

A large, irregular orange brushstroke shape serves as a background for the text. The stroke is thick and has a textured, hand-painted appearance with some white highlights and darker orange shadows.

# Grandir Au Positif

AUDREY DARDOUR

Les principes et les bienfaits de

# L'ÉDUCATION POSITIVE

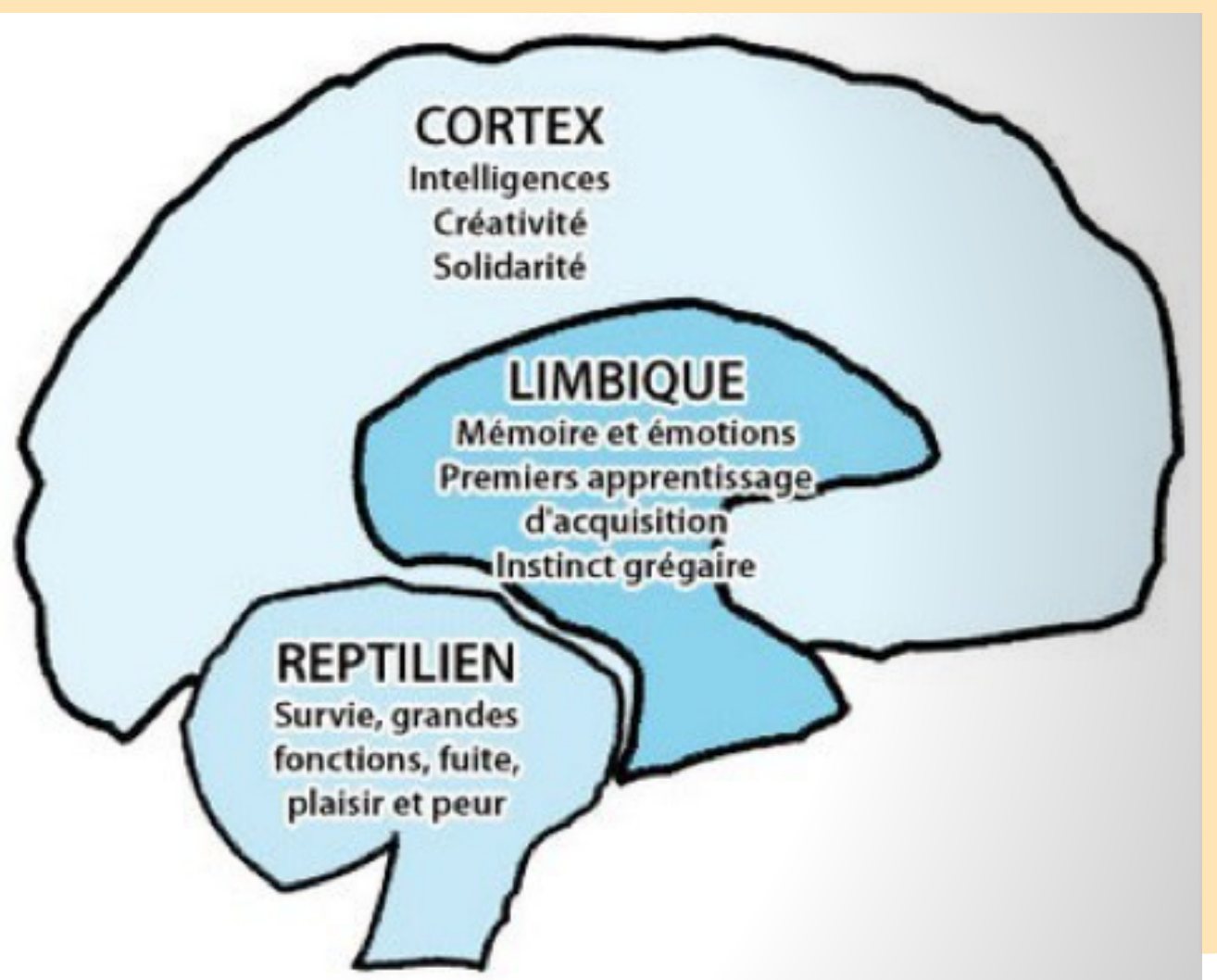
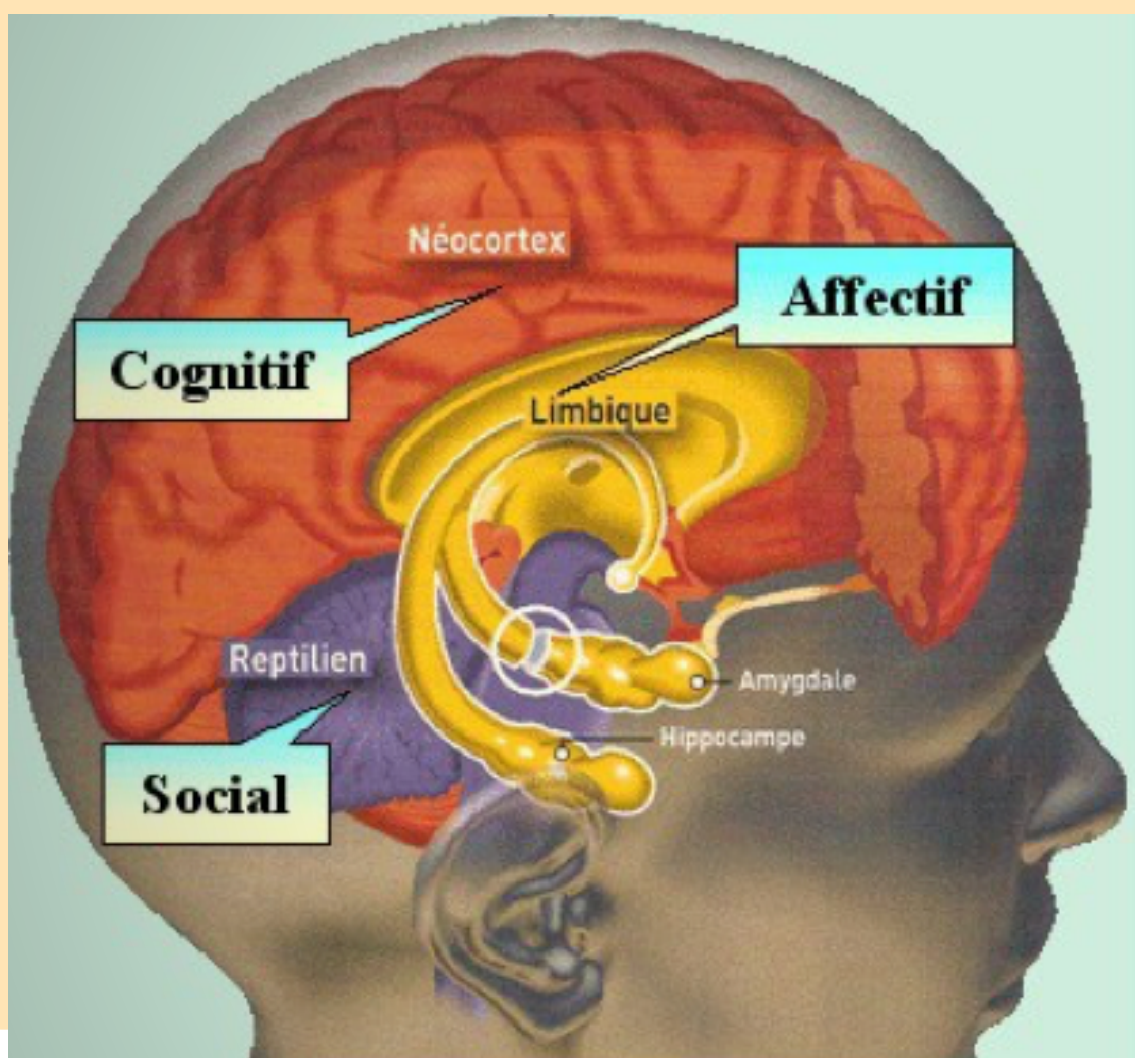
- Saviez-vous que le cerveau ne devient mature qu'après l'âge de 20/25ans ?
- Saviez-vous qu'avant 6 ans il est impossible pour un enfant de gérer ses tempêtes émotionnelles ?

