

GUIDE PRATIQUE POUR PARENTS

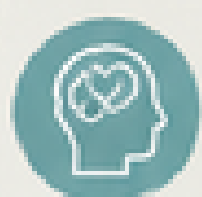
# Mon enfant est en crise... et moi, que puis-je faire?



Des outils concrets pour mieux comprendre, intervenir avec calme et aider votre enfant à grandir.



COMPRENDRE LES GRANDES ÉMOTIONS • INTERVENIR AVEC CALME • DÉVELOPPER LES HABILETÉS ÉMOTIONNELLES



**COMPRENDRE**  
ce qui se passe  
dans le cerveau  
de votre enfant



**INTERVENIR**  
avec des stratégies  
simples et efficaces  
au quotidien



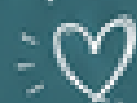
**ACCOMPAGNER**  
votre enfant  
avec bienveillance  
et constance



**OUTILLER**  
votre famille  
pour plus  
d'harmonie

♥ Chaque défi est une occasion  
de grandir ensemble.

Parce qu'un enfant  
qui se sent compris  
apprend à se  
comprendre.



DES IDÉES  
CONCRÈTES



DES OUTILS  
PRATIQUES



UN ACCOMPAGNEMENT  
BIENVEILLANT



POUR UNE FAMILLE  
PLUS HARMONIEUSE



# 2

## Comprendre ce qui se passe

Lors d'une crise, ce n'est pas de la mauvaise volonté. Le cerveau de votre enfant est submergé par l'émotion et il n'a plus accès à la partie qui l'aide à réfléchir, à se contrôler et à écouter.



### À RETENIR

- ✓ Ce n'est pas une crise pour vous déranger.
- ✓ C'est une réaction normale à une émotion trop grande.
- ✓ Votre calme aide son cerveau à se remettre en équilibre.



### LE CERVEAU DE L'ENFANT : DEUX ÉQUIPES QUI DOIVENT TRAVAILLER ENSEMBLE



#### LE CERVEAU ÉMOTIONNEL

Le pilote automatique



Réagit vite pour assurer la survie.



Déclenche les émotions fortes : colère, peur, tristesse, frustration...



Prend le contrôle en situation de stress ou de débordement.

Prend le dessus en cas de crise



#### ÉMOTION

Je ressens très fort !

Reprend le contrôle quand le calme revient



#### RÉFLEXION

Je pense et je choisis !

#### LE CERVEAU LOGIQUE

Le chef d'orchestre



Aide à réfléchir, raisonner et planifier.



Permet de se contrôler, de faire des choix, d'écouter.



A besoin d'être calme pour fonctionner.

### POURQUOI IL N'ÉCOUTE PLUS QUAND IL EST EN CRISE ?



#### 1. DÉCLENCHEUR

Quelque chose arrive (frustration, fatigue, changement, injustice...).



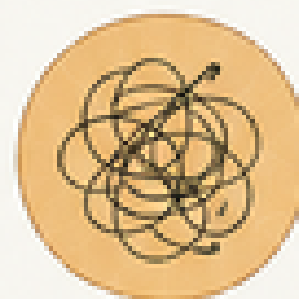
#### 2. ÉMOTION INTENSE

L'émotion monte très fort dans son corps et dans son cerveau.



#### 3. CERVEAU ÉMOTIONNEL EN PREND LE CONTRÔLE

Le cerveau logique se met en pause. L'enfant ne peut plus réfléchir ni écouter.



#### 4. COMPORTEMENT VISIBLE

Cris, pleurs, gestes d'opposition, agitation, fermeture... C'est sa façon d'exprimer ce qu'il vit.



#### 5. RETOUR AU CALME

Le cerveau logique se rallume. L'enfant peut de nouveau comprendre et écouter.



Votre enfant n'a pas besoin que vous régliez son émotion à sa place. Il a besoin que vous l'aidiez à traverser la tempête jusqu'au retour du calme.



#### EN 30 SECONDES

Quand votre enfant vit une crise, son cerveau émotionnel est aux commandes. Votre rôle : rester son point d'ancrage jusqu'à ce que son cerveau logique se rallume.



# 3

## Les émotions ne sont pas le problème

Chaque émotion que vit votre enfant a un sens.  
Elle est un message qui parle d'un besoin.  
En comprendre le message permet de mieux intervenir.

### À RETENIR

Derrière chaque comportement, il y a un besoin qui cherche à être entendu.



| ÉMOTION<br>Ce que mon enfant vit | BESOIN<br>De quoi mon enfant a-t-il besoin ?                                                                                               | COMPORTEMENT<br>Ce que je vois                                                                                                             | INTERVENTION<br>Comment je peux aider concrètement                     |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <b>COLÈRE</b>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>De sentir qu'on le respecte</li> <li>De se faire comprendre</li> <li>D'avoir du contrôle</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Crie, tape, jette</li> <li>Refuse, conteste</li> <li>Se fâche vite</li> </ul>                       | Rester calme, valider, donner des choix, proposer une pause.           |
| <b>ANXIÉTÉ</b>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>De sécurité</li> <li>De réconfort</li> <li>De prévisibilité</li> </ul>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pleure, se retire</li> <li>Pose beaucoup de questions</li> <li>Semble inquiet ou nerveux</li> </ul> | Rassurer, prévoir, expliquer, offrir du réconfort.                     |
| <b>TRISTESSE</b>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>De réconfort</li> <li>De connexion</li> <li>D'être compris</li> </ul>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pleure, boude</li> <li>Manque d'énergie</li> <li>Semble découragé</li> </ul>                        | Être présent, écouter, valider, offrir du réconfort.                   |
| <b>FRUSTRATION</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>D'aide</li> <li>De patience</li> <li>D'apprendre</li> </ul>                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Abandonne</li> <li>Dit « je suis nul »</li> <li>Se met en colère facilement</li> </ul>              | Aider à trouver une solution, encourager, décomposer la tâche.         |
| <b>HONTE</b>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>D'acceptation</li> <li>D'encouragement</li> <li>De sentir qu'il a de la valeur</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Se dévalorise</li> <li>Évite, se cache</li> <li>A peur de se tromper</li> </ul>                     | Valoriser les efforts, éviter les étiquettes, encourager la confiance. |

### EXEMPLES CONCRETS

MON ENFANT CRIE QU'IL NE VEUT PAS ALLER À L'ÉCOLE.



