

26 Secrets pour pour se faire obéir sans crier

Plus de
95.000
téléchargements

Edition enrichie

- ✓ Des principes simples et efficaces
- ✓ Résultats concrets dès les premiers jours

Par
Eunice Telhoro

26 Secrets pour Se faire obéir sans crier

L'Abécédaire du Parent Avisé

Des principes simples et efficaces
pour élever des enfants
respectueux et **épanouis** sans
s'épuiser.

Par Eunice TELHORO
- Eduquer Son Enfant -

www.eduquersonenfant.com

A lire ! Très important !

© 2026 – Eunice Telhoro / Éduquer Son Enfant - Tous droits réservés.

Ce guide est mis gratuitement à disposition du public dans sa version actuelle par Eunice Telhoro.

Son objectif est de partager des conseils pratiques pour aider les parents dans l'éducation de leurs enfants.

Vous êtes autorisé à le partager gratuitement autour de vous, à condition :

- de ne pas en modifier le contenu ;
- de ne pas en altérer le sens ;
- de ne pas supprimer les mentions d'auteur ou les références associées ;
- de le diffuser dans son intégralité.

Toute utilisation à des fins commerciales est strictement interdite, notamment :

- la vente du guide ;
- son intégration dans une offre payante ;
- ou toute exploitation directe ou indirecte à but lucratif ;

sans autorisation écrite préalable de l'auteur.

L'auteur se réserve le droit de modifier, suspendre ou retirer à tout moment les conditions de diffusion de ce guide, ainsi que son caractère gratuit.

Toute utilisation non conforme à ces conditions constitue une atteinte aux droits d'auteur.

Pour toute demande spécifique, merci d'écrire à

contact@eduquersonenfant.com

Avertissement :

Ce livre a un but éducatif.

Les conseils partagés sont le fruit de plusieurs années d'expérience et de recherches, ainsi que de l'accompagnement de nombreuses familles.

Chaque enfant étant unique, il vous revient d'adapter ces principes à votre réalité.

Ce guide a pour objectif de vous accompagner sans se substituer à votre jugement de parent.

Table des matières

<u>9</u>	<u>Remerciements</u>
<u>10</u>	<u>Pourquoi une version v2.0 ?</u>
<u>14</u>	<u>Introduction</u>
<u>22</u>	<u>Le jour où tout a basculé dans ma vie de parent...</u>
<u>36</u>	<u>Ils sont passés du stress à la sérénité</u>
<u>43</u>	<u>A comme Amour Inconditionnel</u>
<u>49</u>	<u>B comme Bannissez les injures et les gros mots</u>
<u>52</u>	<u>C comme Soyez Crédible</u>
<u>55</u>	<u>D comme Soyez Doux</u>
<u>58</u>	<u>E comme Ecoutez vos enfants</u>
<u>61</u>	<u>F comme Fixez des règles claires</u>
<u>65</u>	<u>F-bis comme Formez-vous</u>
<u>69</u>	<u>G comme Utilisez votre autorité de manière Graduelle</u>
<u>72</u>	<u>H comme Haussez le ton à bon escient</u>

Table des matières

- 74 I comme Instaurez des routines
- 77 J comme Soyez **J**uste
- 80 K comme Accordez du **K**airos
- 83 L comme 7 **L**ignes rouges
- 90 M comme Attention aux **M**enaces
en l'air
- 92 N comme Faites de votre **N**ounou,
une alliée
- 95 O comme L'**O**pposition fait partie
du processus
- 98 P comme **P**unir est un art
- 102 Q comme Evitez les **Q**uerelles
- 104 R comme **R**esponsabilisez vos
enfants
- 109 R-bis comme utilisez votre **R**egard
- 112 S comme Vous êtes leur plus
grande **S**tar

Table des matières

<u>116</u>	<u>T comme Tenez vos engagements</u>
<u>115</u>	<u>U comme Il y a souvent Une raison</u>
<u>120</u>	<u>V comme Evitez d'être un Vendeur d'illusions</u>
<u>124</u>	<u>W comme Waouh ! Bien joué</u>
<u>125</u>	<u>X comme Présenter des eXcuses s'apprend</u>
<u>127</u>	<u>Y comme Youpiiii</u>
<u>128</u>	<u>Z comme Zéro... Un... Deux...</u>
<u>136</u>	<u>Le conseil bonus</u>
<u>138</u>	<u>Voulez-vous que je vous accompagne ?</u>
<u>142</u>	<u>Ils sont passés à l'action</u>
<u>149</u>	<u>Conclusion</u>

À tous ces parents courageux qui font de leur mieux chaque jour,

À ceux qui se sentent débordés, fatigués, stressés...

A ceux qui doutent de leurs capacités, qui culpabilisent parfois...

Mais qui aiment énormément leurs enfants et pour qui renoncer n'est pas une option.

Cet abécédaire est fait pour vous

Eunice

Pourquoi une version 2.0 pour cet abécédaire ?

J'ai publié la première version de cet abécédaire il y a quelques années et j'ai été littéralement surprise par l'accueil qu'il a reçu : **plus de 3000 téléchargements en 48h seulement sans aucune publicité !**

Pour être sincère avec vous, je ne m'y attendais pas du tout !

5 mois seulement après sa parution, Yveline Lebeau et Nadine Kabuya d'EMCI TV m'ont fait l'honneur de m'inviter à l'émission "Bonjour Chez Vous" pour le présenter. Depuis les téléchargements n'ont jamais cessé.

En 5 ans, ce guide a été téléchargé **plus de 95.000 fois** dans plus d'une centaine de pays à travers le monde. Les témoignages, les retours touchants de nombreux parents continuent d'affluer et j'en suis profondément reconnaissante.

Dès le départ, je l'avais écrit pour qu'il soit universel et intemporel.

Mon objectif était :

- qu'il puisse parler aussi bien aux parents d'Afrique, d'Europe, d'Amérique, d'Asie ou d'Australie ;
- qu'il reste pertinent dans 5, 10, 20, 100 ans et même plus.

Les principes que j'ai partagés dans la première version restent donc toujours valables.

Au fil des années, mes enfants ont grandi et moi aussi heureusement. J'ai eu le plaisir d'accompagner de nombreux parents et d'être confrontée à leurs difficultés et à leurs victoires. C'est la raison pour laquelle, j'ai décidé d'enrichir cette nouvelle version avec ce que ces années d'expérience m'ont enseigné.

Quelles sont les nouveautés ?

- Les conseils de chaque lettre ont été étoffés en partant de croyances populaires (souvent trompeuses) pour permettre de prendre du recul sur certaines idées reçues et éviter les erreurs courantes.
- Chaque principe est désormais associé à une **règle d'or** pour vous aider à mieux le retenir.
- Je vous raconte également **mon histoire** et quelques **success stories** de parents que j'ai eu le plaisir d'accompagner.
- Pour couronner le tout, je vous ai rajouté **deux conseils bonus** !
- Enfin, j'y ai intégré une section spéciale « **Voulez-vous que je vous accompagne ?** », pour celles et ceux qui souhaitent aller plus loin et être

guidés pas à pas, dans la mise en pratique de ces principes.

Mon objectif ultime est de vous inspirer et de vous montrer que vous aussi, vous pouvez vivre une formidable relation empreinte d'amour et de respect avec vos enfants.

J'espère que cette nouvelle version vous touchera encore plus que la première qui a déjà accompagné tant de parents.
C'est parti !

Introduction



Quand votre enfant se roule par terre au supermarché...

Vous êtes au supermarché avec Junior, votre fils de 4 ans.

En passant devant le rayon jouets, ses yeux se mettent à briller : il aperçoit une belle voiture sur l'étagère qui comme un aimant, l'attire. Junior la saisit et vous dit tendrement : « *Papa/Maman, je veux cette voiture !* ».

Ça tombe mal, on est le 15 janvier et votre portefeuille est vide.

Vous demandez gentiment à votre garçon de remettre la voiture à sa place, mais il refuse. Vous insistez, mais il s'accroche de plus belle.

Vous essayez de lui prendre la voiture et là, c'est le scandale !

Junior se met à crier et à se rouler par terre, ameutant ainsi tous les autres clients du supermarché.

Que faites-vous ?

Comment éviter que ce genre de scène ne devienne une habitude ?

Pour un parent, il est à la fois déroutant et éprouvant de faire face à un enfant qui refuse d'obéir ou qui enfreint volontairement les règles.

- « *Mon enfant est têtu !* »
- « *Il n'écoute jamais !* »
- « *Il fait beaucoup de bêtises !* »
- « *Il est capricieux !* »

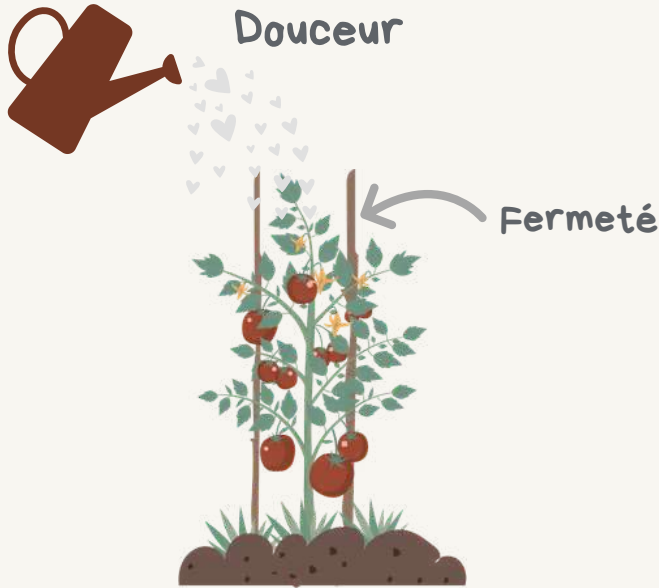
Voici des propos que beaucoup de parents tiennent un jour ou l'autre.

Si vous lisez cet abécédaire, c'est probablement parce que vous aspirez à transmettre une excellente éducation à vos enfants, à en faire des êtres équilibrés, respectueux et sociables,

capables de voler de leurs propres ailes demain.

Pour y parvenir, vous devrez trouver le bon équilibre entre **douceur et fermeté**.

- **La douceur** est comme de l'eau qui arrose une plante. Elle permet à votre enfant de se sentir aimé, respecté et valorisé. Elle favorise sa santé émotionnelle et renforce votre **proximité**.
- **La fermeté** quant à elle, est comme un tuteur qui soutient une plante. Elle l'empêche de pousser dans tous les sens, lui donne une direction, lui apprend à rester debout. Elle aide votre enfant à se cadrer, à se discipliner. Elle renforce **votre autorité**.



Une telle plante ne peut pas grandir seulement avec de l'eau, ni seulement avec un tuteur. Il lui faut les deux.

C'est pareil pour vos enfants. Ils ont à la fois besoin de **vos autorité** et de **vos proximité**.

Votre douceur nourrit votre proximité et votre fermeté nourrit votre autorité.

L'autorité et la proximité fonctionnent en réalité comme deux **comptes bancaires** sur lequel vous faites des dépôts et des retraits.

- Quand votre compte « **Autorité** » est créditeur, vos enfants vous respectent naturellement et suivent vos consignes plus facilement. Quand il est débiteur, vous êtes confronté à beaucoup de tensions et de résistance.
- Quand votre compte « **Proximité** » est créditeur, vos enfants se sentent bien en votre compagnie. Ils vous font confiance et la recherchent. Quand il est débiteur, ils prennent leurs distances, vous en veulent ou ont peur de vous.