## Le cerveau de l'enfant fragile est immature

Si vous êtes comme moi et qu'en biologie vous ne prêtiez pas trop attention aux cours, alors vous allez aimer la suite!

Pour faire simple, retenons 3 parties dans le cerveau:

- **Archaïque** (ou reptilien) : gère les fonctions primaires liées à la physiologie de base (respiration , sommeil, etc...) il permet aussi en cas de danger de déclencher des réflexes ancrés en nous telles que la fuite et l'attaque ( réflexes dits de survie).
- **Emotionnel** (ou limbique ) : il porte bien son nom car c'est grâce à lui que nous ressentons toute une étendue d'émotions différentes. Il joue aussi un rôle très important, celui de réguler les réflexes provenant du cerveau archaïque.
- **Néocortex** (ou cerveau supérieur): il enveloppe les 2 régions ci-dessus, et est à l'origine du raisonnement, de l'empathie, de la réflexion, de la conscience de soi et de la résolution de problèmes.





Il faut savoir qu'une grande partie du cerveau se forme au cours des 5 premières années de vie mais que sa maturation ne cessera que vers l'âge de 20-25 ans. Autrement dit, il est très difficile pour un enfant de contrôler ses réactions affectives et émotionnelles. **Il n'est simplement pas capable** de prendre du recul et va réagir spontanément en étant lui-même pris au piège de ses tempêtes émotionnelles.

 **INVULTE ALORS DE LUI DEMANDER D'ARRÊTER DE PLEURER!**

Son cerveau n'étant pas mature, il est absolument incapable de maîtriser ce qui est en train de se passer en lui! Il n'en a pas la capacité.

Mais comment réagir lorsque votre enfant doit y faire face, comment faire pour l'aider au mieux à apprivoiser tout ceci?

**Vous devez lui apprendre à reconnaître ces émotions** de façon à ce qu'il puisse réussir à les comprendre. C'est un enseignement sur le **LONG TERME** qui se fait au travers d'une multitude de petites astuces.

Exemple: Votre enfant fait ce qu'on appelle vulgairement  
une **COLÈRE!**

### 1ère Astuce

 **Souffler un bon coup** afin de se décharger du stress

Une grande inspiration (voire même un verre d'eau) vous aidera certainement à faire face le plus calmement possible à cette situation, car si on s'avance vers l'enfant en étant nous-même agacé, stressé, énervé, alors les neurones miroirs (qui captent ce que ressent autrui et qui vont refléter cette même sensation en nous) vont s'activer pour lui faire ressentir cette tension à son tour.

 **Se mettre à sa hauteur** afin de se connecter

On va alors accueillir son émotion et la valider. L'idéal est d'avoir un contact physique avec lui, le prendre dans vos bras et là, quelque chose de magique va se produire : en général au bout de 10 secondes une décharge d'ocytocines (l'hormone de l'amour) va se déclencher et il va pouvoir réussir à retrouver son calme car vous êtes physiquement présent à ses côtés pour le rassurer.

 **Trouver une solution ensemble** qui convienne à tout le monde.

Impliquez-le le plus possible dans cette recherche (s'il est en âge de le faire) il aura alors plus de facilité à l'appliquer.

## 2ième Astuce

### ➡ **Détournez son attention**

Le meilleur moyen est par le rire. Essayez de trouver à ce moment-là quelque chose qui puisse le faire rigoler. Ou alors, proposez-lui de jouer à un jeu ensemble, ou bien amenez-le à réfléchir en lui demandant par exemple s'il se souvient de la fois où vous êtes tombé par terre.

### ➡ **Mettez-le à contribution**

Les enfants adorent sentir qu'on a besoin d'eux! Si par exemple vous êtes en train de ranger la salle à manger, demandez-lui s'il peut vous aider à ramener l'assiette posée sur la table car vous avez déjà les 2 mains prises, etc...

Afin que ce soit plus clair imaginons une scène et appliquons les étapes du dessus:

**Nathan 3 ans s'amuse dans le bain mais l'heure tourne et il faut maintenant sortir car il va falloir passer à table.**

➡ **En éducation autoritaire:** "Allez c'est l'heure de sortir du bain chéri, maintenant tu as assez joué il faut faire vite car le repas est prêt." Bien sûr Nathan n'est pas du même avis, il refuse, se met à demander de rester un peu plus longtemps, il insiste, bien souvent trop à notre goût, alors on commence à monter le ton, il se met à pleurer, on se fâche, on le sort de force et là ... grosse crise il se débat, hurle à pleins poumons, il y a de l'eau partout on prend même un coup au passage, bref la grosse crise.