Émotion : anxiété  
Besoin : sécurité  
Comportement : crie, refuse  
Intervention : rassurer, écouter, expliquer en douceur.

MON ENFANT LANCE SES JOUETS QUAND IL JOUE.



Émotion : colère  
Besoin : contrôle, être compris  
Comportement : lance, crie, tape  
Intervention : valider, offrir des choix, proposer une pause.

MON ENFANT DIT : « JE SUIS NUL ! »



Émotion : honte  
Besoin : acceptation, encouragement  
Comportement : se dévalorise, évite, abandonne  
Intervention : valoriser les efforts, encourager, normaliser l'erreur.



Changer notre regard change tout.

Votre enfant ne cherche pas à vous faire de la peine.  
Il cherche à répondre à un besoin.

Votre rôle est de l'aider à trouver de meilleures façons d'y répondre.



# 4

## Pourquoi les crises arrivent-elles ?

Les crises ne sont pas là pour vous embêter.  
Elles sont souvent le résultat d'un trop-plein ou d'un besoin qui n'est pas comblé.



### À RETENIR

Plus vous comprenez ce qui se passe en arrière de la crise, plus vous pouvez intervenir efficacement.



### PLUSIEURS FACTEURS PEUVENT DÉCLENCHER UNE CRISE



#### FATIGUE

Quand l'enfant est fatigué, son cerveau a plus de difficulté à se contrôler.



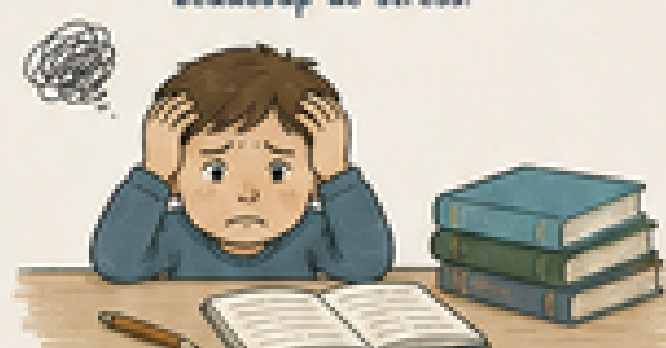
#### FAIM

Un enfant affamé peut devenir irritable rapidement. Son corps a besoin d'énergie.



#### STRESS

L'école, les devoirs, les examens, les changements ou les tensions à la maison peuvent créer beaucoup de stress.



#### TRANSITIONS

Passer d'une activité à une autre (jeu, repas, bain, dodo, école) peut être difficile.



#### FRUSTRATION

Quand quelque chose est difficile ou ne se passe pas comme prévu, l'enfant peut se sentir dépassé.



#### ANXIÉTÉ

Les inquiétudes (séparation, performance, nouveautés) peuvent provoquer des débordements.



#### SURCHARGE SENSORIELLE

Trop de bruit, trop de monde, trop de lumière ou trop de toucher peuvent submerger l'enfant.



#### BESOIN D'ATTENTION

Parfois, une crise est une façon d'attirer l'attention quand l'enfant se sent délaissé.



#### AUTRES RAISONS POSSIBLES

- Maladie ou douleur
- Changements à la maison
- Manque de routine
- Estime de soi fragile
- Modèle d'expression des émotions dans la famille

### À RETENIR

- ✓ La crise est un symptôme, pas un choix.
- ✓ Elle nous donne de l'information.
- ✓ Elle nous dit : « J'ai de la difficulté en ce moment, j'ai besoin d'aide pour me sentir mieux. »
- ✓ Votre rôle : chercher la cause, pas seulement faire cesser le comportement.



### RAPPELEZ-VOUS

Chaque enfant est unique. Ce qui déclenche une crise chez l'un peut être anodin pour un autre. Observez, comprenez et adaptez-vous.



### PLUS VOUS CONNAISSEZ VOTRE ENFANT, PLUS VOUS POUVEZ PRÉVENIR LES CRISES.

Observez les moments où elles arrivent. Y a-t-il un point commun ? Une heure précise ? Une activité ? Ces indices vous aideront à intervenir avant que le trop-plein ne devienne une crise.



# 4

# Les besoins derrière les comportements



Chaque comportement est un message.  
Apprenons à écouter le besoin qui se cache derrière.

