



## **AVERTISSEMENT**

Tout manquement aux règles ci-dessous pourrait entraîner des poursuites.

- Vous ne pouvez pas vendre le guide Parents 101.
- Vous ne pouvez pas modifier le contenu de ce guide.
- Vous pouvez le distribuer GRATUITEMENT à vos contacts.
- Vous pouvez l'offrir en cadeau sur votre site web.



## 9 pièges fréquents chez les parents d'enfants difficiles

Par Daniel Lambert, psychologue

Psychologue, mes échanges avec plusieurs parents et éducatrices dans le cadre de mon travail m'ont permis de remarquer plusieurs pièges qui menacent les parents d'enfants difficiles. Je vous résume ici les neufs principaux. Mon objectif n'est pas de vous juger, mais bien de vous aider. Lorsque l'on sait que nous sommes tombés dans un piège, il est plus facile de s'en sortir et de l'éviter par la suite.

Sachez d'ailleurs que j'ai moi aussi eu un enfant difficile et que je sais qu'il est encore plus facile de tomber dans le piège avec des enfants qui argumentent sans cesse, qui refusent de faire les choses les plus simples, qui pleurent, crient, frappent, ragent et mordent. Pourquoi? Parce que nous sommes tout simplement lessivés, siphonnés.

Alors voilà, si vous désirez modifier le comportement de votre enfant :

- prenez connaissance des pièges
- soyez honnête et trouvez les pièges dans lesquels vous êtes tombés
- prenez la résolution de ne plus y retomber

Voici donc les pièges les plus fréquents dans lesquels il est facile de tomber avec un enfant difficile.

- 1 Vouloir corriger TOUS les comportements désagréables de l'enfant en même temps
- 2 Capituler pour avoir la paix ou pour sauver la face devant les gens

- 3 Ne pas s'entendre avec son conjoint sur la façon d'intervenir
- 4 Argumenter vos décisions avec votre enfant
- 5 Ne pas appliquer les conséquences annoncées à l'enfant
- 6 Dire souvent : "Là c'est la dernière fois que je te le dis"
- 7 Punir aujourd'hui quelque chose qui était ok hier encore
- 8 Explorer devant l'enfant qui vous a poussé à bout
- 9 Tentez d'éviter les crises de l'enfant en lui en demandant de moins en moins

Si vous êtes comme la plupart des parents d'enfants difficiles, nombre de ces pièges vous sont très familiers... Ne vous jugez pas! Ça ne servirait à rien de toute façon.

Il vous faut simplement un plan pour changer tout ça, un plan structuré qui vous guide pas à pas, un plan qui vous suggère des petits changements qui apportent des résultats concrets.

Vous l'avez deviné, VOUS POURRIEZ AVOIR CE PLAN EN MAIN avec le guide pratique L'enfant qui fait des crises. Je vous invite à le lire et à appliquer les techniques qui y sont décrites. La plupart de mes clients observent des changements après seulement quelques jours.

En terminant, si vous avez l'habitude de toujours répéter les mêmes choses à votre enfant. Lisez le prochain article.



## Là c'est la dernière fois que je te le dis !

Par Daniel Lambert, psychologue

Nos parents faisaient probablement la même erreur et maintenant, c'est nous qui la faisons! Car oui, et nous le savons bien, il s'agit d'une erreur. Dire « Là c'est la dernière fois que je te le dis ! » équivaut à dire « Lorsque je te dis quelque chose, parfois je le pense, d'autres fois non ».

Parce que nous sommes humains, parce que nous sommes fatigués, parce que nous n'aimons pas punir nos enfants et parce que nous aimerions qu'ils comprennent sans que nous devions intervenir, nous continuons de dire « Là c'est la dernière fois que je te le dis ! ».

Ceci dit, il n'en reste pas moins que nous savons tous qu'il s'agit d'une erreur.

Si nous voulons cesser de devoir nous répéter encore et encore, nous devons cesser de nous répéter! Logique non?

