les conseils pratiques

PAPAPOSITIVE.FR

LE PAPA AUX 250 000 FOLLOWERS

Encourager le retour au calme

L'éducation positive à la portée des parents et des enfants

OFFERT
16 pages
de **matériel**
prêt à l'emploi

MANGO

Sommaire

Moins de stress, plus de calme en famille !

Le système nerveux autonome 4
Le stress répété est néfaste aux apprentissages 5
Le stress est contagieux 6

n°1 Privilégier les câlins pour instaurer la sécurité affective

Le câlin en pleine conscience 8
Feuille de soins 9
L'outil 9

n°2 Diminuer le stress du parent

Première étape : la prise de conscience de votre stress 10
Deuxième étape : votre champ d'action 11
Troisième étape : les techniques de régulation 12
L'outil 13

n°3 Mieux communiquer pour moins stresser

La communication positive pour une parentalité apaisée 14
« Dépêche-toi ! » : symbole du stress-temps 16
L'outil 17

n°4 Aider mon enfant à se sentir en sécurité

Se sentir absolument aimé 18
Supprimer les violences éducatives 19
Les habitudes positives 20
L'outil 20

n°5 Apprendre à remplacer l'expression « Calme-toi ! »

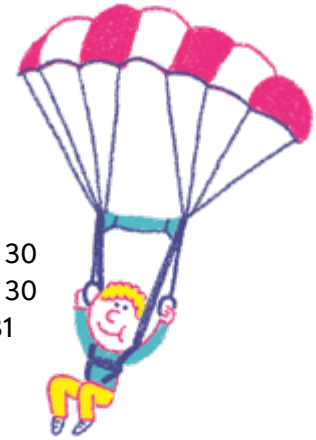
Satisfaire les besoins de l'enfant 22
Exprimer son besoin de calme en tant qu'adulte 23
L'outil 23

n°6 Savoir apaiser la colère de mon enfant

Contenir les comportements agressifs 24
L'outil 25

n°7 Utiliser la nature comme déstressant naturel

La nature répare l'attention 26
Se reconnecter avec la nature 27
L'outil 27



n°8 Les vertus de la pleine conscience

Les bienfaits de la pleine conscience 30
Les enfants ont besoin de pleine conscience 30
L'outil 31

n°9 Mieux gérer les disputes

Quatre règles pour limiter les disputes entre les parents 32
Après une dispute parentale 33
L'outil 33

n°10 Apprendre à respirer

La cohérence cardiaque 34
Le câlin-respiration 34
L'outil 35

n°11 Apprendre à lâcher prise

Apprendre le lâcher-prise aux enfants 36
L'outil 37

n°12 Les vertus de l'ennui

Apprendre à ne rien faire 38
L'outil 39

n°13 Satisfaire les besoins pour calmer la colère et le stress

Charge et décharge émotionnelles de l'enfant 40
Cinq questions pour favoriser le calme 40
La pleine conscience des modifications corporelles 41
L'outil 41

n°14 Le retour au calme pour faciliter le sommeil

Huit astuces pour revenir au calme avant la nuit 42
L'outil 43

n°15 Simplement écouter pour apaiser

Écouter, c'est d'abord se taire ! 44
Les questions ouvertes au lieu des conseils 44
L'outil 45

Conclusion 46
Références 47

Les outils pages 49 à 80

Les vous permettront de réimprimer les outils à remplir.

Moins de stress, plus de calme en famille !

Dire « calme-toi » à un enfant ne suffit pas à le calmer car son cerveau ne peut pas contrôler ses impulsions, ses émotions ni ses pensées. C'est une question de maturité cérébrale.
Pour faciliter la compréhension du stress, visualisons-le comme la pédale d'accélération sur une voiture tandis que le système de régulation serait la pédale de frein. Cette pédale est inopérante chez l'enfant durant ses premières années. Imaginez une voiture qui ne pourrait qu'accélérer… l'accident serait inévitable ! Cette image du véhicule fonçant à toute vitesse est à garder en tête car elle s'appuie sur des données scientifiques.

Le système nerveux autonome

Nous possédons tous un système nerveux autonome constitué de deux branches :

– **La branche sympathique :** elle libère de l'adrénaline et de la noradrénaline. Elle contrôle les réactions de combat, de fuite et d'inhibition. Son activité accélère notamment le rythme cardiaque. C'est l'**accélérateur**.