**À RETENIR**  
Derrière chaque comportement difficile se trouve un besoin qui n'est pas comblé.  
En répondant au besoin, le comportement diminue et la connexion augmente.

| JE VOIS...                            | IL POURRAIT VIVRE...                                                                                                                                    | SON BESOIN POSSIBLE                   | COMMENT JE PEUX RÉPONDRE                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Il crie, hurle, tempête               | <ul style="list-style-type: none"><li>Trop de frustration</li><li>Trop de stress</li><li>Débordement</li><li>Il ne se sent pas écouté</li></ul>         | <b>SÉCURITÉ</b><br>et régulation      | <ul style="list-style-type: none"><li>Rester calme et proche</li><li>Valider son émotion : « Je vois que tu es très fâché. »</li><li>L'aider à se calmer (respirer, pause)</li></ul>                |
| Il frappe, lance des objets, pousse   | <ul style="list-style-type: none"><li>Colère intense</li><li>Sentiment d'injustice</li><li>Ne sait pas exprimer ce qu'il ressent</li></ul>              | <b>EXPRESSION</b><br>et compréhension | <ul style="list-style-type: none"><li>Intervenir en sécurité</li><li>Nommer l'émotion : « Tu sembles vraiment en colère. »</li><li>L'aider à trouver d'autres moyens d'exprimer sa colère</li></ul> |
| Il pleure beaucoup                    | <ul style="list-style-type: none"><li>Fatigue</li><li>Tristesse</li><li>Impuissance</li><li>Besoin de réconfort</li></ul>                               | <b>AMOUR</b><br>et réconfort          | <ul style="list-style-type: none"><li>Offrir un câlin ou être présent</li><li>Écouter sans minimiser</li><li>Rassurer : « Je suis là avec toi. »</li></ul>                                          |
| Il refuse, dit toujours non, s'oppose | <ul style="list-style-type: none"><li>Besoin de contrôle</li><li>Besoin d'autonomie</li><li>Se sent obligé ou impuissant</li></ul>                      | <b>AUTONOMIE</b><br>et pouvoir d'agir | <ul style="list-style-type: none"><li>Offrir des choix simples</li><li>Impliquer l'enfant dans les décisions</li><li>Respecter son besoin d'autonomie selon son âge</li></ul>                       |
| Il boude, se renferme, s'isole        | <ul style="list-style-type: none"><li>Se sent déçu</li><li>Besoin d'attention ou de connexion</li><li>Se sent incompris</li></ul>                       | <b>APPARTENANCE</b><br>et connexion   | <ul style="list-style-type: none"><li>Aller vers lui avec douceur</li><li>Créer un moment de qualité</li><li>Montrer que vous tenez à lui</li></ul>                                                 |
| Il est agité, distrait, n'écoute pas  | <ul style="list-style-type: none"><li>Trop d'énergie</li><li>Besoin de bouger</li><li>Trop de stimulations</li><li>Difficulté à se concentrer</li></ul> | <b>MOUVEMENT</b><br>et décharge       | <ul style="list-style-type: none"><li>Offrir des pauses mouvement</li><li>Réduire les distractions</li><li>Utiliser des routines claires</li></ul>                                                  |
| Il semble anxieux, peureux            | <ul style="list-style-type: none"><li>Inquiétude</li><li>Manque de prévisibilité</li><li>Peur de l'inconnu</li><li>Besoin de repères</li></ul>          | <b>SÉCURITÉ</b><br>et prévisibilité   | <ul style="list-style-type: none"><li>Rassurer et nommer ses peurs</li><li>Donner des repères clairs</li><li>Préparer les transitions</li></ul>                                                     |
| Il est irritable, grognon             | <ul style="list-style-type: none"><li>Fatigue</li><li>Faim</li><li>Surcharge sensorielle ou émotionnelle</li></ul>                                      | <b>REPOS</b><br>et récupération       | <ul style="list-style-type: none"><li>Vérifier les besoins de base</li><li>Offrir du repos</li><li>Alléger l'horaire si possible</li></ul>                                                          |

**À GARDER EN TÊTE**

- ✓ Un comportement n'est jamais « mauvais ».
- ✓ C'est une façon de dire : « J'ai besoin d'aide. »
- ✓ Votre présence, votre écoute et votre calme aident votre enfant à se sentir compris et en sécurité.
- ✓ Plus le besoin est compris tôt, moins le comportement devient intense.

**3 ÉTAPES SIMPLES**

1 Observer  
Que se passe-t-il vraiment ?  
↓

2 Identifier le besoin  
Quel besoin pourrait être présent en ce moment ?  
↓

3 Répondre au besoin  
Quelle est la meilleure façon de l'aider maintenant ?

**EXEMPLES DE BESOINS CACHÉS**

Crie → besoin d'être entendu

Frappe → besoin d'aide pour gérer une émotion

Refuse → besoin de contrôle ou d'autonomie

Pleure → besoin de réconfort

S'isole → besoin de sécurité ou de connexion

Est agité → besoin de bouger

Derrière chaque comportement, il y a un enfant qui a simplement besoin d'être compris.  
En répondant à ses besoins, vous l'aidez à grandir en confiance.

# Interventions à préconiser avant la crise

Prévenir, c'est la clé ! En mettant en place des stratégies au quotidien, vous aidez votre enfant à développer ses habiletés émotionnelles et à diminuer les risques de crise.



## À RETENIR

Un enfant outillé, compris et entouré a plus de chances de rester calme et de bien réagir.  
Votre influence positive aujourd'hui fait toute la différence demain.



## STRATÉGIES PRÉVENTIVES AU QUOTIDIEN



### STRUCTURER ET PRÉVISIBILITÉ

- Établissez une routine de jour claire.
- Prévenez des changements à l'avance.
- Utilisez un horaire visuel si nécessaire.

#### Astuce :

La prévisibilité rassure et diminue l'anxiété.



### DÉVELOPPER LES HABILETÉS ÉMOTIONNELLES

- Aidez-le à identifier et nommer ses émotions.
- Apprenez-lui des moyens sains pour les exprimer.
- Validez ses émotions, même les difficiles.

#### Astuce :

Des émotions comprises sont plus faciles à gérer.



### COMMUNIQUER EFFICACEMENT

- Écoutez activement sans interrompre.
- Parlez avec un ton calme et bienveillant.
- Posez des questions ouvertes.

#### Astuce :

La communication ouvre la porte à la coopération.



### RENFORCER L'ESTIME DE SOI

- Soulignez ses efforts et ses progrès.
- Valorisez ses forces et ses qualités.
- Offrez des choix adaptés à son âge.