### **QUE FAIT LE PATRON?**

Que risque-t-il de se passer si vous vous apercevez que les employés qui ne respectent pas les échéances où vous travaillez, ne sont pas réprimandés?

Se pourrait-il qu'avec le temps, vous appreniez à moins vous bousculer pour tout faire à la perfection, parce que de toute façon, le patron ne fait rien!

Et dans votre famille, que fait-il le patron?

Si vous êtes des habituées du « Là c'est la dernière fois que je te le dis ! », vous parlez beaucoup, sans conséquence vraiment, puis vous finissez par vous fâcher.

## **VOUS CRÉEZ VOTRE PROPRE COLÈRE**

Vous vous amenez vous-même à la colère car votre enfant aura probablement appris que ça ne servait à rien de vous écouter la première fois que vous demandiez quelque chose, parce que rien ne se passerait de toute façon, après tout, ce n'était que votre PREMIÈRE demande... Votre enfant sait que ce n'est qu'après la 3<sup>ième</sup> fois que « ça compte vraiment ».

Alors l'enfant, qui préfère de loin jouer que d'écouter nos consignes, ne nous écoute qu'après la 3<sup>ième</sup> demande...

Nous ne voulons pas punir nos enfants. Nous aimerions qu'ils comprennent et nous écoutent lorsque nous leur demandons des choses.

Parfait, mais en se fâchant parce que ça fait 10 fois qu'on répète et que l'enfant ne bouge toujours pas, nous lui donnons une bien plus grosse punition. En plus, nous lui enseignons, par nos actions et nos paroles, que lorsque les choses ne vont pas comme nous le désirons, une bonne méthode est de crier...

## **PARENT = MODÈLE À IMITER**

Que devrions-nous faire?

Premièrement, comprendre que notre rôle de parent consiste à apprendre des choses à l'enfant de façon à le rendre autonome. Nous devons l'aider à devenir un adulte responsable et épanoui.

Adulte, il aura des comptes à rendre! Nous devons donc lui apprendre à rendre des comptes!

Spécialement avec les enfants difficiles, nous devons choisir nos batailles et adapter nos demandes à l'âge de l'enfant et y aller PROGRESSIVEMENT. Ce serait une autre erreur de vouloir tout changer en même temps. Il faut aussi éviter de vouloir faire de nos enfants des adultes trop rapidement! Je vous rappelle qu'un grand nombre d'entre eux ont déjà un « agenda » bien rempli, mais où le plaisir n'est pas toujours au rendez-vous.

Une fois le plaisir revenu dans la vie des enfants, assurons-nous, lorsque nous faisons une demande, que l'enfant nous a bien compris et que la demande est raisonnable pour un enfant de son âge. Faisons notre demande en le regardant et en lui demandant de nous regarder. Expliquons-lui BRIÈVEMENT pourquoi nous lui demandons ce que nous lui demandons. Et ensuite? Ne nous répétons plus!

## **UNE CONSÉQUENCE DANS LE CALME**

Si l'enfant ne fait pas ce que nous lui avons demandé, prévenons-le d'une conséquence LOGIQUE, attendons 2 minutes par exemple pour permettre à l'enfant de quitter ce qu'il faisait pour répondre à notre demande. Et s'il ne bouge toujours pas, APPLIQUONS LA CONSÉQUENCE PRÉVUE, DANS LE CALME.

Le guide L'enfant qui fait des crises applique cette philosophie simple d'éducation et aide à définir des conséquences LOGIQUES à appliquer lorsque l'enfant n'agit pas bien.

Le guide aide aussi à prévenir les crises de l'enfant difficile, AVANT qu'elles n'apparaissent et explique une façon simple de réagir lorsque les crises surviennent malgré nos efforts pour les prévenir. Utilisez le guide. Agissez MAINTENANT! Plus vous attendez, plus vous risquez que les comportements négatifs de votre enfant s'aggravent. Pourquoi? Découvrez-le dans le prochain article.



