

7 PROPOSITIONS POUR DES RELATIONS ADULTES/ ENFANTS ÉQUILIBRÉES



Valider les sentiments

- Accompagner les **difficultés** que traversent les enfants en mettant des **mots** (ou des **gestes** compatissants) sur ce qui leur est difficile à vivre.
- Dire **oui** à l'émotion pour la laisser exister
- Ne **pas censurer** les émotions des enfants ou les minimiser mais en se relier à leur propre réalité



Décrire le problème

- **Dire** ce que nous voyons (*Je vois des chaussures par terre dans l'entrée.*)
- Laisser l'opportunité aux enfants de trouver une **solution** sans se sentir accusés ou stupides.
- Exposer nos propres besoins en contradiction avec ceux des enfants : *Je vois que toi, tu as envie de... Et pour moi, c'est important de... On a un problème, qu'est-ce qu'on peut faire ?*



Solliciter et engager

- Laisser le choix entre deux **alternatives acceptables** pour nous (*Quand tu n'es pas contente, tu peux faire une demande avec des mots ou demander de l'aide.*)
- **Demander** aux enfants ce dont ils ont besoin : *Quand est-ce que tu seras prêt ? Tu as besoin de combien de temps encore ?*
- Demander ce dont on a **collectivement besoin** : *Que nous manque-t-il ? De quoi avons-nous besoin ?*



Passer par le jeu et l'humour

Par exemple, il est possible, avec un enfant à l'attachement insécure, de jouer à se "disputer un enfant" entre parents : les deux parents courent après l'enfant en disant "il est à moi"/ "non, il est à moi !" Les jeux de **chahut** sont utiles pour libérer la tension et donner une forme d'expression non violente à **l'agressivité** : bataille de polochons gagnés par l'enfant, bataille de pouces ou d'eau...

Traiter la colère comme une information utile

La colère est une réaction saine face à **l'injustice**, à l'impuissance, à **l'échec**, à la frustration, au constat de l'inertie. C'est l'émotion qui **répare** en cas d'échec ou de deuil et pousse à **agir** pour plus de justice.

Il est possible de dire notre colère face aux enfants sans pour autant les attaquer, les accuser ou leur crier dessus : *Stop, je n'aime pas du tout être tirée par le sac.*



(Se) donner le droit à l'erreur

Si nous donnons le droit à l'erreur aux enfants, nous pouvons accueillir nos propres erreurs comme un terreau fertile pour nous améliorer et faire différemment.