#### Astuce :

Un enfant qui se sent compétent est plus confiant.



### CRÉER UN CLIMAT DE CONFIANCE

- Passez du temps de qualité ensemble.
- Soyez constant dans vos réactions.
- Montrez-lui qu'il peut compter sur vous.

#### Astuce :

La confiance se bâtit à chaque interaction.



### ENSEIGNER DES STRATÉGIES D'AUTORÉGULATION

- Respiration profonde.
- Compter jusqu'à 10.
- Coin calme ou boîte à outils émotionnelle.

#### Astuce :

Plus il pratique, plus cela devient naturel.



## PRÉVENIR, C'EST OBSERVER

Soyez attentif aux signes avant-coureurs d'une crise pour intervenir tôt.



Irritabilité et agacement



Tension physique (mâchoires, poings serrés, etc.)



Agitation et difficulté à se concentrer



Retrait ou évitement



Discours négatif ("je n'y arriverai jamais", etc.)

Astuce : Plus vous repérez tôt les signes, plus il est facile d'agir !



## ANTICIPER LES SITUATIONS À RISQUE

Identifiez ce qui peut déclencher des difficultés chez votre enfant.

- Faim ou fatigue
- Changements de routine
- Surcharges sensorielles (bruit, foule, etc.)
- Défis de transitions
- Attentes irréalistes

Astuce : Préparez un plan simple pour ces moments et parlez-en avec votre enfant.



## INTERVENTIONS PRÉVENTIVES EFFICACES



### CONNECTER AVANT DE CORRIGER

Prenez un moment pour établir le lien avant de donner une consigne.



### OFFRIER DES CHOIX

Donnez-lui des options simples pour favoriser son autonomie et sa coopération.



### RÉDUIRE LES EXIGENCES

Simplifiez les demandes lorsque vous voyez des signaux de stress.



### PRENDRE DES PAUSES

Proposez une pause avant que l'émotion ne devienne trop forte.



### UTILISER LE RENFORCEMENT POSITIF

Encouragez les bons comportements souhaités.



### MODÉLISER LE CALME

Votre calme est contagieux et aide votre enfant à se réguler.



La prévention demande du temps et de la patience, mais elle vous évitera bien des tempêtes.

Chaque petit pas compte !



# 5

## Les 5 choses à faire pendant une crise

Quand votre enfant vit une crise, il a besoin de vous pour l'aider à retrouver son calme. Voici 5 actions simples et efficaces.



### À RETENIR

Votre calme est votre meilleur outil. En restant présent et bienveillant, vous aidez le cerveau de votre enfant à se rééquilibrer.



### 1

#### RESTER CALME



Votre calme aide le cerveau de votre enfant à se calmer. Respirez, relâchez vos épaules et parlez doucement.



### 2

#### RESPIRER



Prenez quelques respirations lentes et profondes. Cela aide à réduire la tension dans votre corps et dans la situation.



### 3

#### PARLER PEU



Utilisez des phrases courtes et simples. Évitez les longues explications ou les questions. Moins on parle, plus l'enfant se sent en sécurité.



### 4

#### VALIDER



Montrez que vous comprenez son émotion, même si vous n'êtes pas d'accord avec son comportement. Cela l'aide à se sentir compris.



### 5

#### ASSURER LA SÉCURITÉ



Assurez-vous que votre enfant et les autres sont en sécurité. Au besoin, éloignez les objets dangereux et offrez de l'espace.



### EN 30 SECONDES



- 1 Je prends une respiration.
- 2 Je me rappelle que mon enfant n'est pas en contrôle de son cerveau en ce moment.
- 3 Je choisis de rester calme pour l'aider à retrouver son calme.



### RAPPEL IMPORTANT



Une crise ne dure pas toujours longtemps. Votre présence et votre calme aident votre enfant à traverser la tempête jusqu'au retour du soleil.



### PETITS RAPPELS QUI FONT UNE GRANDE DIFFÉRENCE



Votre enfant a besoin de vous, pas d'une leçon pendant la crise.



La crise passera. Votre lien avec votre enfant, lui, reste.



Chaque fois que vous restez calme, votre enfant apprend à le faire.



Les petits progrès d'aujourd'hui bâtissent les grandes réussites de demain.



### VOUS ÊTES LE PILIER DE VOTRE ENFANT.

Vous n'avez pas besoin d'être parfait. Vous avez besoin d'être présent.



# 6 Les pièges à éviter pendant une crise

Certaines réactions peuvent amplifier la crise ou nuire à la relation avec votre enfant. Voici les pièges les plus courants à éviter.



## À RETENIR

Votre objectif n'est pas d'arrêter la crise immédiatement, mais d'aider votre enfant à retrouver son calme. Votre calme est contagieux !



## ✓ À FAIRE



### Rester calme et posé

Votre calme aide le cerveau de votre enfant à se calmer.

Exemple : « Je respire, je parle doucement, je reste présent. »



### Parler peu et simplement

Trop de paroles peuvent encombrer son cerveau.

Exemple : Des phrases courtes, des mots simples, au bon moment.



### Valider l'émotion

Reconnaître ce que votre enfant vit l'aide à se sentir compris.

Exemple : « Je vois que tu es vraiment en colère. »



### Offrir des choix limités (quand possible)

Cela redonne un sentiment de contrôle à votre enfant.

Exemple : « Tu préfères t'asseoir ici ou là ? »



### Respecter son rythme

Chaque enfant a son propre temps pour retrouver son calme. Votre présence constante est rassurante.

## ✗ À ÉVITER



### Crier ou hausser le ton

Cela augmente la détresse et ne fait pas comprendre à votre enfant.

