

# Les 4 Raisons *cachées* Derrière le Comportement de Votre Enfant

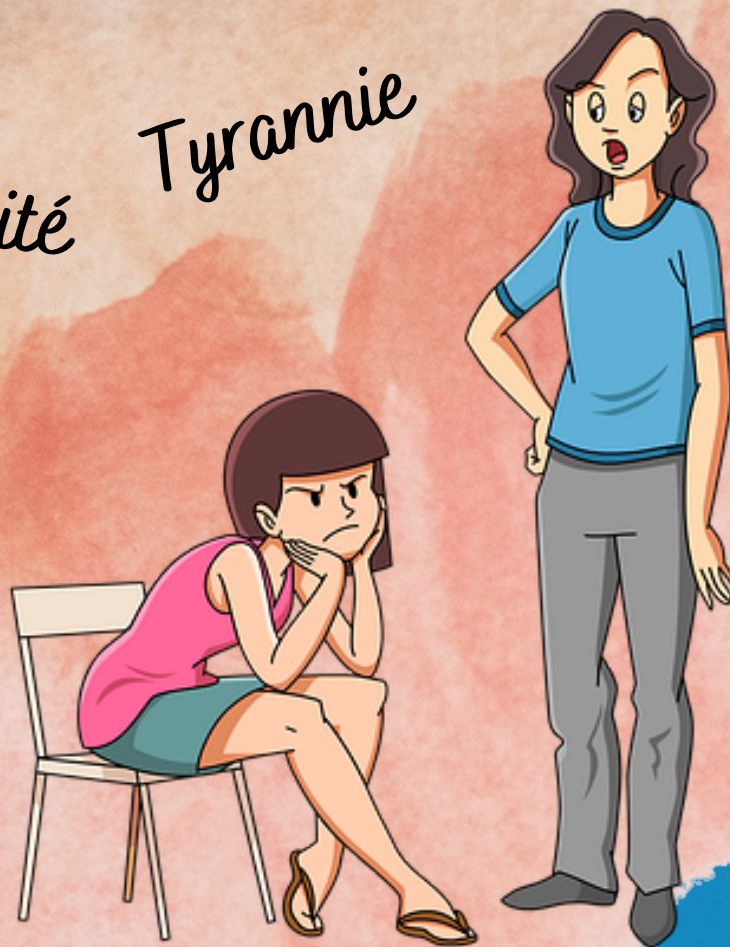
Aggressivité Tyrannie

Opposition

Anxiété

Hypersensibilité

Crises



*Maria Bachiri*

# Comprendre le Fonds du problème

**En avez-vous assez de chercher une énième technique pour changer le comportement de votre enfant?**

Vous avez fait le tour de ce qui existe et vous êtes fatigué. Vous avez déjà lu de nombreux livres, Suivi de nombreux conseils, thérapies ou formations

Mais rien de change durablement.

**Pourquoi??**

Ce n'est pas de votre faute, vous faites de votre mieux et votre enfant aussi.

L'information qu'on vous donne est obsolète et dépassée. Elle date des années 60, basé sur les **théories comportementalistes utilisées initialement pour dresser des animaux et qui n'adressent que le comportement visible.**



**Le problème c'est que les stratégies conseillées n'adressent pas le fond du problème.**

Depuis, les connaissances en neurosciences et psychologie du développement ont bien évoluées, mais nous restons toujours coincés dans le schéma des **tableaux de récompenses, conséquences, punitions et time-outs**.

Ces techniques donnent l'apparence d'être "efficaces" sur certains enfants, mais c'est à court terme et à quel prix !

Il y'a plusieurs manières pour un enfant de réagir au stress de ces méthodes:

- Refouler ses émotions pour préserver l'attachement.
- S'immobiliser dans la peur et se figer.
- Se laisser envahir de honte de soi.
- Combattre et se défendre.

**Ce sont les enfants qui combattent qui attirent évidemment le plus d'attention sur eux et le plus de reproches.**

Si vous lisez ce livret, je sais que **vous êtes un bon parent et vous faites de votre mieux**. Vous n'êtes pas seul à vous sentir dépassé voir impuissant.