Fermeté



Compte

Autorité

Créditeur

Vos enfants vous **respectent** naturellement et vous **obéissent** plus facilement.

Débiteur

Vous êtes confronté à beaucoup de **tensions** et de **résistance**.

Douceur



Proximité

Vos enfants **aiment votre compagnie** et vous font **confiance**.

Vos enfants ont **peur** de vous, **vous évitent** ou **vous en veulent**.

Il est tout à fait possible de conserver ces deux comptes au vert. C'est ce qui transforme une maison en un véritable **royaume du bonheur** où le respect, la discipline, la complicité et la bonne humeur cohabitent.

C'est pour vous aider à y parvenir que j'ai écrit cet abécédaire.

Simple, pratique et facile d'usage, il vous aidera à alimenter régulièrement vos comptes « **Proximité** » et « **Autorité** ».

Comment l'utiliser ?

- 1. Ne cherchez pas forcément à tout appliquer d'un coup.** Choisissez un conseil qui vous parle, testez-le, revenez-y plusieurs fois.

2. Relisez-le régulièrement. En fonction de l'âge de vos enfants et des situations que vous traverserez, il vous apportera sûrement un éclairage particulier.

3. Passez surtout à l'action ! C'est en le faisant que vous constaterez de véritables changements.

Pour faciliter la lecture, j'ai volontairement utilisé la forme masculine dans cet ouvrage. Elle inclut naturellement aussi bien les mamans que les papas, tous engagés dans cette belle mission qu'est l'éducation des enfants.

Excellente lecture !

Ce jour où tout a basculé dans ma vie de parent...



Avant de découvrir les 26 Secrets, je voudrais partager avec vous, mon histoire, parce qu'elle est au cœur de ce guide.

Elle est un peu longue mais elle vaut la peine d'être lue.

Je suis Eunice TELHORO et vous me connaissez peut-être déjà grâce à mes capsules vidéo sur les réseaux sociaux ou sur EMCI TV.

Je ne suis ni psychologue, ni éducatrice, ni enseignante, ni thérapeute...

Je suis ingénieure télécom de formation et j'ai travaillé pendant 18 ans dans le secteur des télécoms dans des multinationales.

Je suis surtout une maman active, un parent comme vous actuellement ou comme vous dans quelques années. Mariée à un formidable époux et papa, nous avons ensemble quatre merveilleux enfants : 3 garçons et une fille.

Ma passion pour les questions relatives à la famille et à l'éducation m'a conduite à créer un portail à succès en marge de mon travail : **www.eduquersonenfant.com**.

10 ans après la publication de mes premières vidéos sur internet, je peux affirmer que ce portail connaît un certain succès dans la mesure où j'aide (pendant que j'écris ces lignes) plus de 500.000 abonnés à travers le monde à **transmettre des repères et des valeurs fortes à leurs enfants.**

Cela m'a valu plusieurs invitations et reportages sur des plateaux télé ou de la part de médias comme EMCI TV, RTI 1, Canal + Elles, BBC Africa, Brut Afrique, Life TV, Cêwa Mag, Mall Magazine...

Il y a 10 ans d'écart entre mon aîné et mon dernier et je peux vous assurer pendant que je rédige ce livre, que j'entretiens une relation formidable avec chacun de mes enfants (y compris mes trois ados).

Je vois progressivement les valeurs que je souhaitais leur transmettre prendre racine. Je les vois gagner en autonomie, en confiance. Je les sens épanouis.

Cependant, je dois vous avouer que mon histoire n'a pas toujours été aussi reluisante.

J'ai eu mon premier fils à 26 ans.

J'étais une apprentie maman plutôt fragile et inexpérimentée mais qui comme vous ressentait un désir brûlant de transmettre une excellente éducation à ses enfants.

Si mon fils était au départ un bébé tout mignon, tout doux, tout innocent, vers l'âge 2 ans, il s'est mis à adopter des comportements énervants et même déroutants.

Je me souviens en particulier de cette fois où il était en train de se rouler par terre sur la terrasse de mes beaux-parents. Il y avait du sable, il allait se salir et le spectacle n'était pas très beau à voir. Je lui ai demandé d'arrêter.

C'était mal le connaître.

Mon fils m'a regardée et il a continué sa vie comme si j'étais en train de parler au sol.

Bon, le pire c'est qu'on n'était pas que deux. Il y avait d'autres personnes qui assistaient à la scène, dont ma belle-mère. Je ne voulais pas passer pour la maman molle qui se faisait marcher dessus par son fils.

J'ai haussé le ton : "Arrête tout de suite !"

Mon fils n'a pas arrêté, il a continué de plus belle.

Qu'auriez-vous fait à ma place ?

*Fallait-il le laisser se salir ? Crier plus fort ?
Le taper comme une bonne maman africaine ?*

Vous comprenez mon embarras...

J'ai vécu dans cet inconfort en tâtonnant pendant plusieurs années.

Puis, ma fille est arrivée 3 ans plus tard.

Entre le travail, la maison, les enfants, l'église, mes différentes responsabilités... j'avais l'impression de courir tout le temps et de passer à côté de l'essentiel en ce qui concerne l'éducation de mes enfants.

Je me sentais tout le temps épuisée.
Quand je rentrais les soirs du travail, ma seule envie était de m'enfermer dans ma chambre dans l'obscurité, loin des cris, loin des sollicitations.

Mes enfants avaient envie de me parler, de me raconter leurs journées mais j'étais en mode "low battery" : plus d'énergie !



Je vivais dans une culpabilité permanente : celle de ne pas être une maman suffisamment présente pour ses enfants. J'avais peur de ne pas les voir grandir, peur que leur éducation m'échappe.

Je me disais que si j'avais plus de temps, plus d'énergie, plus d'aide ou plus de patience, les choses seraient peut-être différentes.

Je vivais dans le flou, le doute, la fatigue, le stress, la peur d'échouer...

Laissez-moi maintenant vous raconter pourquoi et comment j'ai créé Éduquer Son Enfant.

J'étais enceinte de mon 3e fils lorsqu'à 6 mois et demi, j'ai fait une menace d'accouchement prématuré. Le verdict de mon médecin a été sans appel : je devais rester couchée jusqu'à l'accouchement.

Ça a été un vrai coup dur !

Ça me changeait de passer du jour au lendemain, de journées de travail bien remplies au fait de ne rien avoir à faire, à part rester couchée.

Cependant, cette période m'a reconnectée à ce désir profond que j'avais : transmettre des valeurs et des repères solides à mes enfants.

Je ne voulais plus subir mes journées, être cette maman tout le temps fatiguée et souvent à fleur de peau. Je voulais être présente pour mes enfants, leur transmettre ma foi, les inspirer, les guider, leur communiquer une vraie sécurité intérieure, les préparer à voler de leurs propres ailes demain.

Je me suis mise à rechercher un portail francophone en ligne avec des conseils pratiques pour y arriver.

Je ne l'ai pas trouvé.

J'ai donc décidé d'approfondir mes recherches. Je me suis mise à visiter des sites anglophones, à lire, à réfléchir, à tester de nouvelles approches et petit à petit, les pièces du puzzle se sont assemblées...

J'ai fait des découvertes formidables qui ont profondément et radicalement changé mon quotidien.

J'ai découvert des choses tellement simples qu'on se dit :

"Mais pourquoi personne ne m'en a parlé plus tôt ?", de petits détails, mais qui font toute la différence.

J'étais de moins en moins déroutée par les comportements de mes enfants, je les comprenais mieux, je savais comment réagir et les influencer positivement.

Couchée dans mon lit, j'ai entendu une voix me dire : « Pourquoi tu ne créerais pas ce que tu recherches ? ».

Voici comment Éduquer Son Enfant est né. Avant, avec deux enfants, je me sentais débordée, dépassée, déroutée et sous le poids de la culpabilité.

Pendant que j'écris ces lignes, avec 4 enfants, plus de travail, encore plus de responsabilités et moins de temps qu'avant, **j'ai un immense trésor : la sé-ré-ni-té.**

Laissez-moi vous le dire : vous aussi, vous pouvez vivre cette sérénité.

Vous n'avez pas besoin de plus de temps pour tout faire à la perfection (vous n'en aurez peut-être jamais assez). Vous n'avez pas non plus à espérer que vos enfants deviennent de petits robots qui vous obéissent pour y arriver.



Tout ce dont vous avez besoin, c'est :

- mieux connaître vos enfants ;
- avoir une vision claire de ce que vous voulez pour eux ;
- disposer d'outils et de méthodes qui ont déjà fait leurs preuves ;
- mettre en place une stratégie réaliste, adaptée à votre quotidien chargé, pour garder le cap en toutes circonstances.

Depuis la création de Éduquer Son Enfant, j'ai acquis beaucoup de connaissances, beaucoup d'expérience sur la parentalité.

J'aurais aimé disposer de tout cela avant d'être un parent actif.

Cela m'aurait évité plusieurs erreurs que j'ai commises avec mes aînés et personnellement, j'aurais aimé échapper à tout ce stress, tout cet inconfort que j'ai pu vivre.

C'est la raison pour laquelle, j'ai décidé d'aller plus loin, en créant un accompagnement complet, axé sur la pratique, conçu pour aider les parents à retrouver leur sérénité et à élever des enfants confiants, guidés par des valeurs fortes et préparés à affronter l'avenir : [**Parents Avisés Premium.**](#)

Ce programme a déjà permis à de nombreux parents de vivre des changements profonds dans leurs familles.

Cet abécédaire est un excellent point de départ : il vous donnera des conseils pratiques pour vous faire obéir, en évitant les tensions et il vous aidera également à bâtir une relation plus harmonieuse avec vos enfants.

Cependant, si vous souhaitez aller plus loin, être pleinement outillé, structurer votre approche et avancer avec un cap clair, une suite existe.

Les pages suivantes vous racontent justement les histoires de certains parents qui ont fait ce choix.

Fatigués, stressés, parfois en proie au doute ou désireux d'éduquer leurs enfants différemment, ils ont décidé de changer la donne.

Aujourd'hui, ils partagent leurs victoires, qu'elles soient grandes ou petites, avec beaucoup d'humilité, de gratitude et de fierté.

Ils sont passés du stress à la sérénité.

“ Grâce aux conseils d’Eunice, j’ai appris à assumer pleinement mon rôle de mère. Ces conseils ont aussi dissipé le doute et la peur que j’avais en moi concernant la parentalité.

Aujourd’hui, je suis beaucoup plus confiante, plus calme et plus sereine dans mon rôle de maman.”

Hermine Sotézo,

Maman d’un enfant, Cameroun

“Avant le Programme, je manquais de patience avec les enfants. C’était l’épuisement. Aujourd’hui, je suis devenue beaucoup plus patiente avec les enfants et aussi avec les autres... J’aborde les situations avec plus de calme. Ma fille m’a même dit que maintenant j’écoute plus que je ne parle.

Mes enfants sont beaucoup plus à l’aise pour partager certaines situations avec moi. Ils ont constaté que je prends le temps de les écouter avant de tirer des conclusions.

Je recommanderais ce programme à n’importe quel parent car il m’a permis de réaliser qu’une relation tendue entre parents et enfants n’est pas une fatalité.”