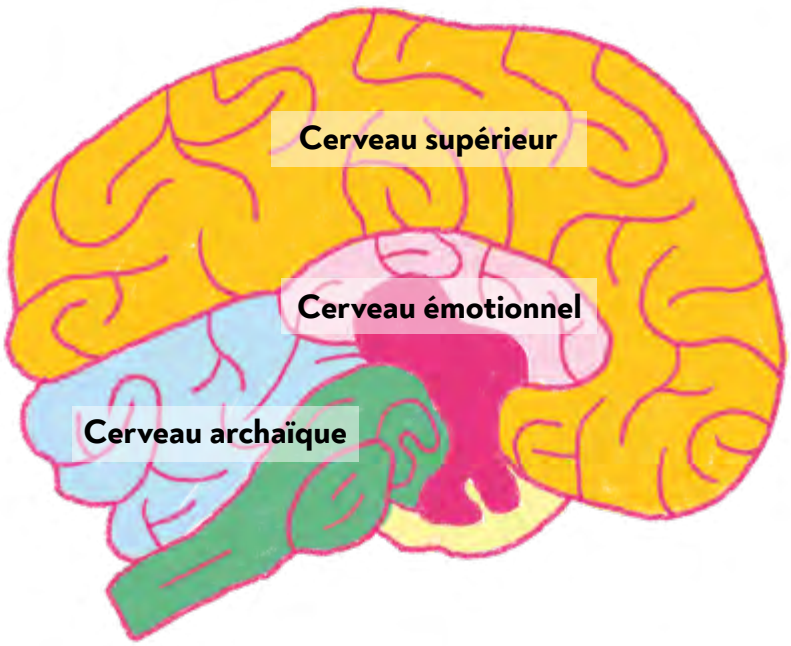
– **La branche parasympathique :** elle libère un neurotransmetteur (l'acétylcholine) qui accompagne les états de relaxation. Son activité ralentit le rythme cardiaque et sert ainsi à réguler les émotions. Il s'agit donc d'un **frein**.

Ces deux branches se compensent en permanence pour nous permettre d'appréhender les expériences de la vie. Lorsque nous rougissons et que notre cœur s'emballe dans une situation frustrante, c'est le système sympathique qui accélère. Cet état est alors régulé par le système parasympathique afin de revenir à la normale. C'est ce qui se produit pour nous, adultes, dans la plupart des cas.

Pour les enfants, ce système d'accélérateur et de frein n'est pas effectif. Leur « frein » (la branche parasympathique) n'est pas du tout opérationnel jusqu'à 2/3 ans, âge auquel il « balbutie ». Ce n'est que vers 7 ans que son efficacité est plus visible. Un enfant a donc besoin d'un adulte bienveillant à ses côtés afin d'être aidé à ralentir, à lutter contre les sources de stress par le biais de méthodes apaisantes et d'attention.
Aussi faut-il que l'adulte soit lui-même capable de prendre conscience de son stress et de le réguler !

Le stress répété est néfaste aux apprentissages

En cas d'exposition prolongée au stress, c'est le système neuroendocrinien qui rentre en action juste après le système nerveux autonome. Il implique trois structures : l'hypothalamus, l'hypophyse et les glandes surrénales. Par une réaction en chaîne de transmissions d'hormones, l'amygdale, un petit noyau dans le cerveau, se met en alerte et déclenche la sécrétion de cortisol (hormone du stress).



Un taux de cortisol élevé et long est toxique pour l'organisme. Le **cortisol altère les neurones, la myéline et la transmission synaptique**. Les enfants y sont particulièrement vulnérables : un trop-plein de stress empêche les informations de bien circuler dans leur réseau neuronal, ce qui perturbe le développement de leur cerveau.
Le stress répété dégrade aussi la concentration, la réflexion et la mémorisation en agressant le cortex préfrontal et en rendant l'amygdale de plus en plus sensible. Ainsi, un enfant avec un haut niveau de stress apprendra avec plus de difficultés qu'un enfant qui ne se sent pas « menacé » par la peur d'une sanction, d'un échec…

Le stress est contagieux

Dans la propension à réguler le stress chez l'enfant, l'adulte est le mieux placé : le stress a tendance à se transmettre ! Pour comprendre ce phénomène, imaginez être assis à côté d'une personne qui bouge ses doigts, agite son genou, souffle, râle, se ronge les ongles, regarde dans tous les sens... Ces signes de nervosité sont perçus par votre corps qui en déduit qu'il faut s'alarmer, il commence donc à stresser sans véritable raison.