**Résultat =>** énervement des 2 côtés, on le punit, il y a de l'eau partout, le repas a commencé à brûler, bref une soirée pas très agréable en somme.

➡ Maintenant même situation, mais en appliquant l'**éducation positive**: Premièrement **on le prévient quelques minutes à l'avance** qu'il va falloir se préparer à sortir du bain. Inutile de le lui exprimer en nombre de minutes car à cet âge il n'a pas conscience de la réelle valeur du temps. Il vaut mieux l'exprimer sous forme d'action:

"Ton bateau peut se remplir encore 1 fois d'eau puis couler et dès qu'il touche le fond de la baignoire se sera le moment de sortir."

Il est fort probable qu'une fois le bateau coulé il sortira de l'eau sans rien dire. Mais il peut tout à fait aussi arriver qu'il demande à le refaire alors à ce moment : installer vous à sa hauteur, dites-lui que vous comprenez tout à fait qu'il ait envie de jouer plus car effectivement c'est trop rigolo de jouer à ça mais que



malheureusement ce n'est pas possible sinon le repas sera alors brûlé (faites une mimique de dégoût ça le fera rire) et qu'en plus, il n'y aura plus le temps pour raconter une histoire avant de dormir. Proposez-lui d'aller au bain plus tôt, ainsi il pourra jouer un peu plus longtemps. Et pourquoi pas lui proposer d'ajouter un autre jouet demain de son choix pour que vous puissiez jouer avec lui ( Astuce #1) Ou alors rentrer dans un concours de grimaces suite à la mimique de dégoût faite juste avant, s'en suivront alors des éclats de rire garantis et il sortira de l'eau sans problème (Astuce #2)

**C'EST TOUT?!** me direz-vous. **EH BIEN OUI!**

Commencez par vous ôter de la tête ce rapport que l'on a bien souvent avec notre enfant qui est: "Je suis l'adulte je décide qu'à ce moment précis c'est comme ça et tu n'as rien à dire"! Vous allez trouver cette façon de faire très étrange, voire même invraisemblable car nous ne sommes pas habitués à agir ainsi.

D'autres diront qu'avec certains enfants ça peut marcher car ils sont faciles mais qu'avec d'autres c'est impossible!

Ok alors je vous lance un défi :

Essayez dès ce soir de mettre cette technique en pratique et dites moi comment ca s'est passé? Je suis certaine que vous allez être agréablement surpris.

D'autres encore me répondront que bien souvent on manque de temps et qu'il suffit de hausser le ton pour que l'enfant agisse immédiatement. Oui c'est vrai, là où en temps "normal" il vous faut 30 secondes pour parvenir à vos fins il vous faudra 3 minutes ici. Mais ces 3 minutes écoulées ne valent-elles pas le coup?

Seriez-vous prêt à passer à côté d'un tel bon moment de partage avec votre enfant afin de gagner du temps?

Rappelez-vous à quel point ils grandissent vite et que bientôt ces moments-là vous manqueront, alors profitons-en!

N'oublions pas qu'en tant que parent notre rôle est de réussir à donner toutes les clés à notre enfant afin qu'il puisse vivre et s'épanouir pleinement. Pas évident tout cela je vous l'accorde. Nous avons une énorme responsabilité : la vie de ce petit être dépend entièrement de nous! Afin de pouvoir appliquer toutes ces bonnes clés encore faut-il savoir comment faire. Car bien souvent on se retrouve dépassé par tout ça et c'est bien normal. Comment pouvons-nous faire si on ne dispose d'aucun mode d'emploi à la base? Tout simplement on essaie de faire au mieux, comme on peut, au feeling. On utilise, la plupart du temps sans même en avoir

conscience, les méthodes que nos propres parents utilisaient avec nous, parfois on a souffert de tout ça en tant qu'enfant alors on décide de faire tout l'inverse, d'autres fois on alterne en tentant un coup l'une et puis l'autre! Au final on en arrive tous à la même conclusion: On les aime plus que tout nos petits bouts mais quel dur métier que d'être parent!!! Je vous rassure c'est un sentiment que nous partageons tous!