Jeanne-d’Arc Adjei

Maman de 4 enfants, Assistante de direction, Côte d’Ivoire

“Cette décision s’est avérée être l’une des meilleures que j’ai prises pour moi et ma famille. Les outils et techniques enseignés dans le programme m’ont aidée à mieux comprendre et à mieux écouter mes enfants. Nos échanges sont devenus plus constructifs et moins conflictuels.... Nous passons plus de temps de qualité ensemble. Cela a renforcé nos liens familiaux et créé une atmosphère plus harmonieuse à la maison.

J’ai appris à mieux gérer mes émotions... Faire partie d’un groupe de parents vivant des expériences similaires m’a apporté un immense soutien. Les échanges et partages d’expériences ont été une source d’inspiration et de motivation.

L’impact positif sur ma vie et sur celle de mes enfants est indéniable et pour cela je suis profondément reconnaissante”

Elinam Irène AGOSSOU,

Manager en démarche qualité et gestion des risques, **Maman de 3 enfants**, France

"Participer à ce programme est un investissement qui en vaut vraiment la peine. Le contenu est excellent et très pratique et c'est motivant de voir autant de parents qui ont choisi de faire cet investissement pour leurs enfants et pour eux également.

Grâce à ce programme, je suis devenue une meilleure maman pour mes enfants.

Le module 4, Cap sur la sérénité, qui ramène les parents à se focaliser sur leur bien-être, m'a particulièrement aidée. J'ai appris à mettre le doigt sur les voleurs de sérénité, à gérer sainement la colère, aussi bien la mienne que celle des enfants et à éviter les tensions inutiles. Ce module a été d'une grande utilité pour mon époux et moi. Nos enfants en bénéficient également."

Huguette Esoh Latte,

Maman de 2 enfants, Auteure, Ghana

“Ma version avant la formation et celle d’après sont totalement différentes.

Je suis plus épanouie, j’ai plus de sérénité dans mon rôle de maman. Il y a plus de joie à la maison et l’ambiance a changé : plus d’amour, plus de paix.

Cette formation n’est pas seulement un programme sur l’éducation des enfants, c’est une véritable transformation des parents.”

Flavie Tamoué,
Maman de 3 enfants, Allemagne

*“J’éprouve un réel sentiment de satisfaction et de plaisir depuis que j’ai découvert les conseils contenus dans le programme **Parents Avisés Premium**.*

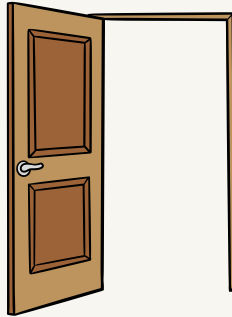
Nous avons réussi à instaurer des routines et à limiter les usages des écrans, ce qui était pour nous une grande bataille.

J’encourage tous les papas à participer à ce programme car l’éducation n’est pas seulement l’affaire des mamans. ”

Landry Ninteretse

Papa de deux enfants,
Consultant, Suède

Entrons maintenant dans l'abécédaire
du Parent Avisé...



**C'est parti pour les
26 Secrets !**



« Quand un enfant fait plein de bêtises, il faut être dur avec lui »

Nathan, votre fils de 6 ans, enchaîne les gaffes : il renverse son verre à table presque tous les soirs, il oublie de ranger ses jouets, il se met à pleurer quand vous le reprenez...

Hier encore, il a sauté dans une flaque d'eau juste après s'être changé pour aller à l'école.

Avant-hier, il avait égratigné la table à manger en écrivant son nom.

Il fait tout le temps des expériences bizarres.

Vous le grondez, le privez de télé, criez, tapez... mais rien.

Plus vous vous fâchez, plus il recommence.

“Qu'est-ce qui ne va pas chez lui ? Peut-être que je ne suis pas assez dur” : voici ce que beaucoup de parents finiraient par penser.

Et si justement le problème ne venait pas d'un manque de fermeté mais plutôt d'un manque d'affection ?

A comme “**Amour** inconditionnel”

Quand un enfant multiplie les écarts, enchaîner les punitions ne règle pas forcément le problème.

Au contraire, dans beaucoup de cas, cela l'aggrave. L'enfant peut se sentir rejeté et entrer dans un cycle de rébellion.

Très souvent, un enfant qui enchaîne les gaffes n'a pas besoin qu'on soit plus sévère envers lui. Il a paradoxalement besoin de plus d'affection, de plus d'attention.

Retenez-le bien : Un enfant préfère attirer l'attention de ses parents de la mauvaise manière plutôt que de ne pas l'avoir du tout.

J'en ai fait l'expérience avec mes propres enfants et je l'ai vu chez les nombreuses familles que j'ai accompagnées.

Les preuves d'amour sont beaucoup plus efficaces que les punitions à répétition lorsqu'un enfant est en manque d'affection.

Une plante sèche en effet a besoin d'eau pour pousser. Elle n'a pas besoin de coups de soleil. Cette eau, pour votre enfant représente votre **amour inconditionnel**.

En effet, l'amour que vous avez pour vos petits ne doit pas varier en fonction de leurs comportements ou de leurs performances.

Vos enfants doivent sentir que vous les aimez quand ils se comportent bien, mais aussi quand ils se comportent mal.

Ils doivent être convaincus que votre amour pour eux demeure intact quand ils réussissent bien à l'école, mais aussi quand ils échouent.

L'Amour inconditionnel n'est pas du laxisme.

Il veut tout simplement dire :

- *“Je t'aime même quand tu te trompes”*
- *“Je t'aime même quand je dois te corriger”*

C'est cette sécurité affective qui rend vos règles et vos consignes plus efficaces.

La prochaine fois que votre enfant enchainera des gaffes, posez-vous cette question :

“Est-ce qu'il se sent suffisamment aimé de moi en ce moment ?”

Si la réponse est non, pensez en priorité à lui démontrer que vous l'aimez. Vous pourriez bien être surpris des résultats.

Le Dr Gary Chapman a identifié cinq langages ⁽¹⁾ à travers lesquels votre enfant perçoit votre affection :

- **les moments de qualité** : être pleinement présent avec lui ;
- **les paroles valorisantes** : l'encourager, reconnaître ses efforts, lui dire que vous l'aimez ;
- **les cadeaux** : de petites attentions qui lui montrent qu'il est important à vos yeux ;
- **les services rendus** : l'aider quand il en a besoin ;
- **le contact physique** : câlins, tous ces gestes tendres qui le réconfortent...

Jusqu'à 6 ans, votre enfant est sensible à tous ces langages.

¹ *Langages d'amour des enfants. Les actes qui disent "Je t'aime"*, Gary Chapman & Ross Campbell, Editions Farel, 2016

En grandissant, il développera une préférence pour certains. Observer ce qui le touche le plus, va vous aider à lui transmettre un profond sentiment de sécurité et d'amour.

La vraie question n'est pas de savoir si vous aimez vos enfants, parce que la plupart des parents aiment leurs enfants sans aucun doute.

La vraie question est de savoir si vos enfants se sentent réellement aimés de vous, même quand ils agissent mal.

En parlant régulièrement leurs langages d'amour, vous les prédisposerez à vous obéir plus facilement.



REGLE D'OR

“ Un enfant qui se sent aimé de manière inconditionnelle est dans les meilleures conditions pour bien se comporter. ”

B



« Tout le monde parle
comme ça, c'est pas grave. »

“Pu!@*#n”, “Mer@!?”, “lmb@#!le”,
“Tsch@!!&”... ces mots sortent parfois sous
le coup de l'émotion, **mais ont-ils vraiment
leur place dans vos propos ?**

*Fermez les yeux et pensez à une personne
pour qui vous éprouvez un profond
respect...*

Oseriez-vous employer ces mots en sa
présence ?

Probablement pas !

Pourquoi donc les utiliser même quand
vous êtes tout seul ?

B comme “**Bannissez les gros mots
et les injures de votre vocabulaire**”

Où que vous alliez, vous êtes toujours là,
avec vous-même.

Vos mots ont une influence énorme sur vos enfants qui vous observent et vous imitent.

Respectez-vous à travers vos paroles et vos enfants apprendront à en faire de même.

Ne pensez pas que ces mots sont « inoffensifs » parce que vos enfants vous entendent et répètent ce que vous dites.

Imaginez un peu la gêne que vous pourriez ressentir, si de la bouche de votre fils de 2 ans, sortait un « Pu@*#n » en plein repas chez mamie... ;-)

Vous pouvez utiliser à la place, des expressions plus fines comme 'Mince !', 'Oups !', 'Oh là là', ou si vous préférez : "Han !", "Tchié", "Ayiii !", "Ekiéé !"...

Vos enfants apprendront ainsi à exprimer leurs émotions sans grossièretés.



REGLE D'OR

“

Le respect commence par vos mots.

”



« Avec les enfants, les petits mensonges, ça passe. »

Vous devez sortir seul, mais Rosy, votre fille de 6 ans est en pleurs. Elle vous supplie de l’emmener avec vous.

Que faites-vous ?

Vous lui demandez d’aller chercher ses chaussures et vous en profitez pour filer en douce ? ;-)

Sur le moment, cela peut sembler astucieux mais attention !

Vous perdrez en crédibilité et vous lui enseignerez sans le vouloir que mentir pour éviter les situations embarrassantes est une bonne option.

Un jour ou l’autre, Rosy en fera de même. Elle vous dira qu’elle a rangé sa chambre alors qu’elle a juste caché ses jouets sous le lit.

Elle prétendra avoir fini ses devoirs alors que son cahier est resté fermé toute la journée.

Tromper un enfant, c'est un peu comme se regarder dans un miroir et espérer avoir un reflet différent.

Pourquoi ne pas lui enseigner plutôt le courage et l'honnêteté ?



comme "Soyez Crédible"

Dites-lui par exemple :

« Tu es déçue et ça me fait de la peine de te voir triste mais je dois y aller tout seul. Je vais essayer de rentrer tôt. Tu veux bien fermer la porte pour moi ? À tout à l'heure, ma chérie. »

Ensuite, même si cela vous fend le cœur, affrontez ses pleurs et partez.

En effet, en partant en cachette, vous effectuerez un retrait sur votre compte autorité.

En restant plutôt honnête et cohérent, même dans les moments difficiles, vous renforcerez la confiance de Rosy et ferez de beaux dépôts sur votre compte autorité.



REGLE D'OR

“

Un parent crédible inspire le respect.

”

D



« Un enfant doit avoir peur de ses parents. »

La peur ne crée vraiment pas le respect. Elle crée des enfants obéissants en apparence mais qui apprennent surtout à se cacher, à mentir...

Comment vos enfants réagissent-ils lorsque vous rentrez chez vous ?

Sont-ils enthousiastes, impatients de vous raconter leurs journées ? Courent-ils dans leur chambre en silence, comme si un inspecteur venait d'arriver ?

Si votre chien est le seul à vous accueillir avec joie, il est peut-être temps d'adoucir l'atmosphère ;-)

Votre maison ne doit pas ressembler à une caserne militaire.

D comme “Soyez **Doux** et ferme”

Vos enfants doivent vous respecter et non vous craindre.

Si votre autorité repose sur la peur, alors elle est fragile car comme le dit l’adage, “Le chien qui aboie fait peur mais il n’inspire pas le respect.”

La vraie autorité ne s’impose pas avec des cris, des menaces ou des punitions à répétition.