L'enfant, qui observe son adulte référent et en perçoit inconsciemment le langage non-verbal, absorbe ce stress sans en comprendre l'origine et sans pouvoir se raisonner pour le calmer.

Les signes non-verbaux involontaires sont souvent accompagnés d'un langage anxiogène (« Dépêche-toi ! », « Je pars sans toi ! », « Tu m'énerves ! »...) qui augmente le niveau de stress de l'enfant et s'inscrit dans sa mémoire. La preuve : combien d'entre nous avons associé les matins à une peur permanente d'être en retard ? Est-ce agréable de se lever chaque jour avec cette appréhension ?

Dans ce livre, vous découvrirez à travers quinze chapitres qui seront accompagnés d'outils détachables en fin d'ouvrage, comment mieux réguler le stress et retrouver le calme en famille. Vous travaillerez sur la réduction de l'un et le développement de l'autre !

n°1 Privilégier les câlins pour instaurer la sécurité affective

« Chaque fois que l'adulte comprend l'enfant, le rassure, le sécurise, le console, le câline en adoptant une attitude douce, chaleureuse, en prodiguant des gestes tendres, en parlant d'une voix calme, apaisante et avec un regard compréhensif, il aide le cerveau à maturer. »

Catherine Gueguen

Pour prévenir les pics de stress et les limiter, il existe un geste simple : les câlins. Ils déclenchent la sécrétion de molécules du bien-être et participent au bon développement du cerveau des enfants. Pendant les moments d'intimité entre deux personnes, les molécules suivantes sont sécrétées : l'ocytocine, la dopamine, des endorphines et la sérotonine.
Ce cocktail magique contribue à notre bien-être et alimente un cercle vertueux qui mène :

– à une diminution du stress ;
– au développement de l'empathie ;
– à une augmentation de la confiance ;
– au renforcement de l'attachement ;
– à la croissance de l'affection réciproque.

Encore mieux ! Les câlins et autres contacts affectueux développent le cerveau des enfants et font notamment maturer le cortex préfrontal qui est la tour de contrôle du cerveau !

Le câlin en pleine conscience

Les câlins sont sources de bien-être. C'est un fait. Et le plaisir est d'autant plus grand lorsque nous sommes ancrés dans l'instant présent et non distraits par des inquiétudes ou des pensées qui nous projettent dans le futur ou dans le passé. Pour être véritablement dans l'instant présent :

– Pendant le câlin, concentrez d'abord votre attention sur le **va-et-vient de votre respiration**.

– **Puis sur les sensations physiques que vous procure ce doux contact.** Prenez conscience de cette présence offerte tout près de votre cœur, de cet amour qui vous relie. De ce moment de relâchement total dans la tendresse d'une étreinte. Cet instant est précieux. Il se déroule ici et maintenant. Cette focalisation consciente calme le mental et décuple le pouvoir des émotions agréables que déclenche le câlin.

– Un câlin apporte tous ses bienfaits **s'il dure 20 secondes.** C'est la durée approximative de quatre respirations longues. C'est un moyen de s'en souvenir et de pratiquer au mieux la calinothérapie : quatre respirations en pleine conscience.

Feuille de soins

Testez une posologie bienveillante pour chaque jour de l'année :
– Dès le matin, offrez un câlin.
– À midi, offrez un câlin.
– À la sortie de l'école, offrez un câlin.
– Avant de vous coucher, offrez un câlin.
– Avant une épreuve ou une nouvelle expérience, offrez un câlin.
– Après une grosse émotion, offrez un câlin.
– À titre préventif, offrez un câlin !

Et surtout, apprenez à votre enfant à demander un câlin pour répondre à ses besoins. C'est magique (ou scientifique plutôt), les câlins !
Et si votre enfant refuse votre offre, ne vous offusquez pas ! Tournez cela avec humour en lui spécifiant que le magasin à câlins est ouvert toute l'année et qu'il y a même parfois des promotions : deux câlins pour le prix d'un ! Le prix ? C'est gratuit, voyons ! On ne monnaye pas l'amour.