Exemple : « Si tu continues, je vais crier encore plus fort ! »



### Négocier ou raisonner

Pendant une crise, le cerveau logique est déconnecté. Raisonner ne fonctionne pas.

Exemple : « Si tu arrêtes de crier, on va au parc. »



### Minimiser ou nier

Des phrases comme « ce n'est rien » ou « arrête d'être bébé » peuvent blesser et augmenter la crise.

Exemple : « Ce n'est pas grave. »



### Menacer ou punir

Les menaces ou les punitions pendant la crise augmentent la peur et la résistance.

Exemple : « Si tu ne te calmes pas, tu n'auras plus de tablette ! »



### Chercher un coupable

Blâmer votre enfant ou une autre personne n'aide pas à résoudre la situation.

Exemple : « C'est de ta faute ! »



Éviter ces pièges, c'est créer un espace sécurisant où votre enfant peut traverser sa tempête.

## EN RÉSUMÉ



Je reste calme et je respire.



Je parle peu et simplement.



Je valide l'émotion.



J'assure la sécurité.



Je suis présent jusqu'au retour au calme.

Vous n'êtes pas seul ! Chaque parent fait de son mieux. L'important, c'est la constance et la bienveillance.



## PETITE ASTUCE



Lorsque votre enfant est en crise, réglez d'abord votre propre calme. Un parent calme est le meilleur outil pour aider son enfant.



# 7

## Comment valider une émotion

Valider, ce n'est pas être d'accord avec le comportement.  
C'est reconnaître ce que votre enfant vit à l'intérieur.  
Se sentir compris aide le cerveau à se calmer.



### À RETENIR

Valider, c'est dire à votre enfant :  
« Je vois, je comprends  
que c'est difficile pour toi. »  
Cela ne change pas la règle,  
mais cela change la relation.



### AU LIEU DE DIRE...

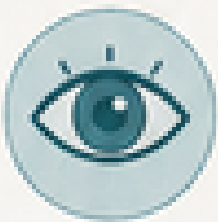
### DITES PLUTÔT...

- |                                       |   |                                                                 |
|---------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------|
| ✗ -C'est pas grave..                  | → | ✓ Je vois que ça t'a vraiment dérangé.                          |
| ✗ Arrête donc de pleurer !            | → | ✓ Je vois que tu es triste en ce moment.                        |
| ✗ Tu n'as pas de raison d'être fâché. | → | ✓ Tu as le droit d'être fâché, même si je ne suis pas d'accord. |
| ✗ Calme-toi !                         | → | ✓ Je suis là avec toi, prends ton temps.                        |
| ✗ Tu exagères.                        | → | ✓ Je comprends que c'est beaucoup pour toi.                     |
| ✗ Cesse d'être dramatique.            | → | ✓ Je vois que c'est difficile à vivre pour toi.                 |



### LES 4 INGRÉDIENTS D'UNE BONNE VALIDATION

#### 1 Observer sans juger



Décrire ce que vous voyez sans interpréter ni critiquer.  
Ex. : « Tu lances ton jouet et tu cries fort. »

#### 2 Nommer l'émotion



Dire le nom de l'émotion que vous croyez que votre enfant ressent.  
Ex. : « Tu es fâché. »

#### 3 Reconnaître l'intensité



Reconnaître que l'émotion est forte et difficile à gérer.  
Ex. : « Ça a l'air vraiment intense pour toi. »

#### 4 Être présent et disponible



Rester près de votre enfant, dans la bienveillance.  
Ex. : « Je suis là avec toi. »

### ASTUCE RAPIDE

Une phrase simple qui contient ces 4 ingrédients peut changer le cours d'une crise.



### EXEMPLES DE PHRASES DE VALIDATION SELON L'ÉMOTION

#### COLÈRE



- Je vois que tu es vraiment fâché.
- C'est frustrant quand les choses ne se passent pas comme on veut.
- Tu as besoin d'aide pour te calmer.

#### TRISTESSE



- Je vois que tu es triste.
- Tu sembles déçu.
- Je suis là avec toi.

#### ANXIÉTÉ / PEUR



- Ça fait peur parfois.
- Je comprends que tu sois inquiet.
- On va y aller ensemble.

#### FRUSTRATION



- C'est difficile d'attendre.
- Je vois que tu as essayé fort.
- Tu as le droit d'être frustré.

### C'EST GAGNANT POUR TOUS !



- ✓ Votre enfant se sent compris.
- ✓ Il se sent plus en sécurité.
- ✓ Le cerveau émotionnel se calme.
- ✓ Votre lien de confiance grandit.
- ✓ Les crises diminuent avec le temps.



Valider, ce n'est pas laisser tout passer.  
C'est d'abord accueillir ce que votre enfant vit, puis intervenir avec bienveillance.

### À VOUS DE JOUER !

Prenez quelques minutes chaque jour pour valider une émotion de votre enfant, même lorsqu'il n'est pas en crise.  
C'est dans les petits moments qu'on construit de grandes relations.



Plus votre enfant se sent compris, plus il apprendra à comprendre et à gérer ses émotions.



## 8

# Les phrases magiques qui aident vraiment

Les bons mots au bon moment peuvent désamorcer une crise ou aider votre enfant à se sentir compris. Voici des phrases simples, concrètes et bienveillantes que vous pouvez utiliser au quotidien.



## À RETENIR

Il n'y a pas une seule bonne phrase qui fonctionne pour tous les enfants. Trouvez celles qui ressemblent à votre famille et à votre façon de communiquer.



### POUR VALIDER L'ÉMOTION

- Je vois que tu es vraiment fâché.
- Je comprends que tu sois triste.
- C'est normal d'être en colère dans une situation comme ça.
- Tu as le droit de ressentir ça.
- Tu n'es pas seul, je suis là avec toi.