Elle se construit dans le calme avec de la constance et de la fermeté.

Voyons un exemple concret :

Nathan, votre fils de 10 ans refuse de venir à table. Vous l’appellez plusieurs fois mais il continue de jouer. La tentation de crier peut être grande en pareilles circonstances.

Réagissez différemment :

Approchez-vous calmement, posez votre main sur son épaule et dites-lui d'une voix ferme :

« Je comprends que tu aies envie de jouer mais c'est l'heure de manger.

Je vais éteindre la console. Si tu ne viens pas manger maintenant, tu attendras le prochain repas. »

Passez ensuite à l'action sans crier et sans vous énerver.

Votre calme et votre cohérence indiqueront à votre enfant que vos paroles ont du poids.

Il finira par comprendre que vous êtes sérieux, sans avoir besoin de vous craindre.



REGLE D'OR

“

Soyez une main de fer dans un gant de velours.

”



« Les enfants aiment inventer des histoires. »

C'est vrai mais pas toujours.

Freddy, votre fils de 8 ans, traîne des pieds chaque matin pour aller à l'école, se plaint de maux de ventre, pleure, refuse de s'apprêter alors que bizarrement, les week-ends et jours fériés, il est toujours en pleine forme.

Que faites-vous ?

Excédé, vous seriez tenté comme beaucoup de parents de dire : « *Arrête de faire semblant d'être malade. Va t'apprêter !* »

Et si Freddy ne faisait pas semblant ?

Parfois, derrière ce qui ressemble à un caprice, se cache un vrai problème que l'enfant n'arrive pas à exprimer clairement.

E comme “**É**coutez vos enfants”

Derrière ce manque de motivation, se dissimule peut-être une vraie détresse : un camarade qui l’embête chaque jour, des moqueries, un sentiment d’exclusion, la peur d’un enseignant trop sévère ou même du harcèlement.

Dans ce cas, crier, punir ou menacer, revient à ignorer ce voyant rouge allumé sur votre tableau de bord.

Le problème ne disparaîtra pas. Il risque au contraire de s’aggraver.

Si à l’inverse, vous prenez le temps de lui demander calmement :

« Tu as l’air stressé à l’idée d’aller à l’école... Qu’est-ce-qui se passe ? Dis-moi... Je promets de ne pas me fâcher. », vous lui offrez la possibilité de s’ouvrir.

Vous pourrez ainsi détecter le vrai problème et agir en conséquence.

Je l'ai moi-même vécu avec deux de mes garçons.

Une fois le vrai problème identifié et réglé, les fameuses douleurs ont mystérieusement disparu.



REGLE D'OR

“ Parfois, le problème n'est pas la désobéissance mais une détresse que l'enfant n'arrive pas à exprimer. ”



« Les règles relèvent du bon sens. »

Beaucoup de parents pensent que les règles relèvent du bon sens, mais en réalité, ce qui paraît évident à un adulte ne l'est pas pour un enfant.

Un enfant de 4 ans ne peut pas deviner toutes vos attentes.

Pour lui, un supermarché représente un vaste espace à explorer. Il y voit des lumières, des couleurs, des jouets, des bonbons...

Si vous ne le briefez pas avant, il pensera que tout lui est permis.



comme **fixez** des règles claires

Anticipez donc ! Avant même de mettre un seul pied dehors, préparez Junior :

« On va au supermarché pour acheter des pommes de terre ; pas des jouets, pas des bonbons. Tu as bien compris ? Même si tu pleures, je ne changerai pas d'avis. »

Pourquoi cette mise au point est-elle importante ?

Tout simplement parce qu'en prévenant votre enfant, vous réduisez les risques d'une crise de nerfs.

Je peux en effet vous assurer que cette petite mise au point m'a déjà évité plus d'une scène difficile, que ce soit au supermarché, à la piscine ou ailleurs.

Une fois sur place, si Junior repère une voiture dans le rayon jouets, rappelez-lui calmement la règle : *« Qu'est-ce qu'on avait dit ? Pas de jouets ! »*

Ne cédez surtout pas.

Si vous tenez vos engagements, il apprendra à tenir les siens.
Félicitez-le donc s'il réussit à le faire !

Soyons toutefois réaliste : il est possible qu'il fasse une crise.
Dans ce cas, ne cédez pas, mais ne restez pas au centre du supermarché non plus.

Prenez-le calmement et fermement et isolez-vous jusqu'à ce qu'il se calme : pas de public, pas de spectacle.

De retour à la maison, échangez sur l'incident à froid :

« Je sais que tu voulais vraiment cette voiture et que c'était difficile pour toi mais crier et pleurer n'était pas la solution. »

Rassurez-le ensuite :

« Je sais que tu feras de ton mieux la prochaine fois. »

Après, ne vous attendez pas à un miracle instantané.

À 4 ans, Junior n'est pas un expert dans la gestion de ses émotions.

Si la prochaine fois il pleure 5 minutes au lieu de 10, cela représente déjà un beau progrès. Félicitez-le !

A force de persévérer, il finira par y arriver.



REGLE D'OR

“

Les règles ne relèvent pas du bon sens. Elles doivent être répétées et appliquées de manière constante.

”



« On n'a pas besoin de se former pour être un bon parent. »

Beaucoup de parents pensent que pour réussir l'éducation de leurs enfants, il suffit de les aimer et d'avoir de bonnes intentions. Ils croient qu'élever des enfants est intuitif.

Et pourtant !

Mon expérience de maman et celle auprès de nombreuses familles que j'ai eu le plaisir d'accompagner, m'a appris que l'éducation des enfants est parfois même contre-intuitive.

Des fois, c'est exactement l'inverse de votre premier réflexe qui est la bonne réaction (voir la lettre A ;-)).

Pour qu'un couple tienne, il ne suffit pas de s'aimer et d'avoir de bonnes intentions. Il faut aussi savoir écouter, savoir parler, savoir gérer ses émotions, connaître les

différences psychologiques entre les hommes et les femmes...

Sans ces compétences, vous allez connaître beaucoup de frustrations, de tensions et de stress, même si vous vous aimez follement au départ.

C'est pareil avec les enfants.

Sans les bonnes connaissances et les bonnes compétences, vous pouvez sans le vouloir, fragiliser votre relation ou renforcer certains comportements en pensant bien faire.



bis comme Formez-vous

Ce besoin de formation est encore plus urgent aujourd'hui parce que le monde dans lequel vos enfants grandissent est très différent de celui dans lequel vous avez grandi.

Les influences et les tentations sont nombreuses. Les repères ont changé et les modèles sont souvent confus.

Quand j'ai fait mes premiers pas en tant que maman, je rêvais d'une formation claire et pratique qui me guiderait à chaque étape.

Je ne l'ai pas trouvée, alors j'ai décidé de la créer.

Si vous souhaitez aller plus loin, être pleinement outillé, avancer avec plus de sérénité avec un cap clair, vous avez cette opportunité avec [Parents Avisés Premium](#).

Vous pouvez découvrir le programme et être informé de la prochaine cohorte par ici : <https://www.parents-avises.com>



REGLE D'OR

“

L'amour seul ne suffit pas. Il faut aussi la connaissance et les bons outils.

”



« Si je ne crie pas, il/elle ne m'écouterà pas »

Vous demandez à Audrey, votre fille de 5 ans qui est absorbée par son jeu avec sa poupée, d'aller se laver. Elle continue de jouer comme si de rien n'était.

Si votre réflexe est de vous agacer et de crier immédiatement, attention !

Vous risquez de lui apprendre à être impatiente et impulsive.

Les enfants ont besoin de temps pour passer du jeu à une contrainte.

Lorsqu'ils sont totalement plongés dans une activité, une instruction soudaine peut être difficile à encaisser.



comme **“Utilisez votre autorité de manière Graduelle”**

Plutôt que de vous emporter, procédez par étapes :

1. anticipez et préparez-la à la transition

« Audrey, tu peux jouer avec ta poupée pendant 5 minutes encore. Après, on va se laver. D'accord ? » ;

2. passé ce délai, rappelez fermement la consigne si elle ne réagit pas :

« Audrey, c'est l'heure maintenant. On va se laver. » ;

3. passez à l'action en douceur

Ne perdez pas de temps avec de longs discours. Prenez-la par la main et guidez-la vers la salle de bain ;

4. affirmez votre autorité en cas de besoin

Si elle résiste encore, tenez-la fermement et accompagnez-la sans céder.

⚠️ Soyez constant. Si Audrey comprend que cette consigne est négociable, elle aura tendance à résister souvent.

Votre enfant ne cherche pas forcément à défier votre autorité, il veut surtout voir jusqu'où il peut aller avec vous et si vos règles sont vraiment sérieuses.

Rassurez-vous : dans la majorité des cas, vous n'aurez même pas besoin d'en arriver à l'étape 4.

Lorsqu'un enfant sait que ses parents appliquent les règles calmement et de manière constante, il finit par les intégrer. Il en résulte moins de cris et moins de stress.



REGLE D'OR

“

L'autorité est comme le volume d'un appareil : on l'augmente progressivement.

”



« Ce n'est pas bien de crier. »

Voici ce que pensent certains parents.

En réalité, le fait de hausser le ton de temps à autre n'a rien de mauvais en soi, ce sont les abus qui sont nuisibles.

H comme **Haussez le ton à bon escient**

Il est difficile d'élever des enfants sans jamais crier.

Hausser le ton est même parfois indispensable pour envoyer un message clair et ferme :

- Face à un danger immédiat : « *Juniooor ! Stop !* »
- Face à une récidive : « *Je t'ai déjà dit d'arrêter ! Maintenant, ça suffit !* »
- Face à un refus délibéré d'obéir : « *Je t'ai dit de mettre tes chaussures. Viens tout de suite !* »

En revanche, si vous criez pour presque tout, vos enfants ne vous prendront plus au sérieux.

Vous serez comme une alarme qui se déclenche tout le temps. Au début, tout le monde sursaute et se met en alerte mais très vite, plus personne n'y prête attention.

C'est justement cette rareté qui donne du poids à vos mots : votre enfant sursaute et comprend immédiatement que la situation est sérieuse.

Comme signifié dans la lettre D, votre autorité repose plus sur votre constance et votre fermeté que sur le volume de votre voix.



REGLE D'OR

“ Vos cris doivent être comme une alarme : rares et toujours pris au sérieux. ”



« Mon enfant doit aller se laver sans rechigner. »

Beaucoup de parents s'attendent à ce que leurs enfants aillent se laver, se brosser les dents, faire leurs devoirs... naturellement et sans rechigner.

Soyons réalistes : pour un enfant, arrêter un jeu passionnant pour aller se laver n'a rien d'intéressant surtout lorsque la consigne arrive de manière brusque.

Essayons un peu de se mettre à sa place. Imaginez que vous soyez en train de regarder votre série préférée et que le suspense soit à son comble.

A ce moment précis, un géant arrive, éteint la télé et vous demande d'aller tout de suite au lit.

C'est clair que vous serez frustré !



comme **“Instaurez des routines”**

Vos enfants ont besoin de repères clairs et réguliers pour mieux gérer les transitions.

Les enfants aiment énormément les répétitions.

Dès l'âge de 3 ans, même s'ils n'ont pas encore la notion du temps, ils comprennent l'enchaînement des activités et trouvent leurs repères avec des habitudes bien établies.