L'outil

Le distributeur de câlins est à afficher dans chaque pièce de votre habitation. Chaque fois qu'il en ressentira le besoin, l'enfant (ou l'adulte) donnera un « bon câlin » détachable à la personne avec qui il souhaite partager ce moment pendant minimum quatre respirations.

Les phrases magiques

« Je t'aimerai toujours quoi qu'il arrive. »

« Je t'aime comme tu es. »

« Tu as besoin d'un câlin ? »

l'outil
Le distributeur de câlins page 49 et

n°2 Diminuer le stress du parent

« La meilleure arme contre le stress, c'est notre capacité à choisir une pensée plutôt qu'une autre. »

William James

Les sources de stress dans la vie d'un adulte sont nombreuses et la façon dont nous gérons ce stress est à la fois un gage de santé (car le stress récurrent use notre corps) et un modèle que nous offrons à nos enfants.

Si, lorsque nous sommes énervés, nous crions, tapons sur les murs, insultons, accusons, nous légitimons la violence sans pour autant résoudre nos problèmes. Au contraire, ces comportements créent de nouveaux problèmes puisque notre cerveau ne peut pas raisonner quand le taux de cortisol est trop élevé. Il ne peut que commander au corps de réagir par instinct en attaquant, se figeant ou fuyant.

Il est possible d'éviter ces réactions instinctives en s'entraînant à l'autorégulation grâce à des méthodes que nous allons explorer.

Première étape : la prise de conscience de votre stress

Cette autorégulation débute par la prise de conscience de votre niveau de stress avant d'exploser. En évaluant mentalement dans quel état d'énervement vous êtes au fil de la journée, vous gardez vos chances de le baisser puis d'agir avec bienveillance en cherchant des solutions plutôt qu'en vous focalisant sur les problèmes.

Entre 1 et 10, quel est votre niveau de stress ?	Cette question peut vous servir de baromètre pour orienter vos choix.
Quand vous êtes proche de 10, demandez-vous ce qui cause ce stress.	Si vous le savez, vous pouvez l'écrire et envisager des alternatives. Si vous ne le savez pas encore, observez simplement que le stress est là et essayez de lâcher prise.
Si vous êtes proche de 1, votre stress est bas.	Essayez de multiplier les expériences ou les techniques qui vous plongent dans cet état de sérénité. Si c'est la méditation, méditez plus. Si c'est le dessin ou la musique, pratiquez ces activités plus régulièrement. Établissez aussi une liste de ces activités bénéfiques à votre moral pour vous y référer quand vous en avez besoin.

Deuxième étape : votre champ d'action

Pour mieux maîtriser votre stress de parent, vous pouvez prendre de la hauteur et visualiser les domaines dans lesquels vous pouvez agir et ceux dans lesquels votre volonté n'aura aucun effet. Pour cela, considérez le schéma suivant. La zone verte est celle dans laquelle vous n'avez pas le pouvoir d'intervenir.

Ainsi, par exemple, vous ne pourrez pas changer directement les émotions de votre enfant mais vous pourrez l'aider **en l'écoutant et en le soutenant** jusqu'à ce que son émotion soit traversée.

Je ne peux pas contrôler :

- Le passé.
- Ce que les autres pensent.
- Les accidents.
- Les choix des autres.
- La météo.
- Mes goûts.
- Les émotions des autres.
- Le bruit ambiant.
- Les jugements d'autrui.
- Ce qui se passe à l'autre bout du monde.

Je peux contrôler :

- Mes paroles.
- Mes interprétations.
- L'importance que je donne aux choses.
- Où je porte mon attention.
- Mes réactions face aux émotions.
- Ce en quoi je crois.
- Ce que j'écoute.
- Ce que j'apprends de mes erreurs.
- Les aides que j'apporte.
- Ce que je fais.
- Découvrir et utiliser mes forces.
- Prendre soin de moi.
- Mes efforts.