### POUR MONTRER VOTRE PRÉSENCE

- Je suis ici.
- Je suis là pour t'aider.
- On va passer à travers ça ensemble.
- Tu peux compter sur moi.
- Je reste avec toi, peu importe ce que tu ressens.



### POUR RASSURER ET SÉCURISER

- Tu es en sécurité.
- Je vais m'assurer que tout le monde est en sécurité.
- Respire, je suis avec toi.
- On va prendre le temps qu'il faut.
- Je m'occupe de toi.



### POUR AIDER À SE CALMER

- Prenons quelques respirations ensemble.
- On va y aller une minute à la fois.
- Faisons une pause.
- Veux-tu qu'on aille dans ton coin calme ?
- Je suis là, prends ton temps.



### POUR COMPRENDRE SON BESOIN

- Qu'est-ce dont tu as besoin présentement ?
- Est-ce que tu as besoin d'aide, d'un câlin ou d'espace ?
- Qu'est-ce qui serait le plus utile pour toi maintenant ?



### POUR GUIDER AVEC CALME

- Quand tu seras prêt, on pourra parler.
- On règle ça une chose à la fois.
- On va trouver une solution ensemble.
- Je t'écoute, je ne te juge pas.
- Tu peux me parler, je suis là.



### POUR ENCOURAGER ET MOTIVER

- Je sais que tu peux y arriver.
- Tu fais de ton mieux, et je suis fier de toi.
- Chaque petit pas compte.
- Merci d'essayer.
- Je vois que tu fais des efforts.



### POUR FAVORISER LA RÉPARATION

- On peut réparer ça ensemble.
- Appelle-moi quand tu seras prêt à en parler.
- Je suis ouvert à ce que tu as à me dire.
- On peut recommencer.

### RAPPEL IMPORTANT



Le ton de votre voix est aussi important que les mots. Parlez doucement, regardez votre enfant et soyez authentique.

### ADAPTEZ VOS MOTS À L'ÂGE DE VOTRE ENFANT

#### 4 à 6 ans

- Phrases courtes et simples
- Ton doux et rassurant
- Gestes réconfortants



#### 7 à 10 ans

- Expliquez ce que vous observez
- Offrez des choix
- Montrez que vous comprenez son point de vue



#### 11 ans et +

- Respectez son besoin d'autonomie
- Écoutez sans interrompre
- Validez ses émotions, même les plus intenses



### MES PHRASES PERSONNALISÉES

Écrivez ici vos phrases qui fonctionnent bien avec votre enfant.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



### À VOUS DE CRÉER VOS PROPRES PHRASES

Les meilleures phrases sont celles qui viennent de votre cœur et qui reflètent votre façon d'être parent.



Les mots bienveillants d'aujourd'hui deviennent le dialogue intérieur rassurant de demain.



# 9

## Après la crise : revenir, discuter, réparer

Lorsque le cerveau de votre enfant est redevenu disponible, c'est le moment d'aider, de comprendre et de réparer. C'est ainsi qu'il apprend et développe ses habiletés émotionnelles.



### À RETENIR

La discussion doit toujours arriver après le retour au calme, jamais pendant la crise. Votre enfant a besoin d'abord de sécurité, ensuite de compréhension.



### 3 ÉTAPES IMPORTANTES APRÈS UNE CRISE

#### 1 REVENIR AU CALME

Assurez-vous que votre enfant est redevenu calme avant d'entamer la discussion.



##### COMMENT AIDER ?

- Rester près de lui sans pression.
- Lui offrir un câlin s'il le veut.
- Lui proposer quelque chose de rassurant (eau, couverture, coin calme).
- Attendre qu'il respire normalement et que son corps se détende.



#### 2 DISCUTER ET COMPRENDRE

Quand il est prêt, parlez avec lui pour comprendre ce qui s'est passé.



##### QUESTIONS À POSER

- Qu'est-ce qui s'est passé ?
- Qu'est-ce que tu as ressenti ?
- Qu'est-ce qui a été le plus difficile ?
- Qu'aurais-tu aimé que je fasse ?
- Qu'est-ce qui pourrait t'aider la prochaine fois ?



#### 3 RÉPARER ET PASSER À AUTRE CHOSE

Réparez le lien et trouvez une façon de tourner la page.



##### COMMENT RÉPARER ?

- S'excuser si nécessaire.
- Nommer ce que vous allez faire différemment.
- Offrir un geste de réparation (dessiner, aider, dire merci...).
- Célébrer le retour au calme.



#### REFUS DE QUITTER LE PARC

Parent : Qu'est-ce qui t'a le plus flâché ?

Enfant : Que je devais partir...

Parent : Oui, c'est difficile d'arrêter quand on s'amuse.

Parent : Qu'est-ce qu'on pourrait faire la prochaine fois pour que ce soit moins difficile ?

Enfant : Me prévenir avant.



#### CRISE AU COUCHER

Parent : Je vois que tu étais vraiment en colère au moment du dodo.

Enfant : Je n'étais pas fatigué !

Parent : Ton corps avait peut-être besoin de plus de temps pour se calmer.

Parent : Qu'est-ce qui pourrait t'aider à te calmer avant le coucher ?

Enfant : Lire une histoire.



#### CRISE DANS UN MAGASIN

Parent : Tu étais frustré parce que tu ne pouvais pas avoir le jouet.

Enfant : Je le voulais !

Parent : C'est normal d'être déçu. On peut être déçu sans crier.

Parent : Qu'est-ce qu'on pourrait faire la prochaine fois pour gérer ta colère ?

Enfant : Respirer... et compter.