Si votre enfant sait qu'après le dîner vient le moment de se laver, puis de lire une histoire, de prier et enfin d'aller faire dodo, il passera bien plus facilement à l'action que si vous l'interrompez brusquement pendant qu'il joue.

Si vous tentez de zapper l'histoire parce que vous êtes fatigué, il sera le premier à vous rappeler à l'ordre !

Les routines créent un cadre qui rassure vos enfants et qui rend la vie en famille plus fluide.

Elles sont tout aussi utiles pour les adolescents car eux aussi, besoin de repères pour mieux s'organiser.



REGLE D'OR

“

Un enfant qui sait à quoi s'attendre obéit plus facilement.

”



« C'est normal d'avoir un chouchou »

Lorsque vous demandez toujours au même enfant de vous accompagner, lorsque vous prenez systématiquement sa défense ou encore que vous affichez toujours sa photo en fond d'écran, pour ses frères, le message est clair même s'il est inconscient : « Maman/Papa préfère mon frère ou ma sœur. ».

Les petits actes de favoritisme qu'ils soient volontaires ou pas se remarquent bien plus souvent qu'on ne le pense. Ils peuvent laisser des traces profondes.

Avoir un "chouchou" revient à planter de petites graines d'amertume dans le cœur des autres enfants. Ces petites graines peuvent produire à terme de la jalousie, des frustrations et parfois même de la rébellion.



comme “Soyez **Juste** envers vos enfants”

La justice est importante dans l'éducation des enfants.

Vous avez plusieurs enfants ?

Soyez attentifs à votre manière de les traiter !

Vous offrez des cadeaux ?

Évitez de toujours privilégier le même enfant.

Vous réprimandez ?

Ne soyez pas indulgent avec l'un et sévère avec l'autre.

Ce besoin de justice est encore plus crucial dans une famille recomposée.

Attention :

Être juste ne signifie pas traiter tous les enfants de façon identique. C'est répondre aux besoins de chacun en tenant compte de son niveau de maturité avec la même considération.

Toutes les plantes n'ont pas besoin de la même quantité d'eau. Certaines peuvent en nécessiter plus ou moins. Votre rôle est de veiller à ce que chacune reçoive la bonne dose.



REGLE D'OR

“

C'est par la **justice** que l'autorité s'affermi.

”



« Je n'ai pas le temps, ils comprendront plus tard. »

Un enfant ne vit pas dans le futur, il vit dans le présent.

Comme signifié dans la lettre A, s'il n'a pas votre attention aujourd'hui, il cherchera à la capter et bien souvent par des crises ou des comportements difficiles.



comme "Accordez du **Kairos** à vos enfants"

Le "kairos" désigne ces moments privilégiés en tête-à-tête : jeu, sport, lecture, film, sortie...

Le principe est de consacrer un temps spécial individuellement à chacun de vos enfants, si vous en avez plusieurs : un temps exclusif qui lui apportera la certitude qu'il est unique et que vous l'aimez.

Ces instants n'ont pas besoin d'être longs ou compliqués, ils doivent surtout être réguliers.

Dix minutes de jeu, une balade en voiture ou une petite histoire avant de s'endormir suffisent souvent pour combler ce besoin chez un enfant de 5 ans.

Le kairos va bien au-delà du fait de renforcer votre relation. C'est aussi un puissant moyen de transmettre vos valeurs. Vos enfants apprennent en vous observant le respect, la politesse, la patience... à condition que vous les incarniez vous-même.

Par ailleurs, un père attentif, qui sort régulièrement avec sa fille, lui apprend indirectement comment elle mérite d'être traitée par un homme.

Plus tard, lorsqu'elle sera courtisée, ces standards lui serviront de repères pour éviter les relations toxiques.

De même, une mère aimante qui consacre du temps à son fils, façonne inconsciemment sa vision du respect et de la douceur.



REGLE D'OR

“

Un enfant comblé par des temps de qualité obéit plus volontiers.

”



« Ce n'est qu'un enfant, ça va passer. »

Laisser passer certains comportements revient à tolérer une fissure dans les fondations d'une maison. Au début, cela peut sembler anodin mais avec le temps, tout l'édifice peut s'écrouler.



comme **7 Lignes rouges à ne pas franchir**

Eh oui ! Il existe des lignes rouges à ne pas franchir, même sous l'effet de la colère.

Ne permettez pas à vos enfants de :

1. **vous frapper ;**
2. **vous claquer la porte au nez ;**
3. **crier sur vous ;**
4. **vous insulter ou proférer des jurons ;**
5. **vous ignorer quand vous les appelez ;**
6. **utiliser des expressions irrespectueuses comme : « Papa, tu mens ! » au lieu de « Papa, ce n'est pas vrai » ;**

7. défier ouvertement votre autorité en refusant délibérément d'obéir à une consigne claire.

Commencez à fixer ces limites dès l'âge de 2/3 ans. Vos enfants vous doivent du respect et ils doivent l'apprendre tôt.

Ces limites sont des garde-fous et des repères. Si vos enfants les franchissent sans conséquences, ils risquent d'aller beaucoup plus loin demain.

Commencez par les interpellé verbalement : « On ne tape pas Papa ! », « On ne claque pas la porte au nez de Maman ! »

Même si cela vous amuse, prenez un visage grave : votre enfant doit comprendre que ce n'est pas acceptable.

S'il persiste, annoncez les sanctions et appliquez-les en cas de besoin : isolement, privation, corvée... (lisez bien la lettre P avant ;-)) !

Laissez-moi vous poser une question...

Est-ce que c'est forcément mauvais de donner une petite tape à son enfant ?

Si vous êtes parent, vous vous êtes probablement déjà posé cette question. Peut-être que vous étiez fatigué, agacé, que vous aviez tout essayé en vain...

Eh oui ! Il n'est pas rare de se sentir parfois à bout. Dans ces moments-là, on se sent perdu et on culpabilise.

La question des punitions corporelles est un sujet sensible qui divise profondément parents et spécialistes.

Dans certains pays, la loi les interdit formellement. Dans d'autres, elles sont tolérées dans certaines limites.

Sur le terrain, dans les familles, les avis sont tout aussi partagés.

Lorsque j'ai posé la question à l'audience d'Éduquer Son Enfant, 86 % des parents se sont dits favorables à de petites tapes légères dans certaines situations, tandis que 14 % y étaient fermement opposés : il n'y a pas de consensus.

Sur le sujet, il y a aussi beaucoup de confusions parce qu'on met souvent "petites tapes occasionnelles" et "gestes violents et fréquents" dans le même panier. Pourtant, ce n'est pas pareil.

Alors, que disent vraiment les recherches ?

Les travaux de la psychologue Diana Baumrind ⁽²⁾ apportent un éclairage intéressant.

Elle a étudié pendant des années des familles ainsi que leurs enfants et ce qu'elle a découvert reste assez édifiant.

Lorsqu'on analyse le sujet en profondeur en excluant les cas extrêmes, qui sont bien sûr inacceptables, on observe que ce n'est pas uniquement la punition corporelle en elle-même qui pose problème.

Ce sont surtout d'autres éléments comme :

- La qualité de la relation entre le parent et l'enfant,

² ***Does causally relevant research support a blanket injunction against disciplinary spanking by parents?*** Communication présentée à la 109e convention annuelle de l'American Psychological Association, Baumrind, D. (2001).

Voir aussi ***Ordinary physical punishment: Is it harmful?*** *Psychological Bulletin*, 128(4), 580–589 Baumrind, D., Larzelere, R. E., & Cowan, P. A. (2002).

- La présence (ou non) de règles claires,
- L'atmosphère à la maison...

Autrement dit, ce ne sont pas seulement les actes des parents qui comptent, mais la manière dont ils les posent et le contexte dans lequel ils les posent.

Diana Baumrind explique aussi que lorsque les punitions physiques sont rares et modérées, on ne trouve pas de preuves claires qu'elles produisent, à elles seules, des effets négatifs spécifiques sur les enfants.

En revanche, ce qui fait vraiment la différence, c'est le style que les parents adoptent dans leur éducation.

Les enfants s'épanouissent beaucoup mieux avec des parents qui exercent une autorité saine : ferme, cohérente et profondément aimante.

L'objectif ici n'est pas de banaliser la violence, mais d'apporter une réflexion nuancée sur un sujet que beaucoup de parents vivent concrètement au quotidien. Refermons la parenthèse :-)

En fixant des lignes rouges claires à votre enfant, vous lui transmettez trois trésors : la maîtrise de soi, le respect de l'autorité et la maturité.

Ne vous arrêtez pas là !

À froid, rappelez-lui calmement que son acte était inacceptable, exprimez-lui votre confiance en sa capacité à mieux réagir et réaffirmez-lui votre amour inconditionnel.



REGLE D'OR

“ Votre enfant a le droit d'être en colère, mais il n'a pas le droit vous manquer de respect. ”

M



« Si je le menace, il finira par m'écouter. »

« Si tu n'arrêtes pas Loulou, je vais te confisquer ton jouet ».

Loulou continue... et rien ne se passe.

« La prochaine fois, tu iras dans ta chambre. »

Loulou recommence une fois, deux fois, trois fois... et toujours rien.

Loulou vient de vous tester. Il a compris que vos paroles peuvent ne pas être prises au sérieux. Quoi de mieux pour fragiliser votre autorité !

Il sait désormais qu'il peut vous ignorer parce que vous n'irez pas jusqu'au bout.

M

comme **“Attention aux Menaces en l'air”**

Vous avertissez Loulou et il ne bouge toujours pas ? Passez à l'action : confisquez le jouet, emmenez-le dans sa chambre...

Restez ferme même s'il pleure. Les pleurs sont une réaction tout à fait normale.

A froid, échangez avec Loulou. Expliquez-lui pourquoi vous avez agi ainsi, réaffirmez votre confiance en sa capacité à mieux réagir la prochaine fois et réconciliez-vous.

La prochaine fois, il prendra vos paroles au sérieux.



REGLE D'OR

“

Ne donnez pas un ultimatum si vous n'êtes pas prêt à le respecter

”

N



« La nounou est là juste pour garder les enfants »

Beaucoup de parents considèrent la nounou comme une simple aide domestique, mais en réalité, elle peut être une véritable alliée. Elle passe parfois plus de temps avec vos enfants que vous et voit donc des facettes de leurs caractères que vous ignorez peut-être.

N

comme **“Faites de la Nounou une alliée”**

Ses observations peuvent vous aider à renforcer les bons comportements et à corriger ceux qui sont problématiques avant qu'ils ne s'ancrent.

C'est pourquoi, il est essentiel de choisir soigneusement (dans la mesure du possible) ces personnes qui passent beaucoup du temps avec vos enfants : nounou,

professeurs particuliers, moniteurs, entraîneurs... car ce ne sont pas seulement des personnes banales, mais des adultes qui les influencent par leurs attitudes, leur langage et leurs valeurs.

Sollicitez leurs retours. Ils sont comme des « miroirs » placés dans différents environnements (classe, terrain de sport, groupe de camarades, communauté religieuse...).

Apprenez par ailleurs à vos enfants que tout être humain mérite du respect, quel que soit son niveau intellectuel ou sa condition sociale. C'est une leçon de vie qui doit les accompagner partout.

Si votre enfant manque de respect à un adulte ou un camarade, ne vous contentez pas de le reprendre : exigez qu'il lui présente des excuses sincères.