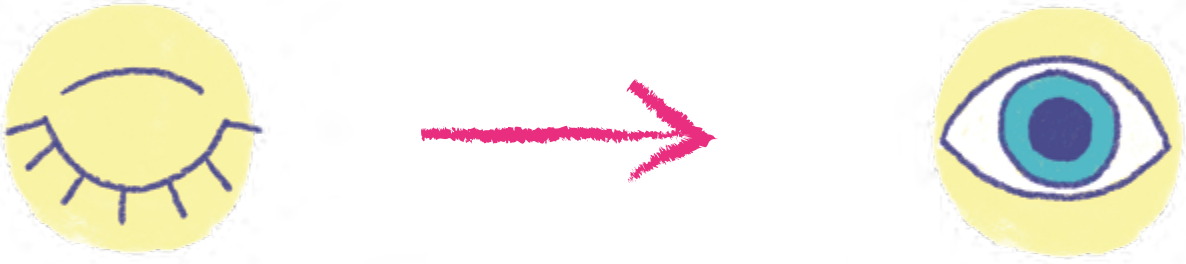
PAPAPOSITIVE.FR
Encourager le retour au calme

n°2 Diminuer le stress du parent, page 10

Debout ou assis, inspirez et expirez lentement en décomptant de 5 à 1 dans votre tête (vous pouvez aussi utiliser vos mains en les ouvrant en même temps que vos doigts se déplient pour marquer le décompte).
Si vous gardez les yeux ouverts, vous pouvez vous servir du support ci-dessous en faisant glisser votre index sur le dessin de gauche à droite.

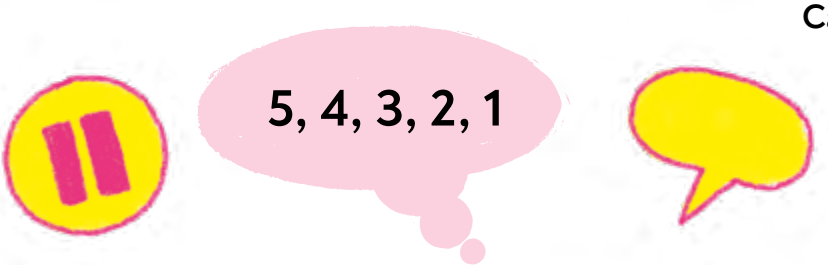
Le compte à rebours du calme

5 4 3 2 1



Stress

Calme



les conseils pratiques PAPAPOSITIVE.FR

LE PAPA AUX 250 000 FOLLOWERS

Jean-François Belmonte, jeune papa, est le créateur d'un site très suivi dédié aux parents. Il s'est donné pour mission de vulgariser les approches éducatives issues de la psychologie et la parentalité positives.

Découvrez ainsi 15 ressources éducatives concrètes et le **matériel prêt à l'emploi** pour les appliquer facilement à la maison.

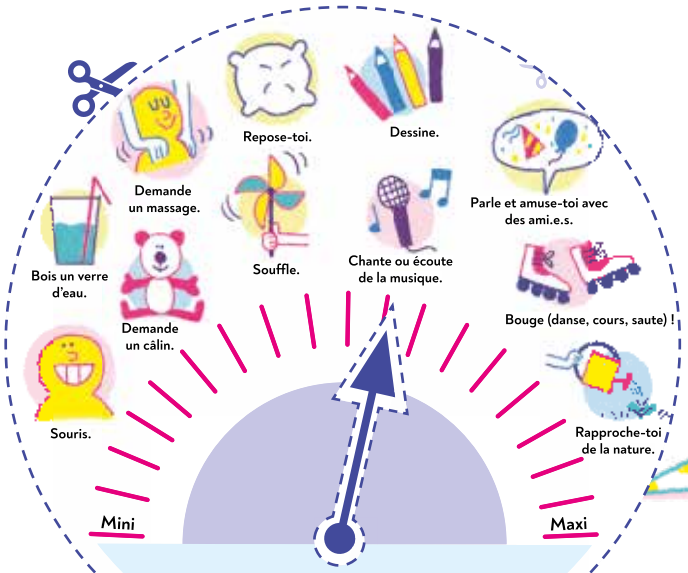
Encourager le retour au calme

- Instaurer la sécurité affective
- Diminuer le stress (de l'enfant et du parent)
- Apprendre à lâcher-prise
- Écouter pour apaiser

les outils

Plus de **20 outils prêts à l'emploi** pour s'exercer et mettre en place au quotidien les propositions éducatives. Par exemple :

Le stress-mètre



Le distributeur de câlins

BON CÂLIN

BON CÂLIN

BON CÂLIN

9,95 € MDS : MN23736

9 782317 023736