## Espérez-vous encore que les mauvais comportements de votre enfant se corrigeront avec le temps ?

Par Daniel Lambert, psychologue

Il est vrai que bien des enfants font preuve de comportements agressifs en bas âge et qu'avec le temps, ces comportements font place à des comportements plus adaptés. Il n'est donc pas idiot de penser que les comportements agressifs disparaîtront. Toutefois, disparaîtront-ils tout seul? Disparaîtront-ils chez tous les enfants?

### **LES MAUVAIS COMPORTEMENTS PERSISTENT**

Les études suggèrent que non. En effet, bien des enfants jugés agressifs à la maternelle, le sont encore en 5<sup>ième</sup> année et lorsqu'on tente de trouver ce qui caractérise ces enfants, voici ce que l'on constate.

Selon le Groupe de recherche sur l'inadaptation psychosociale chez l'enfant (GRIP, 1990), les garçons les plus susceptibles d'adopter un style de comportement violent stable proviennent surtout de familles dirigées par une jeune femme en difficulté financière qui a eu un fils alors qu'elle était âgée de 20 ans ou moins. Bien sûr, les couples bien nantis peuvent aussi avoir des enfants violents.

### **PLUS RÉACTIF = PLUS VIOLENT ?**

De fait, certaines caractéristiques de l'enfant sont aussi relevées. Les garçons les plus susceptibles de démontrer une violence stable sont souvent décrits comme plus réactifs, c'est-à-dire qu'ils ont tendance à réagir intensément à différents stimuli et à être hyperactifs. Il est d'ailleurs probable que les garçons qui ont une organisation neurologique plus réactive et qui vivent dans un

environnement plus perturbé, soient les plus susceptibles de manifester des comportements agressifs et de les maintenir.

Voilà donc. Certains enfants sont plus réactifs et, le fait de grandir dans un milieu plus perturbé, moins stable, vient ajouter aux probabilités qu'ils manifestent des comportements agressifs et qu'ils les maintiennent dans le temps.

C'est en fait une sorte de cercle vicieux car plus nous avons de la difficulté avec un enfant, plus son milieu risque d'être désorganisé car il peut souvent arriver que nous ne sachions plus trop quoi faire ou ne pas faire et que nous tombions dans de nombreux pièges tel que discuté auparavant. Devant ce manque d'organisation, l'enfant s'insécure et devient dysfonctionnel, il crie, il frappe, il s'entête, etc.

## **RIEN DE MAGIQUE!**

Peut-être que les comportements agressifs de votre enfant disparaîtront d'eux-mêmes, mais probablement pas par magie. Les enfants apprennent à ne pas réagir avec agressivité. Ils apprennent en imitant les modèles dont ils disposent et ils apprennent aussi par vos interventions qui encouragent les bons comportements et découragent les mauvais.

Vous devez donc avoir un plan structuré et avec le guide L'enfant qui fait des crises, c'est exactement ce que vous avez!

## **MON CONSEIL**

Mon conseil? Ne perdez pas trop de temps à vous demander si les comportements agressifs de votre enfant sont de passage ou vont se maintenir, prenez pour acquis que votre travail consiste à montrer à votre enfant comment réagir à ses frustrations de manière correcte et agissez maintenant.

Votre enfant doit savoir clairement ce qu'il peut faire et ce qui n'est pas permis. Ce plan doit être appliqué avec le plus de constance possible et par tous les adultes qui s'occupent de votre enfant.

Si votre enfant n'a aucune conséquence négative pour les comportements agressifs dont il fait preuve aujourd'hui et que demain vous le punissez pour les mêmes comportements, il ne comprendra pas, vous trouvera injuste et réagira, probablement avec agressivité!

De même, si vous sévissez pour un comportement que votre conjoint laisse passer, votre enfant réagira face à vous et sera tenté de s'introduire entre vous et votre conjoint pour obtenir ce qu'il désire. Pour bien éduquer, vous devez montrer tous les deux la même chose à votre enfant, donc vous entendre sur ce qui est acceptable et ce qui ne l'est pas. Parlant de couple...