De même, si sous l'effet de la colère, il vous arrivait de manquer de respect à votre enfant, excusez-vous aussi. Vous lui montrerez ainsi que le respect est non négociable.



REGLE D'OR

“

Traitez la nounou (et tout adulte qui contribue à l'éducation de votre enfant) comme un partenaire.

”



« Un enfant qui dit NON est mal élevé. »

Beaucoup de parents voient l'opposition comme un problème pourtant, dans le développement d'un enfant, elle est aussi indispensable que les vents contraires pour un avion.

Essayez d'imaginer un avion sans vents contraires... Peut-il tenir en l'air ? Bien sûr que non parce que c'est justement la résistance de l'air qui lui permet de voler.

Votre enfant est comme un avion. Ses "non" représentent les vents contraires et vous, en tant que parent, vous représentez le pilote de l'avion : celui qui doit garder le cap malgré les turbulences.



comme L'**Opposition** fait
partie du processus de
développement

Vos enfants traverseront deux à trois grandes phases d'opposition : vers 2 ans (la "petite adolescence"), vers 4 ans et entre 12 et 19 ans (la véritable adolescence).

À 2 ans, le mot préféré est « NON ! » :

- « Va te laver ! » → « Non ! »
- « Va manger ! » → « Non ! »

Ne le voyez pas comme de l'insolence. Votre enfant prend conscience qu'il a une volonté et apprend à s'affirmer.

À l'adolescence, le même processus se répète mais différemment.

Votre enfant réclame plus de liberté. Il peut remettre en question vos règles, parfois même vos valeurs... Vous pouvez avoir l'impression qu'il vous résiste mais en réalité, il apprend à voler de ses propres ailes.

Votre rôle est de canaliser l'énergie de ces vents contraires sans casser l'avion :

- Soyez ferme sur les éléments essentiels : le respect, la sécurité, la décence...
- Montrez-vous souple pour le reste (coiffures, goûts...)



REGLE D'OR

“ L'opposition n'est pas toujours une catastrophe, c'est une étape qui permet de développer leur autonomie. ”

P



« Les punitions, ça traumatise les enfants. »

Voici ce que pensent certains parents mais en réalité, ce ne sont pas toutes les punitions qui traumatisent les enfants.

Ce sont les mauvaises punitions qui le font. **Une éducation sans correction est comme une loi sans sanction : elle est inefficace.**

P

comme **“Punir est un art à maîtriser sinon bonjour les dégâts”**

Une mauvaise correction est trop dure, injuste, humiliante, rabaissante, donnée sous l'effet d'une colère incontrôlée... Elle laisse des traces : rancune, rébellion, mauvaise estime de soi, ruse, manque d'initiative...

Une correction constructive au contraire aide l'enfant à reconnaître son erreur, à la

réparer et à apprendre des valeurs solides.

Comme le disait Salomon : « Corrige ton enfant et tu seras tranquille à son sujet : il fera les délices de ton cœur. » Proverbes 29 : 17

Le but n'est pas d'assouvir votre colère, mais plutôt de l'aider à gagner en maturité.

La punition est nécessaire quand votre enfant transgresse volontairement une règle, quand il récidive malgré vos avertissements ou défie clairement votre autorité.

Pour que votre correction soit constructive :

1. Assurez-vous que le réservoir affectif de votre enfant soit plein (voir la lettre A)

2. Vérifiez qu'il a la maturité nécessaire pour comprendre la règle
3. Ecartez les cas particuliers décrits par la lettre U.

Après la sanction :

- Encouragez-le à présenter des excuses sincères.
- Réaffirmez-lui votre amour et votre confiance en sa capacité à mieux se comporter la prochaine fois
- Prenez-le dans vos bras et tournez la page => Ne lui rappelez plus sa faute.

Attention : on ne punit pas pour une maladresse (casser un verre, pipi au lit), ni pour un comportement lié à l'âge (perdre un objet à 3 ans, mettre ses doigts dans une prise à 1 an...).

De même, si votre enfant regrette son acte et s'en excuse de lui-même, saluez son courage et évitez de punir.

Avant 2/3 ans, un enfant a du mal à intégrer certaines règles. Dans ce cas, sécurisez son environnement (protégez les prises, installez des barrières...), détournez son attention ou proposez-lui d'autres activités au lieu de punir.



REGLE D'OR

“

Une correction constructive aide votre enfant à s'améliorer et vous rapproche paradoxalement de lui.

”



« Il sont trop petits pour comprendre. »

Même quand ils sont petits, les émotions des enfants enregistrent tout.

Les querelles entre parents, les désaveux ou les critiques, leurs émotions les gardent en mémoire un peu comme une éponge retient l'eau et cela peut peser lourd dans leur cœur.



comme "Évitez les Querelles entre parents !"

Eh oui ! Évitez de vous disputer ou de vous désavouer mutuellement devant vos enfants parce que cela fragilise votre autorité, sème la confusion dans leur esprit et leur crée une insécurité intérieure.

Dans certains cas, ils peuvent même se sentir responsables : « C'est à cause de moi que papa et maman se disputent. ».

Les désaccords entre parents sont

inévitables, mais apprenez à discuter sans vous disputer devant vos enfants.

Si la discussion devient houleuse, éloignez-vous.

Réglez cela en privé.

Et si jamais une querelle éclate malgré tout ? Réconciliez-vous aussi devant vos enfants pour leur montrer qu'on peut résoudre les conflits dans le calme et avec respect.

De même, ne désavouez pas publiquement les autres adultes qui encadrent vos enfants (instituteurs, nounou, entraîneurs...). Votre soutien renforce leur autorité et enseigne à vos enfants le respect.



REGLE D'OR

“

Vos enfants doivent voir une équipe parentale soudée et non pas deux joueurs qui s'opposent.

”



« Il faut absolument le suivre
sinon, il ne s'en sortira pas »

Shana, 14 ans a des devoirs à faire.

Sa maman la traque en permanence : « Tu as commencé tes exercices ? Fais attention à ton écriture ! Relis-toi bien ! »

Quand elle traîne les pas, soupire ou bâcle son travail, sa mère finit par faire une partie des exercices à sa place pour “gagner du temps” ou pour “éviter qu'elle ne redouble sa classe”.

Quand la jeune fille rentre de l'école avec une mauvaise note, sa mère court aussitôt rencontrer l'enseignant pour comprendre ce qui s'est passé.

Ce que la maman de Shana ignore, c'est qu'elle porte sans s'en rendre compte le poids de la responsabilité des études de sa fille à sa place.

Beaucoup de parents pensent que plus ils veillent au grain sur tous ces petits détails, plus leurs enfants réussiront.

Ils les surveillent en permanence, vérifient chaque devoir, anticipent chaque difficulté... Ils le font bien sûr par amour.

Et pourtant, en agissant ainsi, ils empêchent leurs enfants de bénéficier d'une compétence essentielle pour leur avenir : l'autonomie.

R comme **“Responsabilisez vos enfants”**

Responsabiliser votre enfant revient à lui apprendre à prendre en main sa propre vie, petit à petit. C'est accepter de ne pas tout contrôler, le laisser faire ses propres expériences, se tromper, apprendre de ses erreurs...

Parfois, cela consiste à le laisser avoir de mauvaises notes et parfois même à le laisser redoubler sa classe.

L'objectif est qu'il comprenne que ses choix ont des conséquences et que ses efforts sont déterminants pour sa réussite.

Protéger un enfant des échecs revient à le priver de la plus grande école de la vie : l'expérience. Les échecs, les frustrations, les petites déceptions forment le caractère et aident à grandir.

Votre rôle ne consiste pas à éviter à vos enfants des revers mais plutôt à rester présent pour les aider à se relever.

Il ne s'agit pas non plus de les "lâcher complètement". Non.

Dès 5 ou 6 ans, vous pouvez encourager votre enfant à devenir acteur de sa propre réussite en lui proposant de se fixer de petits objectifs personnels :

- Obtenir 14 de moyenne,
- Faire son lit chaque matin,
- Lire deux livres dans l'année,
- Apprendre à se brosser correctement les dents...

Profitez des moments-clés pour lui lancer ces défis : la rentrée scolaire, son anniversaire, le Nouvel An, le début des vacances ou d'un trimestre. Ces moments marquent de nouveaux départs et renforceront sa motivation.

Proposez-lui de noter ses objectifs dans un cahier spécial, avec la date et sa signature.

Aidez-le à rester réaliste : s'il a 12/20 de moyenne et vise 17/20, aidez-le à réaliser qu'un progrès de cette envergure va lui demander plus de travail.

Il comprendra que la discipline reste la clé pour réussir.

Quand un enfant se donne lui-même un défi, il est beaucoup plus enclin à le relever

N'oubliez pas de faire régulièrement le point. Célébrez chaque petite victoire, valorisez les efforts et encouragez-le à persévérer là où il reste des progrès à faire. Si jamais l'objectif n'est pas atteint malgré ses efforts, félicitez-le pour sa persévérance.



REGLE D'OR

“

Quand vous responsabilisez votre enfant, la règle devient un choix et non plus une contrainte.

”



“Il faut toujours parler, parler parler... pour qu’ils écoutent”

Vous voulez un secret qui vient tout droit d’une pratique ancestrale et redoutablement efficace des mamans africaines ?

Je vous rassure. Il ne s’agit pas d’un bâton caché sous leur pagne ou d’un pouvoir mystique.

Ce secret c’est... leur regard.

R bis **comme parlez avec votre**
Regard

Avez-vous déjà reçu ce regard silencieux : sans phrase, sans mot, avec parfois juste un petit soupir ou un sourcil levé qui vous font comprendre immédiatement ce que vous devez faire (ou arrêter tout de suite) ;-)?

C’est un peu comme un SMS qui arrive par télépathie. Il est clair, direct et impossible à ignorer.

Je l'utilise parfois avec mes enfants et je peux vous assurer que ça marche.

Parfois quand le salon est sens dessus dessous, je croise simplement les bras, je les regarde, puis je regarde tout ce qui traîne par terre... sans dire un mot.

Vous voulez savoir la suite ?

“Pardon maman” et en quelques secondes, tout le monde se met à ranger, sans que je n'aie besoin de parler.

Un regard silencieux bien fait est beaucoup plus efficace que des cris.

Si jamais la tentation de crier est trop forte, essayez paradoxalement de chuchoter :

“Rangez ce bazar !! J'aime pas du tout.”
:-)

Toutefois attention ! Votre regard ne doit pas être utilisé uniquement pour menacer ou intimider vos enfants.

Servez-vous-en aussi pour les encourager : un sourire complice, un clin d'œil valorisant, un regard qui dit « je suis fier de toi ».

Votre regard devient alors une langue secrète entre vos enfants et vous :

- un signal d'avertissement quand il faut se corriger ;
- mais aussi un moyen de leur exprimer votre fierté quand ils se comportent bien.



REGLE D'OR

“ Utilisez la puissance de votre regard non seulement pour les interpellé, mais aussi pour les féliciter. ”



« Il doit faire ce que je lui demande »

La réalité est toute autre : ce que vous faites a beaucoup plus de poids que ce que vous dites.



comme **“Vous êtes leur plus grande Star”**

Cela reste encore plus vrai durant leurs premières années de vie. Ils rêvent de vous ressembler.

Si vous voulez avoir un enfant respectueux, courageux, généreux, honnête... commencez par lui donner l'exemple.