### À NE PAS OUBLIER

- ✓ Chaque crise est une occasion d'apprentissage.
- ✓ La répétition aide votre enfant à progresser.
- ✓ Votre constance est plus importante que la perfection.
- ✓ Les petits progrès d'aujourd'hui mènent à de grandes réussites demain.



### EN RÉSUMÉ

APRÈS UNE CRISE, VOTRE ENFANT A BESOIN DE :



#### SÉCURITÉ

Se sentir en sécurité avec vous.



#### COMPRÉHENSION

Être écouté et compris sans jugement.



#### RÉPARATION

Réparer le lien et se sentir aimé.



Chaque crise est un message, pas un échec. Chaque retour au calme est une victoire. Vous êtes l'adulte qui fait la différence dans le cœur de votre enfant.



# 10

## Prendre soin de soi pour mieux prendre soin de son enfant

Un parent calme est la meilleure base pour aider son enfant à traverser une crise. Prendre soin de vous, c'est prendre soin de toute votre famille.



### À RETENIR

Vous ne pouvez pas remplir le réservoir de votre enfant si le vôtre est vide. Prenez soin de vous, sans culpabilité. Vous le méritez et votre enfant en a besoin.



### LES 6 PILIERS DE VOTRE BIEN-ÊTRE PARENTAL



#### ACCEPTER

Acceptez que vous ne pouvez pas tout contrôler. Vous faites de votre mieux, et c'est assez.



#### S'ACCORDER

Prenez du temps pour vous, même quelques minutes par jour. Cela recharge votre énergie.



#### DEMANDER DE L'AIDE

N'hésitez pas à demander de l'aide à votre partenaire, à vos proches ou à des professionnels.



#### RECHARGER

Faites des activités qui vous font du bien : lire, marcher, respirer, rire, écouter de la musique...



#### PARTAGER

Parlez de ce que vous vivez avec d'autres parents. Vous n'êtes pas seul(e).



#### CÉLÉBRER VOS RÉUSSITES

Reconnaissez vos efforts et vos petits succès. Chaque pas compte !



### IDÉES POUR PRENDRE SOIN DE VOUS



Prenez 5 minutes pour respirer profondément et vous recentrer.



Lisez quelques pages d'un livre qui vous fait du bien.



Bougez votre corps : marche, yoga, danse, étirements...



Écrivez dans un journal vos pensées et vos émotions.



Écoutez votre chanson préférée et chantez à tue-tête !



Passer du temps avec des personnes qui vous font du bien.



Faites une activité créative qui vous détend.



Dormez suffisamment. Votre corps et votre esprit en ont besoin.

### UN PARENT CALME...

- ✓ réagit moins impulsivement
- ✓ comprend mieux son enfant
- ✓ crée un climat de confiance
- ✓ aide son enfant à se sentir en sécurité
- ✓ prend de meilleures décisions pour toute la famille



### SIGNAUX QUE VOUS AVEZ BESOIN D'UNE PAUSE



- ✓ Vous vous sentez irrité(e) ou à bout.
- ✓ Vous avez l'impression de crier plus souvent.
- ✓ Vous avez de la difficulté à être patient(e).
- ✓ Vous vous sentez triste, dépassé(e) ou vidé(e).
- ✓ Vous avez des tensions physiques (maux de tête, douleurs, fatigue extrême).



Si plusieurs de ces signes sont présents, prenez du temps pour vous. Vous en avez besoin.

### VOTRE PLAN PERSONNEL

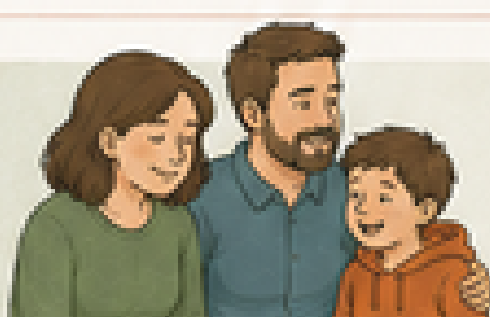
3 choses que je peux faire pour prendre soin de moi :

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



#### RAPPEL BIENVEILLANT

Vous êtes un parent bienveillant. Vous apprenez chaque jour. Prenez soin de vous avec la même douceur que vous offrez à votre enfant.



Prenez soin de vous aujourd'hui pour être là pour votre enfant demain.

**Vous faites une différence. Chaque jour.**

Soyez fier(ère) de vous !



# Grandir ensemble : créer un lien solide et durable

Votre enfant grandit chaque jour.  
Ensemble, vous bâtissez une relation  
basée sur la confiance, le respect  
et beaucoup d'amour.



## À RETENIR

Le lien que vous créez aujourd'hui  
sera la base sur laquelle votre enfant  
construira sa confiance,  
ses relations et son bonheur.  
Vous êtes son port d'attache  
et son tremplin.



## DES CLÉS POUR UN LIEN SOLIDE



### ÊTRE PRÉSENT

Offrez-lui du temps  
de qualité, sans  
distraction.  
Votre présence  
compte plus que  
la perfection.



### ÉCOUTER VRAIMENT

Écoutez avec le cœur,  
sans juger ni couper  
la parole. Il se sentira  
compris et respecté.



### MONTRER DE L'AMOUR AU QUOTIDIEN

Un câlin, un mot gentil,  
un sourire, un regard  
bienveillant... Ces petits  
gestes nourrissent son  
estime et sa sécurité.



### ENCOURAGER ET VALORISER

Remarquez ses efforts  
et ses progrès.  
Valorisez ce qu'il fait  
de bien, pas seulement  
ce qu'il réussit.



### POSER DES LIMITES AVEC BIENVEILLANCE

Des règles claires  
et constantes le guident  
et le rassurent.  
Les limites sont  
un cadeau d'amour.



