

L'Écho des parents

n°29

ADSEA 04 – Service Trait d'Union 04100 Manosque

Tel : 04 92 78 66 47 - Site : trait-union-manosque04.e-monsite.com - Courriel : traitunion@adsea04.fr

Du pétillant dans notre métier de parent !

Les relations dans la famille : tout un programme !

Etre parent c'est être créatif car ce qui a marché un jour ou avec un enfant ne marche plus aujourd'hui ou avec l'autre enfant...

Dans la panoplie des attitudes possibles pour un parent, en voici quelques-unes parfois mises de côté alors qu'elles sont bien efficaces pour sortir de situations de tensions : **jouer, rire et câliner !**

Souvent l'enfant réclame de l'attention, s'excite... Souvent le parent s'énerve. Le parent estime avoir bien d'autres choses à faire que de jouer, il trouve qu'il ne lui reste que peu d'énergie et qu'il vaut mieux parer au plus pressé...

Cependant la situation se débloquera plus rapidement et plus durablement s'il ose du nouveau, du plaisir partagé. Par exemple : un bon jeu de balle souple, un jeu de faire parler les peluches, de faire des grimaces, de danser/ se trémousser, de trappe-trappe, de bagarre « pour rire », de mime, de marionnettes, etc.... Tout ça juste pour s'amuser quelques minutes, juste pour établir le contact.

Un peu d'humour ou un peu de jeu aidera à sortir des tensions, apaisera les nerfs mis à mal par une rude journée et donnera un regain d'énergie contrairement à ce que l'on croit.

Enfants comme adultes ont souvent leurs réservoirs, leurs batteries vides. Plus les réservoirs sont vides plus ça crie, plus c'est insupportable. Plus on crie, plus on punit, plus l'enfant a peur, plus il stresse et moins il est « gérable ». Oh le beau cercle vicieux !



Il est important de remplir ces réservoirs, de satisfaire ces besoins d'affection, de garder la joie de vivre.

Comment ?

Justement par des câlins, par quelques moments de « jeu avec l'enfant », par du rire, du faire ensemble, par des gestes qui montrent de l'attachement, de la confiance, par des actes qui rassurent : serrer dans ses bras, contenir, être vraiment présent au côté de l'enfant, le regarder et l'écouter avec bienveillance et attention, respirer ensemble profondément, etc.... Alors chacun sentira

en son for intérieur : « **Je me sens aimé.e !** » « **Je me sens en sécurité** ». Ces moments de rechargement demandent à minima 10 minutes le matin avant de partir et 10 minutes le soir en se retrouvant. Certaines familles le ritualisent en un lieu précis de la maison : canapé, etc.

Victor, 3ans, rechigne à aller au bain depuis quelques jours. Le ton monte jusqu'à ce que son père tente un « qui va arriver le premier ? » et le voilà qui grimpe tous les escaliers en riant.

A une autre période, Victor se met à jouer à cache-cache alors qu'il faut se dépêcher et mettre chaussures et manteau ! La mère s'énerve. Au bout de quelques scènes, elle comprend qu'en entrant dans le jeu de l'enfant avec les règles de l'enfant, ça ne prend que cinq minutes. Ensuite le départ à l'école se fait avec joie, cette fois dans le respect des règles du parent.

Cela prend du temps certes mais se montre plus efficace que de gronder jusqu'à obtenir l'obéissance.

Jeux câlins et rires ne sont pas réservés aux enfants en bas âge.

Manuela 11 ans est en demande d'un câlin avant de parler en famille : ça lui facilite le dialogue, l'écoute, un peu comme une mise en confiance. Alors que sa sœur de 8 ans se sert du câlin plus comme un plaisir qui remplit son réservoir et hop elle repart.

Maelys 7 ans et sa mère ont trouvé une parade aux tensions et cris du soir entre elles deux : « Stop ! Et si on jouait aux « lutins trépigants ? ». Les voilà qui se mettent à crier très aigu puis très grave tout en tapant frénétiquement des pieds. Après cela : rires et calme assurés ! Elles peuvent passer à autre chose.

Rire en famille est une chance, ça crée un ciment extraordinaire, une réelle complicité. Le parent garde alors un rôle sécurisant et constructif. De manière générale, un ton empreint d'humour ou le

jeu aide à éviter de tomber dans le travers de la sévérité. **L'humour restaure le lien** dont la rupture a justement causé le problème. **Alors souvent le parent obtient davantage de coopération et de respect des règles qu'en étant sévère !**



Pour son développement l'enfant a besoin de jouer. C'est un espace libre de contrainte et de sanction. C'est son monde à lui, son travail à lui ! C'est un formidable outil d'apprentissage et de créativité. Nul besoin de jeux dits « pédagogiques ». Plus il est simple, plus il développera sa curiosité, ses expériences : eau, terre, bouts de bois, cartons, balles, etc. Seul ou en bonne compagnie. Certains jeux de table ont une grande utilité aussi. Il existe même des jeux coopératifs : ceux dans lesquels les joueurs s'entraident pour gagner ensemble. Les jeux vidéo ont leur intérêt aussi. S'inspirer des repères de Serge Tisseron : « 3, 6, 9, 12ans pour apprivoiser les écrans ».

Le jeu permet d'aller rencontrer les enfants dans leur monde. Il peut même dénouer des situations difficiles : morsures à la crèche, crise de rage des 2 ans, anxiété de l'élève de primaire, débordement chez un préado, ou lors d'un changement dans la famille comme l'arrivée d'un nouveau-né.