**Que votre enfant ait un diagnostic ou pas, qu'il soit agressif ou anxieux, tyrannique ou trop en retrait, ce ebook vous aidera à mieux comprendre le pourquoi.**

Ces informations sont adaptées pour les enfants de **la naissance à l'adolescence**, et au delà! Il n'est jamais trop tard.

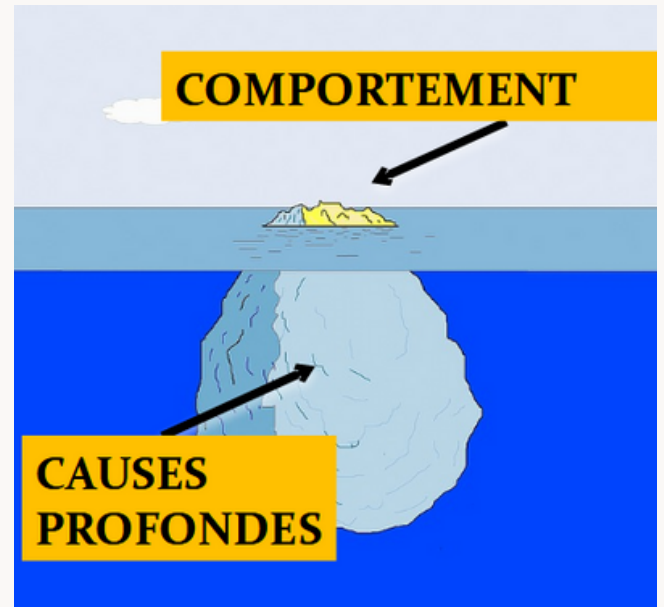


Nous devons commencer par nous poser les bonnes questions:

**Pourquoi ce comportement?**  
**De quoi mon enfant a-t-il besoin?**

Au lieu de: Comment arrêter ce comportement?  
Qu'est-ce qui cloche avec mon enfant?

Le comportement est un symptôme, **le sommet de l'iceberg**, un message qu'il faut apprendre à décrypter.



Je vais vous présenter **l'intervention** essentielle **AVANT** d'envisager les stratégies pour changer le comportement de l'enfant.

## INTERVENTION

**Changer notre regard sur l'enfant va  
changer le regard de l'enfant sur lui-même  
et influencer notre intervention.**

Croire qu'il est bon, qu'il fait de son mieux avec ses ressources, et qu'il est, malgré l'état extrême de son comportement, déjà extraordinaire.

**“ Mon enfant est une bonne personne qui rencontre des difficultés.**

Au lieu de ...  
Mon enfant est difficile, trop sensible, compliqué, ingérable,  
ou un futur sociopathe qui a un mauvais comportement.

