



Un autre beau livre à se procurer :  
« J'ai tout essayé! » Isabelle Filliozat  
aux éditions POCHE MARABOUT. Voici  
quelques passages intéressants. Julie Frigon

## « J'ai tout essayé! »

Nous savons bien que l'enfant n'est pas un adulte en miniature, mais force est de constater que nous lui reprochons de ne pas se comporter en adulte! P.22

### Le temps partagé

« Papa, tu joues avec moi? »

« Bonjour Jules. Oui, je joue avec toi. Laisse-moi un peu de temps pour arriver. J'ai deux, trois choses à faire et je suis à toi. » P.35

Prendre quelques minutes avec son enfant, son besoin d'amour sera comblé et vous pourrez vaguer à vos occupations par la suite.

Un enfant qui bouge beaucoup n'a pas forcément besoin de « se calmer » mais diriger son énergie autrement. Il est inutile et nocif pour son cerveau comme pour son équilibre psychique de le punir parce qu'il ne tient pas en place. Lui donner un objectif, une occupation nourrira les besoins de son cerveau plus efficacement. P.44

### Trucs pour l'habillement

« Tu veux mettre tes bottes avant ton manteau ou après? »

« C'est sec ou mouillé dehors? Alors qu'est-ce que l'on met quand c'est mouillé? » p.79

Prendre le temps de regarder l'enfant lorsqu'il vous parle. Si vous êtes occupé à faire la vaisselle : « Je termine de faire la vaisselle et je te réponds. » p.34

Avant de nous énerver, posons la question à voix haute : « Qu'est-ce qui se passe? » p.31

### Mots d'amour

« Je t'aime/ j'aime te regarder grandir/ j'aime vivre avec toi/ je suis heureux(se) de t'avoir pour fils(fille)... » p.34

Quand les besoins de contact de l'enfant ne sont pas suffisamment remplis, ses circuits cérébraux sont en manque. Crises de rage, de pleurs pour un rien, comportements excessifs sont autant de manifestations de détresse du système nerveux. Échanger des « je t'aime », faire un câlin ou jouer ensemble, charge l'organisme en ocytocine, l'hormone du bonheur. L'enfant comme le parent se sentent pleins, heureux, rassasiés. p.36

Consacrer, ne serait-ce que dix minutes par jour de pleine disponibilité à votre enfant, pour le nourrir d'affection et de tendresse, vous assurera des soirées plus tranquilles! p.37

Vous lui simplifierez la vie en lui indiquant ce qu'il peut faire et non ce que vous ne voulez pas qu'il fasse. De plus, il vit dans le présent, inutile d'imaginer qu'il s'en souviendra longtemps. p.61

### Le dodo

Remplacer l'inefficace : « Bon, maintenant tu dors ! » par « Position dodo, respiration calme, le doudou, bailler, frotter le nez sur l'oreiller et fermer les yeux, petit bisou, bonne nuit! » p.97



Un autre beau livre à se procurer :  
« J'ai tout essayé! » Isabelle Filliozat  
aux éditions POCHE MARABOUT. Voici  
quelques passages intéressants. Julie Frigon

## « J'ai tout essayé! »

### Sentiments

En reflétant les sentiments de l'enfant, nous lui montrons que nous n'ignorons pas sa réalité. Il se sent compris et du coup, se comprend lui-même. Nous lui enseignons ainsi la conscience de soi. P.101

En faisant les choses à sa place, par manque de temps, pour vous simplifier la vie ou parce que vous pensez qu'il ne va pas y arriver, vous lui retirez la possibilité d'exercer ses nouvelles compétences motrices et la joie de réussir. P.115

### Les cauchemars

Ses émotions prennent forme d'images. Les monstres incarnent la violence dont il a peur. Celle qu'il a subie ou celle qu'il a exercée. Il a poussé son frère dans l'escalier aujourd'hui? Cette nuit, il va rêver d'un monstre le poursuivant! Il s'est vécu comme « méchant » envers son frère, et ne peut l'accepter.

Il projette donc cette agressivité en dehors de lui : ce n'est pas lui, c'est le monstre qui est agressif. C'est une période pendant laquelle il est inutile de lui rappeler que parfois on se sent en colère contre quelqu'un et qu'on peut se sentir méchant, alors qu'en réalité, on est simplement fâché et qu'on a le droit de le dire.

*Le soir avant de dormir, vous pouvez lui sa journée et proposer :*

- de parler de ce qui a été difficile dans sa journée,
- de dessiner sa journée et de mettre les soucis sur le papier, avant de dormir,
- de confier ses soucis à une poupée à soucis, ou bien une boîte à soucis.

*Il fait un cauchemar? Il peut :*

- dessiner le monstre ( et ainsi le maîtriser!),
- offrir un cadeau au monstre
- terminer le rêve en faisant intervenir un héros qui le sauve. P.130

### Poser des limites

En 2011 encore, lorsqu'une personne évoque l'inutilité des fessées et des punitions, la réaction est immédiate et virulente : « Mais il faut bien poser des limites! » Comme s'il s'agissait d'une évidence et comme si fessées et punitions posaient des limites. Ce sont des limites, mais si elles sont le reflet des limites des connaissances et de la température parentale, elles limitent surtout les capacités cérébrales des enfants. P.150



Un autre beau livre à se procurer :  
« J'ai tout essayé! » Isabelle Filliozat  
aux éditions POCHE MARABOUT. Voici  
quelques passages intéressants. Julie Frigon

## « J'ai tout essayé ! »

### Donner des consignes plutôt qu'interdire.

« Sur le gazon, vous pouvez courir, et sur les pierres, autour de la piscine, vous marchez.. »

« Alors les enfants, voici la règle : à l'ombre tête nue, au soleil, casquette. » p.155

### Les punitions

L'illusion provient aussi du fait que les punitions ont une efficacité sur le court terme, non pas en terme d'éducation, mais de soulagement du punisseur qui a ainsi le sentiment de reprendre le contrôle de la situation. Il est difficile autrement de comprendre les raisons pour lesquelles elles sont tant utilisées. Elles ont tant d'inconvénients :

Comme le problème ne sera pas résolu, il ne manquera pas de se manifester par d'autres comportements déviants, entraînant fatalement une escalade.

Les émotions causés par la punition stimulent le circuit de stress et empêchent l'enfant de réfléchir à ce qu'il a fait.

La peur et la honte engendrées par les punitions inhibent les fonctions cérébrales supérieures, ce qui a un impact sur les performances intellectuelles, la vie émotionnelle et la socialisation.

Nous punissons par manque d'autorité! Les parents punissent parce qu'ils sont dépassés et impuissants.p.166

On sait aujourd'hui que l'activation répétée de l'alerte cérébrale déclenchée par la peur durant l'enfance peut provoquer plus tard des troubles de l'anxiété.p.167

Les questions sont souvent magiques. Presque instantanément, l'enfant mobilise son cerveau frontal. Il observe, analyse la situation, et trouve même parfois des solutions auxquelles vous n'auriez jamais pensé. P.157

En donnant des informations plutôt que des ordres, vous mobilisez son cerveau frontal. Double avantage : il se vivra comme sujet, et donc, n'aura pas besoin de s'opposer. Et il construira son intelligence et son système de décision autonome.p.158

### Coups, gifles et fessées

Frapper, cogner, gifler, donner des fessées, tirer les oreilles, donner des petites tapes... Fait du bien au parent qui s'est ainsi libéré de ses tensions et a l'impression d'avoir fait quelque chose, donc de ne plus être impuissant. Les coups enseignent que frapper est une manière de résoudre les problèmes, de plus, conseillée par les parents! P.169