### CÉLÉBRER VOTRE RELATION

Créez des rituels,  
des souvenirs,  
des traditions  
qui renforcent  
votre complicité.

## LES LANGAGES DE L'AMOUR PARENTAL

Chaque enfant se sent aimé différemment.  
Découvrez ce qui compte le plus pour le vôtre.



### PAROLES VALORISANTES

Les mots qui encouragent  
et valorisent.



### TEMPS DE QUALITÉ

Être pleinement présent  
avec lui.



### CADEAUX SIGNIFICATIFS

De petites attentions  
qui montrent qu'on pense à lui.



### SERVICES RENDUS

L'aider concrètement  
dans son quotidien.



### CONTACT PHYSIQUE AFFECTUEUX

Les câlins, les bisous,  
les tapes dans le dos.

- Je suis fier(ère) de toi. »
- Tu as travaillé fort, bravo ! »
- J'aime passer du temps avec toi. »

- Allons prendre une marche ensemble ! »
- On joue à ton jeu préféré ! »
- Juste toi et moi. »

- J'ai pensé à toi en voyant ça. »
- Un petit mot dans sa boîte à lunch. »
- Quelque chose qu'il adore. »

- Je t'aide avec ton projet. »
- Je prépare ton repas préféré. »
- Je m'occupe de ça pour toi. »

- Gros câlin ! »
- Main dans la main. »
- Une tape d'encouragement. »



## LES INGRÉDIENTS D'UNE RELATION DE CONFIANCE



Dire la vérité, même quand  
c'est difficile.



Tenir ses promesses.



Reconnaître ses erreurs  
et s'excuser.



Respecter ses émotions.



Lui laisser de l'autonomie  
selon son âge.



Rire ensemble et s'amuser.



Croire en lui.



## SE RAPPELER

Il n'y aura pas de parent parfait.  
Il y aura un parent aimant,  
présent et bienveillant.  
Et c'est exactement  
ce dont votre enfant a besoin.



## PETITS RITUELS À CRÉER EN FAMILLE



Un bonjour  
spécial chaque  
matin



Un moment calme  
avant le coucher



Une soirée film  
ou jeux de société  
chaque semaine



Un repas  
ensemble  
sans écran



Une activité  
en plein air  
régulière



Un moment  
rien qu'à  
deux



Le plus beau cadeau que vous puissiez offrir à votre enfant,  
c'est vous. Aujourd'hui et chaque jour.



# 11

## Ressources et outils pour aller plus loin

Vous n'êtes pas seul(e). Il existe de nombreuses ressources pour vous soutenir, vous informer et vous accompagner.



### À RETENIR

Demander de l'aide est un signe de force, pas de faiblesse.

Le bien-être de votre enfant commence par le vôtre.



## ORGANISMES ET LIGNES D'AIDE



### TEL-JEUNES

1 800 263-2266

Service d'écoute confidentiel pour les jeunes, 24/7.

[teljeunes.com](http://teljeunes.com)



### JE PARENT

1 855 242-5324

Pour les parents, par des parents. Soutien, écoute et références.

[jeparent.ca](http://jeparent.ca)



### LIGNE PARENTS

1 800 361-5085

Soutien confidentiel pour parents d'enfants de 0 à 20 ans.

[ligneparents.com](http://ligneparents.com)



### CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE

1 866 APPELLE (1 866 277-3553)

Aide 24/7 pour vous ou un proche. [suicide.ca](http://suicide.ca)



### MAISON DES FAMILLES

Organisme de votre région offrant des ateliers, groupes et activités pour les familles.

Trouvez la vôtre : [maisondesfamilles.ca](http://maisondesfamilles.ca)

## OUTILS PRATIQUES



### Routine visuelle

Affichez un horaire clair et prévisible.



### Tableau des émotions

Aidez votre enfant à identifier et nommer ce qu'il ressent.



### Respiration 5-5-5

Inspirez 5 secondes, retenez 5 secondes, expirez 5 secondes.



### Bocal du calme

Secouez-le et regardez les paillettes descendre pour vous apaiser.



### Journal de gratitude

Écrivez chaque jour 3 petites choses positives.

## LECTURES RECOMMANDÉES



Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent

A. Faber & E. Mazlish  
Un classique indémodable sur la communication.



Ces enfants qui défient l'autorité

R. Barkley  
Mieux comprendre et accompagner les comportements difficiles.



Le cerveau de votre enfant

D. Siegel & T. Payne Bryson  
Pour comprendre le cerveau de votre enfant et mieux l'accompagner.

## APPLICATIONS UTILES



### Petit BamBou

Méditation et relaxation pour toute la famille. [petitbambou.com](http://petitbambou.com)



### Calm

Histoires, musiques et méditations pour dormir et se détendre. [calm.com](http://calm.com)



### Breathe, Think, Do with Sesame

Outils ludiques pour aider les enfants à gérer leurs émotions. [sesameworkshop.org](http://sesameworkshop.org)



### Flourish

Activités pour le bien-être mental des enfants et des parents. [flourishapp.com](http://flourishapp.com)

## SOUTIEN PRÈS DE CHEZ VOUS

- ✓ École de votre enfant : psychoéducateur(trice), TES
- ✓ CLSC de votre secteur
- ✓ Organismes communautaires de votre ville
- ✓ Groupes de soutien pour parents
- ✓ Ateliers et conférences (en présentiel ou en ligne)

Chaque petit pas compte.  
Vous faites déjà  
une énorme différence.



## UN PETIT MOT POUR VOUS

Vous êtes un parent incroyable.  
Parfait ? Non. Mais présent, aimant  
et soucieux du bien-être de votre enfant.  
C'est ce qui compte le plus.



Prenez soin de vous pour pouvoir prendre soin d'eux. ❤️ Vous avez tout ce qu'il faut.