Dans cette situation une mère a mis en place ce rituel : « installer ses deux aînés sur ses genoux et leur annoncer qu'elle allait les remplir d'Amour de Maman. Elle commençait par les orteils, grimpait tout le long du corps, concluait par un baiser sur le sommet du crâne. Une fois arrivée là elle ajoutait un petit plus, « l'œuf d'amour » : elle faisait semblant de casser un œuf sur la tête... (1). Elle répandait ainsi encore plus d'amour et ses enfants raffolaient de ça. Cela ne durait que 5 minutes et ensuite ils allaient jouer et laissaient la mère s'occuper du nouveau-né. Ainsi entre 2 rechargements de ses batteries, **l'enfant pourra se consoler seul, gérer ses émotions, se concentrer, entrer facilement en relation avec ses camarades et se sentir bien : tant avec lui-même qu'avec le monde.**

Le père de Colin ravive leur relation avec le jeu de contact qu'il a appelé « Tu ne m'échapperas pas... même en un million d'années » « A ces mots l'enfant s'approche en général de moi pour me mettre à l'épreuve. Je le serre alors contre moi ; il se débat jusqu'à ce que je le laisse fuir. Il n'y a pas plus simple ! Je corse le jeu en faisant semblant de ne pas m'apercevoir tout de suite qu'il m'a filé entre les pattes. »(1) Ce jeu peut s'appliquer aussi bien à des enfants de 2 ans qu'à des préados ! Laisser l'enfant l'emporter la plupart du temps.

Souvent on évite de proposer une bataille sur le lit à un enfant qui a du mal à se

calmer par peur de l'exciter plus encore. C'est pourtant précisément ce qu'il lui faut : une vraie occasion de se défouler. La pratique régulière de bagarres pour rire permet à tous parents-enfants de relâcher la pression.

Qui dit jeu dit règles ! **L'enfant aime les règles car ça le sécurise.** Jouer « pour rire » c'est arrêter dès que quelqu'un a mal ou en a marre, c'est dire « non » aux chatouilles, c'est veiller à la sécurité de chacun en un juste équilibre (entre trop et pas assez), etc.

Créer des moments privilégiés dans la famille :

Un temps pour soi, un temps pour le couple, un temps pour chaque parent avec chaque enfant. Facile à dire et important à établir ! Autrement dit : la flamme du couple est à entretenir. Une heure de temps à autre quand le bébé est petit, au moins un jour par trimestre quand l'enfant grandit et surtout continuer lors de l'adolescence ! De même prévoir des activités entre un seul parent et un seul des enfants puis l'autre enfant, etc.



Illustration de la couverture du livre (1)

Ménager des temps de jeu particulier et inverser les rôles

Lors d'un vidéo débat, une maman a témoigné de l'utilité de jouer avec son enfant en inversant les rôles. Elle s'est inspirée du livre(1) :

« Un enfant qui a l'occasion de décider à quoi jouer avec son parent et comment jouer remplira son réservoir d'affection ; ce qui améliorera à la fois sa confiance en sa personne et sa relation au parent. C'est lui qui déterminera qui joue le rôle de qui, selon quelles règles du jeu. Commencer par le laisser décider pendant 10 à 15 minutes une fois par semaine. Puis pendant une heure ».

Moment prévu à l'avance qui demandera l'entière attention de l'adulte. Pas évident mais payant. Ecouter, ne pas parler. Pour les plus grands l'enthousiasme ne sera pas toujours au RDV, tenter un : « je compte te consacrer du temps, rien qu'à toi. Qu'est ce qui te ferait plaisir ? »

Par exemple : demander à l'enfant de courir vite, de ralentir, aller à droite, à gauche. Puis faire la réciproque donc accepter que ce soit l'enfant qui nous dirige et suivre ses directives. Ce style de jeu est plus efficace que de faire la morale.

« Jouer c'est se rencontrer en dehors de notre routine c'est prendre du bon temps ensemble autrement que par la parole, l'amour et la nourriture(...) . Nous en ressortons(...) plus proches »(2) et nous prenons alors plus de plaisir !

En savoir plus :

- (1) Livre « *Qui veut jouer avec moi : jouer pour mieux communiquer avec nos enfants* » Laurence Cohen.
 - (2) Livre « *Le jeu vous va si bien* » Pascal Deru
- La revue « *Peps magazine* » de la parentalité positive
 - Livre « *C'est moi qui décide* » Isabelle Filliozat
 - Achat de jeux coopératifs : nonviolence-actualite.org/catalog
 - Pour faciliter le jeu : Fetes du jeu, bars à jeux. Et les ludothèques dont Ludobrousse 0492 74 24 69 ; la Turboludo 04 92 34 52 97 ; Ludoccinelle à Peipin, LudiRunner à Digne, près d'Entrevaux la ludothèque itinérante 04 89 77 90 34 et la ludothèque du centre de l'enfance de Manosque, etc.
 - Le site <yapaka.be>
 - Et le site <Parents04> pour les actions parents/enfants/ados dans le département des Alpes de Haute Provence.

Béatrice Trélaün
et l'équipe de Trait d'Union

Médiation familiale – Réseau parents – Vidéo débats Rencontres parent/enfant



Le service Trait d'Union est présent à :
- Manosque : 5bis, Bd Elémir Bourges et à
- Digne : Espace Famille, quartier Le Pigeonnier

Info et prise de rendez-vous : **04 92 78 66 47**