne crions pas à notre enfant que c'est un incapable, que l'on ne peut plus le voir en peinture : « TU es TOUJOURS en retard et TU es incapable d'être prêt à l'heure ! Comment peux-TU être aussi lent, j'en ai marre de TOI ! ». Certes, on est énervé, mais ce n'est pas une raison pour le rabaisser, surtout que cela ne le fera pas s'améliorer.

Donc essayons de ne pas employer le « tu » accusateur, humiliant, et blessant, qui va lui donner plutôt envie de pleurer ou de lutter, que de coopérer.

Ce n'est pas lui qui est mauvais, mais c'est ce qu'il a FAIT qui NOUS met en colère.

Focalisons-nous donc plutôt sur un fait, un geste, une phrase précise, et ce que nous ressentons par rapport à cela :

« J'en ai assez, CELA me met hors de moi d'être en retard en bureau, parce que tu n'es pas habillé au moment de partir ! ». Ou encore plutôt que de crier : « Qu'est-ce que TU as fait, ça va pas non ?! TU ne peux pas faire attention ! », préférons « Regardes, IL Y A des jouets partout ! JE suis fatiguée de ranger, JE n'aime pas quand c'est le bazar ! ». Je décris la scène, et j'exprime mes sentiments, par rapport à des faits. « J'AI envie de me reposer, JE suis fatiguée. J'ai pris le temps de t'apporter les 3 objets que tu m'as demandé, maintenant JE n'en peux plus ! Alors s'il te le plait AIDE-MOI à me reposer !! ».

Si on se met en colère rarement, cela a aussi l'avantage de marquer le coup, et de montrer qu'à force d'insister, on peut pousser les gens à bout.

Mais n'oublions pas que nos enfants apprennent par mimétisme.

Si on crie souvent après un enfant, il apprendra aussi à crier. En agissant ainsi, nous minorons les effets négatifs de la colère, puisqu'on lui apprend à crier mais SANS le rabaisser ni insulter l'autre. Mieux vaut tout de même que cela ne soit pas trop fréquent ☑ Si vous souhaitez que je vous envoie les clés à connaître pour ne pas avoir à répéter 4 fois les choses (et finir par crier) pour qu'elle soient faites, maximiser vos chances pour que votre enfant se calme quand on lui dit de se calmer, ou encore ne pas avoir à lutter pour qu'il mette par exemple son manteau, etc. Indiquez votre email dans la case ci-dessous, et retrouvez ces clés importantes à connaître dans votre boîte mail.

Lui demander pardon après coup.

Certes, notre enfant a une grande part de responsabilité dans cette dispute. Mais soyons clairs : dans un conflit, toutes les personnes impliquées ont leur part de responsabilité. Et celui qui a le plus de mérite, c'est celui qui met son égo de côté pour venir s'excuser en premier. Plus on viendra vers eux en leur demandant pardon, plus il se sera naturel pour eux de le faire ! Et pour que notre « pardon » ait de la valeur, n'oublions pas d'être précis : « Je suis désolée d'avoir fait perdre patience, d'avoir crié... ». On demande pardon pour la forme, mais cela ne veut pas dire que nous n'avions pas raison sur le fond.

Conclusion « se faire obéir sans crier » pas toujours..

Et voilà, on a crié (malheureusement), mais on lui a aussi fait comprendre qu'il n'est pas bien de le faire, et on lui a appris à dire « pardon ». Pas mal non ?

Aussi, pour éviter que ce genre de colère soit récurrente, pensons à nous ménager (voir l'article « [Etre parent cool cela se travaille](#) ») pour retrouver un peu d'énergie et de sérénité.

Car de l'énergie, il en faut beaucoup pour gérer nos enfants avec patience et humour. ☺