# LES 4

## RAISONS



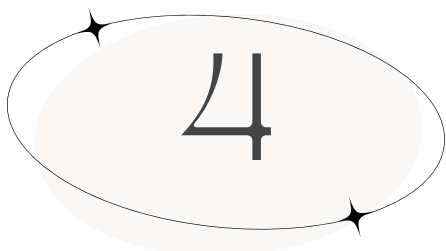
COMPETENCE



STRUCTURE



CONNEXION

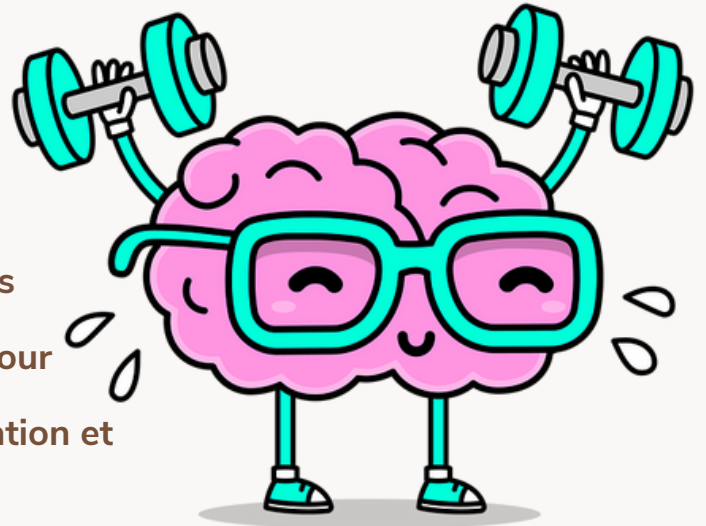


PHYSIOLOGIE

# COMPÉTENCE

Le cerveau d'un enfant est immature et continue de se développer jusqu'à environ ses 25 ans dans:

- La régulation des émotions
- L'autonomie
- L'inhibition des pulsions
- La capacité à apprendre de ses erreurs
- L'empathie, le partage, attendre son tour
- L'attention, la planification, l'organisation et gestion de temps,
- La capacité à rebondir d'une frustration et plus encore



**Les punitions et time-out n'aideront pas l'enfant à développer les compétences requises mais au contraire peuvent entraver leur maturité en l'immobilisant soit dans la peur, la honte ou la rage.**

De plus, **certains enfants ont un développement émotionnel et/ou cognitif plus lent et tardif** pour diverses raisons (génétique, biologique, environnement, traumatismes etc).

Nous avons souvent du mal à concevoir qu'un enfant de 10 ans puisse présenter un âge émotionnel de 3 ans et faire des crises de colère disproportionnées, n'apprend pas de ses erreurs, se vexer pour un "rien", ou trop dépendant du parent.

Tant que l'enfant n'a pas acquis une certaine compétence, l'adulte responsable doit structurer l'environnement pour l'enfant.

**EXEMPLE 1 :** Si votre enfant n'aime pas prêter ses jouets quand ses amis viennent, au lieu de le menacer de punitions ou de ne plus inviter ses amis s'il ne prête pas, ranger hors de vue ses préférés jouets et laisser ceux qu'il peut accepter de partager. Aussi le préparer à l'avance que c'est normal que ce soit difficile de partager, que vous comprenez et que vous avez confiance qu'il pourra y arriver . En cas de crise de partage le jour J, le séparer de la situation en restant avec lui (co-régulation) jusqu'à ce qu'il retrouve son calme et accès à son cerveau supérieur.



**EXEMPLE 2:** Votre enfant se fâche et se met à frapper sa sœur. Le parent voit que l'enfant est en détresse, au lieu de volontairement "choisir" de frapper. Le parent s'interpose entre les deux avec un ton ferme, sans jugement, dit: "je vois qu'il y a quelque chose qui t'a frustré. Mon rôle est de vous protéger et ça veut dire que je vais vous séparer. Si besoin le parent doit physiquement contenir l'enfant pour l'empêcher de frapper et le déplacer dans une autre pièce (ce n'est pas une punition, mais un moyen d'aider l'enfant à retrouver son calme et le protéger.)"

# 2

## STRUCTURE

Le parent doit être l'exemple d'un **leader confiant et bienveillant**. L'enfant se sent alors contenu et soutenu, il peut alors faire confiance aux adultes pour prendre soin de lui.

L'adulte transmet le message suivant:

“ Tu es en sécurité avec moi parce que je sais comment prendre soin de toi. Je te tiens.



Rien n'est plus terrifiant pour un enfant que de sentir qu'il n'y a pas d'adultes assez fort et solide pour le contenir.

L'environnement structurante aide à donner sécurité, organisation et régulation tout en restant soigneusement accordé et attentifs aux besoins de l'enfant.

La structure n'est pas le contrôle mais la **transmission d'un sentiment réconfortant** que quelqu'un de plus grand, de plus fort peut rendre le monde sûr et prévisible, qu'il ne sera pas effrayé ou dépassé par ses fortes émotions, qu'il sera capable de les contenir.



Les nombreux livres et méthodes en parentalité ont instauré une profonde confusion chez les parents qui ont peur d'exercer leur pouvoir d'autorité sur leur enfants de peur de les heurter et manquer de bienveillance.