Si vous êtes arrivé à ce stade de cet eBook, c'est que vous voulez que ce quotidien change et vous êtes ouvert à la recherche de solutions concrètes.

A ce stade j'ai une mauvaise et une bonne nouvelle pour vous:

→ **La mauvaise nouvelle** c'est que

**IL N'Y A PAS DE SOLUTION MIRACLE!**

Si vous pensez que votre enfant va changer du jour en lendemain grâce à la Méthode Positive vous vous trompez. Il ne s'agit pas ici de transformer votre enfant en ange. Il s'agit de travailler avec lui en installant des relations de compréhension réciproque et de confiance.

→ **La bonne nouvelle** c'est que si vous lisez cet ebook, c'est que vous avez fait la démarche de chercher à comprendre comment vous pourriez changer votre vision des choses sur la parentalité, alors vous pouvez d'ores et déjà être fièr(e) de vous car vous avez fait le plus dur! Je vous rassure il y aura des moments où vous aurez l'impression de faire 3 pas en arrière, d'autres fois où ça vous semblera impossible ! **Eduquer c'est Difficile!**

Mais faites-moi confiance tout ceci sera minime par rapport à toutes les victoires que vous remporterez car

**VOUS ALLEZ Y ARRIVER!**

Après tout, nous sommes tous des êtres humains. Nous ne visons pas la perfection car il n'existe pas de parents et enfants parfaits! Soyez indulgent envers vous-même car des erreurs nous en commétons toujours, acceptons-les et sachons les reconnaître. Il y aura des jours où vous perdrez patience d'autres où vous serez surpris de voir avec quelle agilité vous avez pu aider votre enfant à faire face à un obstacle.





## SITUATION: votre enfant doit s'habiller pour aller à l'école

➤➤➤➤➤➤ **Réaction éducation PERMISSIVE** : Nous le faisons pour lui.

➤➤➤➤➤➤ **Ressenti de l'enfant**: "Je ne suis pas capable de le faire seul"



➤➤➤➤➤➤ **Réaction éducation POSITIVE**: "Allez continue j'ai confiance en toi je sais que tu es capable de mettre ton pantalon seul, prend ton temps"

➤➤➤➤➤➤ **Ressenti de l'enfant** : Il a confiance en lui et sait qu'en persévérant il peut y arriver ( C'est à vous de gérer le temps pour lui permettre d'y arriver seul. Pensez long terme!)

## SITUATION: Emma arrive à faire ses lacets contrairement à lui.

➤➤➤➤➤➤ **Réaction éducation AUTORITAIRE** : "Regarde, elle y arrive bien, elle!"

➤➤➤➤➤➤ **Ressenti de l'enfant**: "Je suis moins bon. Il/Elle préfère Emma..."



➤➤➤➤➤➤ **Réaction éducation POSITIVE**: "C'est super Emma, si ça intéresse Arthur tu pourras lui montrer comment tu fais et toi Arthur tu pourras en échange montrer à Emma comment on saute à cloche pied"

➤➤➤➤➤➤ **Ressenti de l'enfant** : Chaque enfant évolue à son rythme et il doit être fier de lui, nous l'aimons tel qu'il est. Chacun peut apporter à l'autre.

## SITUATION: votre enfant vous avoue avoir renversé son verre

➤➤➤➤➤➤ **Réaction éducation AUTORITAIRE** : On le gronde, voire même on le punit

➤➤➤➤➤➤ **Ressenti de l'enfant**: il vaut mieux alors se cacher pour agir car on a dorénavant peur des représailles



➤➤➤➤➤➤ **Réaction éducation POSITIVE**: "ça arrive à tout le monde ce n'est rien. Voici un sopalin pour toi pour que tu puisses essuyer"

➤➤➤➤➤➤ **Ressenti de l'enfant** : "Tu peux tout me dire, tu peux avoir confiance en moi. Tu es assez grand. Je te pousse à devenir autonome et à répondre de tes actes.