La politesse ne s'enseigne pas en un jour avec des consignes. Si vous dites régulièrement « Bonjour », « Merci », « Pardon », « S'il te plaît » à vos enfants et aux autres, ils vous imiteront naturellement.

Si en revanche vous exigez qu'ils soient polis sans que vous ne le soyez, vos rappels à l'ordre resteront inefficaces.

La répétition est pédagogique mais seulement quand l'exemplarité la soutient.

J'avais l'habitude de piocher quelques morceaux dans l'assiette de mes enfants sans leur demander leur permission. Devinez ce qui s'est passé ?

Les plus grands se sont mis à se servir directement dans l'assiette des plus petits, sans demander non plus. Cela entraînait des cris, des disputes, des bagarres. Je leur ai fait ce reproche jusqu'à ce que je réalise que j'adoptais exactement la même attitude : mes enfants ne faisaient que m'imiter. J'étais leur "modèle" même dans mes mauvaises habitudes !

Cela reste valable pour les écrans. Si vous ne voulez pas que vos enfants y soient accros, montrez-leur vous aussi, vous savez vous déconnecter.

Une trop longue exposition peut en effet entraîner des troubles : addiction, trouble du langage, difficultés de concentration...

Selon le Dr. Aric Sigman ⁽³⁾, voici à toutes fins les durées maximales d'exposition en fonction des âges :

Âge Temps maximum d'exposition aux écrans (pour 24h) :

- avant 3 ans : aucun écran ;
- 3 à 7 ans 30 à 60 minutes ;
- 7 à 12 ans 1 heure ;
- 12 à 15 ans 1h30 ;
- 16 ans et plus 2 heures.

³ ***L'art d'être parent***, Nicky et Sila Lee, Artège Editions, 2014, p. 366

Au passage, faites aussi attention à l'environnement dans lequel vos enfants évoluent. Si vous ne souhaitez pas récolter de l'ivraie là vous avez semé du blé, veillez sur les fréquentations, livres, films, contenus en ligne... de vos enfants. Assurez-vous qu'ils soient en phase avec vos valeurs.



REGLE D'OR

“

Ce que vous faites a plus de poids que ce que vous dites.

”

T



« Les enfants oublient vite. »

Votre patron vous promet de doubler votre salaire parce que vos résultats sont hors pair.

Vous y croyez mais à la fin du mois, rien. Le mois suivant, encore rien. Au bout d'un an, il vous donne une petite prime et affirme ne vous avoir jamais fait de promesse.

Quel exemple ce patron vous donne-t-il ? Que penseriez-vous des valeurs de l'entreprise ?

C'est exactement ce qui se passe pour un enfant quand ses parents font des promesses qu'ils ne tiennent pas.

Il retient qu'il n'est pas obligé d'honorer ses engagements.

Ne faites donc pas de fausses promesses.



comme “Tenez vos engagements”

Vous avez promis une sortie à la piscine, un ballon de basket ou une poupée ? Tenez parole, agissez rapidement. N’ayez qu’une seule parole.

Si vous êtes fidèles à vos engagements, vos enfants apprendront à être fidèles aux leurs quand ils promettent de vous obéir.

Si vous n’arrivez pas à honorer une promesse, excusez-vous auprès de votre enfant. Oui, un parent peut s’excuser. En le faisant, vous leur enseignez l’humilité et le respect de la parole donnée.



REGLE D'OR



Un parent qui tient ses promesses élève des enfants qui respectent les leurs.





« Encore un caprice ! Il fait exprès. »

C'est ce que beaucoup de parents pensent mais ce n'est pas toujours vrai.



comme il y a parfois, **UNE** bonne raison

Derrière un comportement grincheux ou capricieux, il y a bien souvent **une raison cachée.**

Votre enfant devient soudain grognon ?

Avant de penser à le punir, posez-vous ces questions :

- **Est-il fatigué ?** Dans ce cas, le meilleur remède n'est pas une sanction, mais le lit.
- **A-t-il mal quelque part ?** Vérifiez sa température et en cas de besoin, consultez un médecin.
- **A-t-il eu une journée difficile ?** Écoutez-le, rassurez-le, aidez-le à décompresser.

- **Manque-t-il d'attention ou d'affection ?** Offrez-lui un moment rien qu'à lui, un câlin, une oreille attentive... (voir la lettre A)
- **A-t-il simplement 2 ou 4 ans ?** Dans ce cas, relisez la lettre O

Très souvent, quand un enfant a un comportement difficile, il est en train de dire : « Papa, Maman, j'ai un besoin que je n'arrive pas à exprimer. »

Punir pour un besoin non exprimé est injuste pour l'enfant et frustrant pour le parent. Vous créez un cercle vicieux dans lequel les crises se répètent sans se calmer.



REGLE D'OR

“

Derrière un “caprice”, il y a parfois une cause. Cherchez-la avant de penser à punir.

”



« Si je ne l’effraie pas, il n’obéira jamais. »

“Si tu ne vas pas te laver, je vais appeler Gagamou !”

“Si tu continues à pleurer, la police va venir te chercher !”

Beaucoup de parents pensent qu’effrayer leur enfant est un bon moyen pour le faire obéir mais en réalité, la peur ne consolide pas vraiment l’autorité.

Sur le coup, l’enfant obéit mais que se passe-t-il ensuite ?

Le jour où il découvre la supercherie, votre autorité prend un coup. Il comprend que vos menaces n’étaient que du vent. Pire encore, vous nourrissez la peur plutôt que le respect.



comme “**Ne soyez pas un Vendeur de mauvaises illusions !**”

Evitez d'avoir recours à de mauvaises allusions pour que vos enfants vous obéissent : inutile de feindre d'appeler la vieille sorcière, Gagamou, Ndjoundjou Kalaba, la police ou le médecin.

Entre 3 et 6 ans, les enfants confondent leur imagination avec la réalité. Ils peuvent donc finir par “voir” cette vieille sorcière et devenir très dépendants de vous, au point d'exiger que vous les accompagniez partout : aux toilettes, dans leur lit, dans la douche...

Le fantôme que vous avez inventé pour avoir la paix risque ainsi de hanter vos propres journées.



REGLE D'OR

“

Les fantômes ne sont pas vos meilleurs alliés.

”



« Les félicitations sont réservés aux exploits »

Voici ce que pensent beaucoup de parents. Et pourtant, les petites victoires méritent aussi d'être célébrées.

W comme **“Waouh bien joué”**

“Waouh ! Tu es allé te brosser les dents promptement”

Ouvrez grand les yeux et émerveillez-vous devant les bonnes actions de vos enfants.

Montrez-leur votre enthousiasme : un sourire, un “merci”, un “bravo de l'avoir fait sans attendre”.

Vous pouvez en profiter pour enrichir leur vocabulaire en leur apprenant des mots “de grands”, comme “promptement”, dès 2 ans. Cela les amuse et renforce l'idée d'obéir rapidement aux consignes.

Même si vous n’y croyez pas au début, répétez régulièrement à vos enfants que vous savez qu’au fond, ils sont disciplinés.

Vos paroles façonnent leur image de soi. Plus vous les associez à des qualités positives, plus ils se battent pour honorer cette réputation.

À l’inverse, évitez les étiquettes négatives : “Tu es insupportable”, “Tu es têtu”...

Dissociez-les toujours de leurs actes négatifs. Au lieu de : “Tu es un menteur !”, dites plutôt : “Ce que tu as dit n’est pas vrai.” ou encore si vous souhaitez le confronter à ses responsabilités : “Tu m’as menti.”

Ce sur quoi vous vous focalisez s'amplifie.
Alors, soyez positif et célébrez les
moindres progrès.



REGLE D'OR

“ Vos enfants obéissent plus
facilement quand vous
reconnaissez leurs efforts. ”



« Il ne s'excuse jamais ! »

Beaucoup de parents s'en plaignent, mais en réalité, demander pardon n'est pas inné.



comme “Présenter des **eXcuses** s'apprend”

Un enfant ne naît pas avec la capacité de reconnaître ses torts. Parfois, il ne s'excuse pas parce qu'il ne sait tout simplement pas qu'il doit le faire ou parce qu'il ne comprend pas ce qu'il a fait de mal.

Quand votre enfant finit par dire “pardon”, faites un test : demandez-lui pourquoi il l'a dit.

Vous risquez d'être surpris par sa réponse s'il est tout petit !

Le mot “pardon” a beaucoup plus de valeur quand il est accompagné d’une raison claire :

- “Pardon parce que j’ai menti.”
- “Pardon parce que j’ai désobéi.”

Un “Pardon !” sans explication est bien souvent une coquille vide.

Vos enfants apprennent aussi en vous observant. Si vous vous excusez sincèrement quand vous les avez blessés par une parole trop dure ou un geste brusque, vous leur montrez que demander pardon n’est pas un signe de faiblesse mais plutôt une force.



REGLE D'OR

“

Apprenez à présenter des excuses sincères. Il comprendra mieux ses erreurs et sera plus enclin à s’améliorer.

”



« On n'est pas là pour rigoler. »

“Va te laver ! On n'est pas là pour rigoler.”

Beaucoup de parents croient qu'ils doivent être tout le temps sérieux, sans donner trop de place au plaisir et à la bonne humeur.

L'obéissance ne doit pas toujours être une contrainte, elle peut aussi devenir un moment agréable.



comme “**Youpiii !**”

Vos enfants devraient de temps à autres s'écrier : “Youpiii !!!”

Ajoutez du fun aux actes du quotidien :

Votre fils de 5 ans doit prendre sa douche ?

Emportez quelques jouets et chantez avec lui.

Vos enfants doivent faire le ménage ?

Transformez les tâches en concours :

- Faire son lit = 5 points,

- Mettre les couverts = 20 points...

Le premier arrivé à 100 gagne !

C'est l'heure de dormir ?

Racontez une belle histoire avant.

C'est l'heure de se brosser les dents ?

Faites-le en chanson, inventez vos propres comptines familiales.

Tant mieux si vous rigolez et "dégammez" en chœur ;-).

Ce sont ces moments qui transforment la discipline en de beaux souvenirs.



REGLE D'OR

“

L'obéissance devient naturelle
quand elle rime avec plaisir !

”



« C'est trop facile pour être efficace »

Et pourtant ce principe tout simple fonctionne à merveille avec les enfants et aussi avec les adolescents !



comme **“Zéro... Un... Deux...”**

Vous donnez une consigne claire et vous commencez à compter calmement.

“A Trois, je veux te voir dans la cuisine. Zéro... Un... Deux...”

Le compte à rebours crée un sentiment d'urgence qui pousse à s'exécuter rapidement.

C'est psychologique : quand on sent qu'une échéance approche, on se dépêche d'agir.

Votre fils de 6 ans traîne les pas pour ranger ses jouets, aller se laver, débarrasser la table ? Comptez jusqu'à 3 ou à 5 ou à 10...

Pas besoin de le menacer. Comptez juste.

Dans la majorité des cas, il passera frénétiquement à l'action avant que vous n'ayez fini.

Et si jamais cela ne fonctionne pas, passez à la troisième étape de la lettre G.



REGLE D'OR

“

Utilisez le compte à rebours pour qu'il passe à l'action rapidement.

”



Le conseil bonus

Tournez la page pour le découvrir



Prenez soin de vous !