Le terme "**pouvoir**" est quasiment devenu symbole de dictature, alors qu'ici je parle de **pouvoir parental bienveillant**. Il est absolument crucial pour la sécurité et l'épanouissement de l'enfant.



Un enfant dans un environnement peu structurant peut soit développer un besoin excessif de contrôler son environnement, devenir tyrannique, opposant, ou développer plus d'anxiété.

## *La Structure C'est*

- ✓ Leadership et autorité parentale bienveillante
- ✓ Contenir physiquement l'enfant si besoin
- ✓ Organiser et structurer l'environnement
- ✓ Organiser du temps de jeux libre
- ✓ Limiter les écrans
- ✓ Ne pas surcharger en activités extra-scolaire
- ✓ Instaurer des routines et des rituels sécurisants



## CONNEXION

Le cerveau de l'enfant se développe et atteint son potentiel non pas dans l'apprentissage et la discipline, mais d'abord et essentiellement **dans une relation sécurisante** avec son parent ou autre figure d'attachement (ce qu'on appelle l'attachement sécure). Le reste (apprentissage et discipline) suivra plus facilement.

Pour développer cette connexion sécurisante il est d'abord essentiel que le parent développe:

- ✓ Une relation bienveillante avec lui-même
- ✓ Réponde à ses propres besoins avant de pouvoir être présent pour son enfant

### A quoi ressemble un *Attachement Sécure*

- attentifs aux besoins de l'enfant
- constant, prévisible
- jouer et rire ensemble
- réciprocité dans la communication
- coréguler l'enfant en cas de détresse
- toucher, câlins, cajoler
- regards attendris
- **accepter et recevoir toutes les émotions**
- réparer en cas de rupture dans la relation



Souvent les réactions intenses de notre enfant viennent réveiller en nous des blessures ou des émotions qu'on a du éteindre (pleurs, colère, jalousie, rage) pour préserver l'attachement dans notre enfance.

C'est une erreur de labéliser les émotions "positives" ou "négatives".

**Toutes les émotions doivent être ressenties et autorisées.**

Ce sont certains moyens d'expression qui ne doivent pas être acceptés (frapper, insulter, détruire, s'automutiler...).



**Nous devons séparer l'identité de l'enfant de son comportement.**

*L'enfant doit recevoir le message suivant:*

“ Tu es bon mais ce comportement n'est pas acceptable. Tu as le droit d'être en colère (*émotion*) mais je ne vais pas te laisser frapper ta sœur (*comportement*). Je vais vous séparer un moment (*leadership du parent, contient physique l'enfant*). ”

**Au lieu de:**

~~Qu'es ce qui te prends de frapper? Pourquoi tu es méchant avec ta sœur? Tu es puni va dans ta chambre!~~





**Les enfants forment leur identité et leur confiance en eux à travers leur relation avec nous. Ils voient dans notre regard le reflet de qui ils sont.**

**La régulation émotionnelle commence par la co-régulation**, où le parent est présent et apporte son soutien en cas de détresse chez l'enfant. Certains enfants en ont besoin plus longtemps (haute sensibilité, traumatismes ou retard de développement) avant de pouvoir acquérir la capacité de s'auto-réguler.

*Dans plus de 99% des cas, quand l'enfant est "hors de control", agressif ou insolent, il ne le fait pas exprès. Son système nerveux est en alerte et le cerveau préfrontal (ou siège l'empathie et le raisonnement) s'éteint complètement.*

*Il entre dans son état "animal". Ce qu'il a besoin c'est de structure ferme et d'une présence co-régulatrice, pas de punitions ni d'isolements, qui ne serviront qu'à étouffer ses émotions ou les exploser encore plus.*



# 4

## PHYSIOLOGIE

Pendant longtemps la science a séparé le corps du cerveau et de l'esprit. Nous savons maintenant qu'ils sont liés et qu'ils s'affectent réciproquement.