## Êtes-vous en train d'y laisser votre couple ?

Par Daniel Lambert, psychologue

Si je vous pose cette délicate question, c'est que malheureusement elle reflète une réalité. Les divergences d'opinions en ce qui a trait à l'éducation des enfants sont effectivement l'un des sujets fréquents de disputes chez les couples.

Bien sûr, avec un enfant difficile, c'est encore pire car chaque jour, certains jours plusieurs fois par jour, votre enfant ne vous écoute pas. Alors, chaque fois que vous intervenez ou que vous décidez de ne pas intervenir, votre conjoint ou conjointe peut ne pas être d'accord avec vous et... une discussion (qui peut très vite devenir animée...) peut apparaître.

Comme si ce n'était pas assez, un enfant difficile peut très bien nous épuiser littéralement, ce qui nous rend souvent moins patient et patiente avec notre « douce » moitié...

### ÊTES-VOUS À RISQUE?

Les comportements suivants sont des comportements qui sont présents chez les couples à risque de se séparer. Si vous tenez à votre couple, il est important d'en prendre conscience et d'AGIR avant qu'il ne soit trop tard.

1

#### **La critique globale d'éléments de la personnalité de l'autre.**

Les critiques laissent croire que l'autre ne changera pas, qu'il est comme ça, que ça fait partie de sa personnalité, par exemple, dire de l'autre qu'il est trop sévère ou trop mou, incompetent ou imbécile.

2

### **Le mépris de l'autre**

Lorsqu'on méprise l'autre c'est qu'on le juge indigne d'estime, d'égards et d'attention. Vous croyez que ça ne vous arrivera jamais? Je vous le souhaite. Mais si un jour vous pensez que votre conjoint-e est le seul ou la seule responsable des problèmes que vous éprouvez avec votre enfant, ce jour-là vous ne serez plus très loin de mépriser votre conjoint-e.

3

### **Le blâme**

Nul besoin de vous définir ce qu'est le blâme. Si vous avez un enfant difficile et que vous ne vous entendez pas entre adultes sur la façon d'intervenir, vous avez probablement déjà blâmé votre conjoint-e, au moins dans votre tête!

4

### **La fermeture, le désengagement**

Ici, c'est vraiment le début de la fin. Tant que vous pouvez vous parler, il y a encore de l'espoir d'arranger les choses, de trouver entente. Mais que faire lorsqu'un des deux adultes se ferme, ne veut plus échanger, conclut que ça ne sert plus à rien? Si rien ne change, la solution de la séparation risquera de prendre de plus en plus de place dans la tête de chacun.

Si vous avez remarqué que déjà vous vivez l'un ou l'autre de ces types d'interactions dans votre couple, il est important de réagir.

Vous devez avoir un PLAN COMMUN qui définit comment vous voulez intervenir avec votre enfant.

Un des avantages du guide L'enfant qui fait des crises est de fournir un tel plan. Utilisez le guide sans tarder et donnez-vous à tous une chance. Réussir quelque chose à deux pourrait renverser la vapeur et vous rapprocher.

Vous êtes à bout de souffle? Découvrez comment la loi du 80-20 peut vous aider.



## Découvrez comment la loi du 80-20 pourrait changer votre vie familiale

Par Daniel Lambert, psychologue

80% des accidents de la route sont causés par 20% des conducteurs. 80% des richesses sont détenues par 20% de la population. 80% des crimes sont commis par 20% de la population et probablement que 80% de votre frustration familiale en lien avec votre enfant difficile est causée par 20% de ses comportements.

### LE PRINCIPE DE BASE

Bien sûr, les pourcentages peuvent varier d'un domaine à l'autre, mais le principe reste toujours le même : un faible pourcentage des causes est responsable d'un fort pourcentage des résultats.