Vous n'êtes pas un robot !
Même les meilleures batteries finissent par se décharger si on ne les branche pas à une source d'alimentation.

Beaucoup de parents pensent qu'ils doivent être disponibles 24h/24, 7j/7, coûte que coûte pour leurs enfants.

Être parent est un travail à part entière avec un pic d'activités pendant les vacances, les week-ends et les jours fériés.

Quel que soit le nombre de vos enfants, ce rôle peut être épuisant que vous soyez un parent actif ou non.

- Aider vos enfants à faire leurs devoirs,
- Vous assurer qu'ils se sont correctement brossé les dents,

- Aider votre cadet à retrouver sa gomme qu'il a égarée,
- Coiffer votre fille,
- Gérer les disputes entre vos enfants,
- Leur couper les ongles,
- Les déposer à l'école,
- Leur raconter une histoire avant de s'endormir,
- Les écouter vous raconter leurs journées,
- Les soigner et les reconforter après des bobos,
- Gérer les gaffes, les caprices et les maladresses,
- Etre confronté aux cris...

Voici ce à quoi ressemble votre quotidien, surtout si vous êtes une maman.

Si vous n'y prenez garde, vous pourrez complètement vous épuiser.

Un parent épuisé a tendance à s'impatienter et à s'irriter plus rapidement. Il finit par crier ou par se décourager.

En prenant le temps de vous ressourcer en revanche, vous améliorez votre humeur. Vous êtes plus calme, plus détendu et votre calme intérieur rejaillit sur toute l'atmosphère de votre maison.

Alors, pour finir, pensez à vous aérer l'esprit en vous accordant de temps en temps des pauses.

Il ne s'agit pas forcément d'aller en vacances aux Iles Maldives (même si ce n'est pas interdit).

Vous pouvez tout simplement :

- prendre 15 minutes seul avec un bon livre ;
- faire de la marche ;

- écouter votre musique préférée ;
- méditer ;
- prier ;
- ou même savourer un chocolat chaud tranquille, sans entendre “Maman” ou “Papa” 15 fois dans la même minute.

Vous pouvez aussi prendre des vacances dans votre rôle de parent et vous reposer ! Oui, laissez partir vos enfants en week-end ou pour quelques jours chez Mamie, chez Papi, chez des adultes de confiance qui partagent vos valeurs !

Séparez-vous de vos petits, chouchoutez-vous, reprenez des forces, laissez-les vous manquer et savourez ensemble la joie des retrouvailles.

Prendre soin de soi n'a rien d'égoïste. C'est même un réflexe altruiste : vous portez votre masque à oxygène pour mieux aider vos enfants à bord.



REGLE D'OR

“ Lorsque vous êtes en pleine forme, vous êtes dans les meilleures conditions pour prendre soin de vos enfants. ”

Un point important avant de continuer...

Vous venez de découvrir **26 principes clés**.

Mais comme vous l'avez sans doute ressenti tout au long de ce guide, les comprendre est une chose... les appliquer dans la durée en est une autre.

C'est justement ce qui fait toute la différence.

Voulez-vous que je vous accompagne ?

Lire cet abécédaire et le mettre en pratique est un excellent point de départ.

Vous savez désormais qu'il est possible d'éduquer vos enfants sans crier tout le temps et qu'il est également possible d'entretenir une ambiance paisible et joyeuse à la maison.

Toutefois, avons-le : éduquer un enfant ne se résume pas au fait d'éviter les cris ou de faire en sorte qu'il soit obéissant.

Cela va bien au-delà. C'est :

- lui transmettre des valeurs qui le guideront quand vous ne serez pas là ;
- lui donner des repères solides pour résister aux tempêtes de la vie ;
- le préparer à voler de ses propres ailes et à réussir demain.

En réalité, ce n'est rien de moins que **forger des êtres humains** et sans exagérer, c'est **une mission divine**.

Beaucoup de parents, avec les meilleures intentions, se sentent parfois perdus.

Parce qu'ils manquent de repères, ils finissent par reproduire sans le vouloir, ce qu'ils ont eux-mêmes vécu.

Je ne souhaite pas que ce soit votre cas. C'est la raison pour laquelle j'ai créé [Parents Avisés Premium](#) : un programme fondé sur des pratiques éprouvées, qui apportent des résultats concrets et transmissibles sur plusieurs générations.

Il n'ouvre ses portes que deux fois par an parce que je souhaite me consacrer pleinement à mes élèves et les accompagner efficacement.

Vous n'êtes pas obligé d'avancer seul, ni de tâtonner pour ce que vous avez de précieux : vos enfants.

Vous pouvez réussir votre mission de parent, en ayant les idées très claires et en avançant avec beaucoup de sérénité.

Alors je vous pose cette question : **voulez-vous que je vous aide à élever des enfants confiants et guidés par des valeurs fortes ?**

=> Si oui, [cliquez par ici pour découvrir le programme Parents Avisés Premium et être informé de la prochaine session](#)

C'est un accompagnement que j'ai conçu pour vous guider pas à pas, dans cette mission à la fois magnifique et exigeante qu'est l'éducation de vos enfants.

Je suis profondément convaincue que nous pouvons ensemble bâtir une génération d'enfants confiants, équilibrés et guidés par des valeurs solides.

Vous pouvez également scanner ce code avec votre smartphone pour être informé de la prochaine session



Ils sont passé à l'action et leur famille a changé

"Ce programme n'a pas seulement touché à ma relation avec mon fils... mais... avec ma famille, même mon couple."

Clémence Sauvée,

Maman de 3 enfants, Canada

*"Avant le programme **Parents Avisés Premium**, je ne comprenais pas l'évolution des enfants, leurs comportements en fonction de leur âge. Mes attentes par rapport à mes enfants étaient élevées et cela créait une ambiance qui n'était pas du tout bonne entre mes enfants et moi. Cela ne me plaisait pas. Mais grâce au programme, je suis en train d'acquérir plus de patience... j'ai découvert ce qui faisait le plus plaisir à ma fille, ce qui la marquait le plus."*

Maguy Dunia,

Maman de 3 enfants, Canada

"Ce programme, initialement conçu pour aider nos enfants, m'a personnellement transformée. Moi qui étais impatiente, j'ai développé une grande patience envers mes enfants. J'ai appris à mieux les comprendre et j'ai même revu ma façon d'être maman. Aujourd'hui, je vois mes enfants épanouis et cela me donne une confiance accrue en moi-même et en mes capacités parentales."

Vesta Matsiona,

Maman de 4 enfants, Congo Brazzaville

"Cette formation m'a apporté une vraie sérénité et une nouvelle patience !

J'ai enfin compris l'univers des enfants et réalisé à quel point la patience est un pilier essentiel dans leur éducation.

Grâce à tout ce que j'ai appris, je me sens plus calme, plus posée et beaucoup plus en paix dans mon quotidien de parent."

Arlette Lungu,

Maman d'un enfant, Maroc

"Ce programme m'a aidée à changer ma façon de réagir lorsque mes enfants se comportent de manière incorrecte. Au lieu de crier, je les recadre désormais avec amour et douceur. J'ai également appris à connaître et à comprendre le langage d'amour de mes enfants, ce qui a considérablement amélioré notre communication. Nous communiquons beaucoup plus et de manière plus efficace, ce qui a renforcé notre relation."

Sandrine Ehoussou épouse Ocho,
Maman de 3 enfants, Côte d'Ivoire

"Cette formation m'a profondément transformée.

J'ai compris qu'être parent, c'est un vrai métier qui demande de la patience, de l'organisation et de la bienveillance.

J'ai appris à parler avec douceur, à poser des limites sans m'énerver et à instaurer un climat de paix dans ma maison.

Elle m'a aussi permis d'améliorer mon service auprès des enfants à l'église et ma collaboration avec les parents.

Au-delà des enseignements, j'ai trouvé un accompagnement humain, constant et rassurant.

Aujourd'hui, je suis une maman plus sereine, plus confiante et plus épanouie."

Victorine N'Gassam,

Enseignante au secondaire et licenciée
en théologie.

Maman et monitrice d'enfants, Cameroun

“Je venais juste m’équiper, avoir des outils pertinents pour permettre à mon épouse et à mes enfants de vivre dans un foyer épanoui.

J’ai vraiment apprécié le cours sur les 5 langages de l’amour. Il m’a appris à passer beaucoup plus de temps de qualité avec mon enfant.

Je le câline davantage, je lui donne des paroles valorisantes, je lui offre parfois de petits cadeaux... et vraiment, ça me réjouit de partager ces moments avec lui. Ce sont des choses que je n’avais pas eues quand j’étais plus petit“

Arsène Gnagra

Papa d’un enfant,
Médecin, Côte d’Ivoire

Et si le prochain témoignage était le vôtre ?



Si vous souhaitez, vous aussi, retrouver votre sérénité et élever des enfants confiants, guidés par des valeurs fortes, rejoignez la liste d'attente pour être informé en priorité de la prochaine cohorte.




**J'ai hâte de lire votre
histoire.**

Eunice Telhoro

**Elevez des enfants confiants
et guidés par des valeurs fortes !**

FORMATION EN LIGNE



-  **Plus d'assurance et de sérénité**
-  **Des repères clairs**
-  **Plus d'harmonie**



Scannez pour en savoir plus



**Cliquez par ici pour rejoindre la
liste d'attente**

Conclusion

Félicitations !

Vous êtes allé jusqu'au bout de cet abécédaire !

Vous pouvez vraiment vous applaudir !
Plusieurs parents l'ont téléchargé, mais ne le termineront malheureusement jamais.

Vous faites partie de cette minorité de parents engagés, curieux, désireux d'apprendre et de transmettre le meilleur à leurs enfants.

Bravo !

Le savoir-vivre, le respect, les valeurs ne sont pas innés, ils se transmettent.

C'est en famille qu'on apprend à vivre en société et vous êtes la première figure d'autorité à laquelle votre enfant est confronté quand il naît.

Votre enfant a besoin d'apprendre à vous respecter et à se conformer à vos règles familiales.

C'est à vous d'y veiller et d'y travailler. Il y va de sa maturité et de son bon développement.

En affirmant votre autorité, vous devez également veiller à remplir continuellement son réservoir affectif avec votre amour inconditionnel.

C'est cet équilibre qui vous permettra de rester proche de lui, sans lui inspirer de la peur.

Créer un climat d'amour et de confiance, inspirer votre enfant, l'encourager à donner le meilleur de lui-même... voici la voie royale pour l'influencer de manière positive.

Ces 26 secrets sont simples à comprendre, mais ils ne sont pas toujours faciles à appliquer de manière constante et surtout dans la durée.

C'est là précisément que beaucoup de parents rencontrent des difficultés, non pas parce qu'ils ne savent pas ce qu'il faut faire, mais parce qu'ils sont seuls, fatigués et qu'il leur manque des repères clairs pour aller de l'avant.

C'est aussi pour cela que certains parents décident de ne pas rester isolés, de se faire accompagner et de s'entourer pour avancer.

En appliquant ces 26 Secrets, vous observerez des changements profonds dans le comportement de vos enfants et vous gagnerez en sérénité.

Les cartes sont désormais entre vos mains.

A vous de jouer ! ;-)

Dans le processus, soyez patients envers vos enfants et aussi envers vous-même.

Vos enfants n'ont pas besoin que vous soyez parfait.

Ils ont simplement besoin que vous soyez un parent avisé !