Ce qui se passe dans le corps va affecter le fonctionnement du cerveau et de l'esprit et inversement.

Voici une liste non exhaustive des facteurs physiologiques qui impactent le comportement de votre enfant. C'est pour cela qu'il est important d'avoir une vue holistique et globale des facteurs qui peuvent entraver son épanouissement.

**Le tempérament inné de l'enfant va également affecter sa manière de communiquer à travers le comportement** (par exemple, plus explosif et contrôlant, en général, pour le tempérament cholérique). Connaître le tempérament de votre enfant, et le votre, est extrêmement utile pour le comprendre, comprendre la dynamique entre vous et ainsi mieux adapter votre intervention.

- Génétique
- Tempérament inné
- Sommeil
- Alimentation, hydratation
- Exercice
- Glycémie
- Toxines, infections
- Digestion et flore intestinale
- Sensibilités sensorielles
- Système immunitaire
- Traumatismes



# CONCLUSION

J'ai conscience que vous pouvez vous sentir dépassé par toutes ces informations. Quand je travaille avec des familles, nous prenons une chose à la fois. Très souvent j'ai pu constater que nous pouvons obtenir par des petits changements significatifs de grands résultats.

Par exemple, dans mon cas, le changement radical a émergé quand j'ai changé mon regard sur mon enfant. Cela a **éveillé en moi de la compassion, de la compréhension et l'instinct pour voir ce dont mon enfant à besoin.**

Je vous rassure, je suis très loin d'être parfaite. J'ai mes moments de stress et de fatigue où ma résilience émotionnelle est au plus bas et je ne retrouve plus de réservoir d'empathie.

**Ces moments de rupture nous permettent d'instaurer des rituels de réparations qui sont essentiels dans toutes les relations.**

L'enfant apprend ainsi que **lorsqu'il y a une cassure dans la relation, c'est réparable, on peut s'en sortir et se retrouver, que rien ne peut nous séparer.**

Les enfants sont tous différents. De nature et de tempérament, certains seront moins intense et plus facile à gérer. D'autres enfants auront des tempéraments (surtout l'enfant cholérique et sanguin) plus intenses et plus rebelles. De plus, certains enfants ont des besoins spécifiques tels que les enfants hypersensibles, les enfants qui ont une hypersensibilité sensorielles, les enfants autistes, TDA, les enfants traumatisés, les enfants adoptés etc.

La maturation et le développement du cerveau préfrontal et la régulation émotionnelle sera extrêmement varié d'enfant à enfant. C'est pour cela qu'on ne peut ni juger ni fixer tels ou telles attentes.

**Il faut comprendre et bien connaître l'enfant, notamment comprendre comment fonctionne son système nerveux afin de l'aider à maximiser son développement et sa résilience émotionnelle.**

# Qui je Suis

Je suis Maria Bachiri, maman de 3 enfants, naturopathe spécialisée en médecine gréco-arabe, nutritionniste fonctionnelle, hypnothérapeute, et praticienne en thérapie somatique et sur l'attachement.

L'étude du comportement chez l'enfant et particulièrement les comportements intenses liés aux différences de développement, tempérament innée et les différences biologiques, me fascinent depuis longtemps.

En effet, j'ai connu ces états avec mes enfants et je connais la douleur et le sentiment profond d'impuissance et d'incompréhension.

J'ai suivi les techniques "classiques" qui n'ont fait qu'empirer la situation, jusqu'au moment où j'ai commencé à écouter mon instinct qui m'a guidé vers des thérapies holistiques plus respectueuses de l'enfant.

Ce chemin m'a pris des années et je continue toujours d'apprendre.



## Aller Plus Loin

Je veux vous en faire profiter aujourd'hui, vous faire gagner du temps et vous apprendre ce qui MARCHE réellement.

Vous pouvez consulter [ici mes services](#) si vous souhaitez travailler avec moi. Les séances peuvent se faire à distance selon la situation.

Une séance de découverte gratuite de 20 minutes vous est offerte, sans engagement, afin de voir si mes services correspondent à ce que vous recherchez.