Et si, avec la précision d'un chirurgien, vous mettiez le doigt directement sur ce 20% des comportements ou attitudes de votre enfant qui est responsable de 80% de votre frustration?

Et si vous trouviez une fois pour toute une solution pour ce 20%, un plan structuré et précis à suivre chaque fois que ce 20% fait son apparition?

### 8 CRISES SUR 10 RÉGLÉES!

Vous avez deviné, vous régleriez alors 80% de votre frustration, 80%! Ça veut peut-être dire que vous vous épargneriez 8 crises sur 10! Au lieu d'avoir 10 crises de votre enfant chaque semaine, vous en auriez seulement 2. Le plus beau? Le plus beau c'est que pour passer de 10 crises à 2 crises, on pourrait penser que vous aurez à travailler très très fort, sur plusieurs plans avec votre

enfant. Mais la loi du 80-20 vous dit que non. Vous travailleriez sur seulement **quelques aspects stratégiques** du comportement de votre enfant, sur environ 20% de ses comportements en fait.

## **CHOISISSEZ VOS BATAILLES!**

Petit hic: il faut trouver ce 20% qui donnera 80% de résultats. Petit hic car en fait vous savez déjà quels sont les comportements de votre enfant qui vous dérangent le plus. Ne tombez toutefois pas dans le piège de vouloir tous les changer en même temps, choisissez vos batailles.

Il vous suffit de trouver une solution pour 20% des comportements de votre enfant, pas pour 100%. Essayez-le! Inscrivez sur une feuille quels sont les 2 comportements de votre enfant qui vous causent le plus de frustration. Seulement 2!

Maintenant que vous avez identifié le 20% des comportements de votre enfant qui est responsable de 80% de votre frustration, vous devez regarder ce qui déclenche le plus souvent ces mauvais comportements. La loi du 80-20 vous sera encore utile ici car vous trouverez que dans la très grande majorité des cas (le 80%), ce sont les mêmes situations (le 20%) qui déclenchent ces comportements.

## **QUELS SONT LES DÉCLENCHEURS?**

Identifier ce qui majoritairement déclenche les mauvais comportements que nous voulons changer, constitue un second pas vers l'amélioration.

Vous avez donc 2 comportements à changer chez votre enfant. Ces comportements sont très dérangeants pour vous. En fait, à eux seuls ils sont responsables de 80% de votre frustration. De même, en vous remémorant les dernières fois où votre enfant a présenté ces comportements, vous avez identifié ce qui semble majoritairement les déclencher.

## **TRAVAILLEZ MOINS, TROUVEZ LE BESOIN!**

Cherchez maintenant **la plus petite intervention** ou le plus petit changement (le 20%) que vous pourriez apporter à la situation et qui risquerait d'entraîner les plus grands résultats (le 80%). Eh oui, elle est partout cette loi! Pourquoi chercher quelque chose de complexe si quelque chose de simple peut faire l'affaire?

Pour vous aider à trouver une solution, demandez-vous pourquoi votre enfant réagit mal à certaines situations. Cherchez **le besoin légitime** derrière le mauvais comportement.

Votre enfant réagit souvent mal quand vous le pressez? Peut-être a-t-il besoin d'être prévenu à l'avance pour se préparer à laisser son jeu. Essayez de le prévenir 5-10 minutes à l'avance avant de partir.

Vous avez remarqué que lorsque votre enfant est fatigué, il a plus de chances d'exploser? Peut-être a-t-il besoin de plus de sommeil. Essayez de le coucher plus tôt. Vous n'avez rien à perdre!

Vous voyez le genre? Cherchez des interventions SIMPLES. Souvent, il s'agit d'interventions ÉVIDENTES que, on ne sait trop pourquoi, nous avons négligées auparavant.

Le guide L'enfant qui fait des crises exploite pleinement le principe du 80-20. Il prône des solutions efficaces, mais également simples à appliquer. Nul besoin d'être trop complexe. Lisez le guide et utilisez-le.