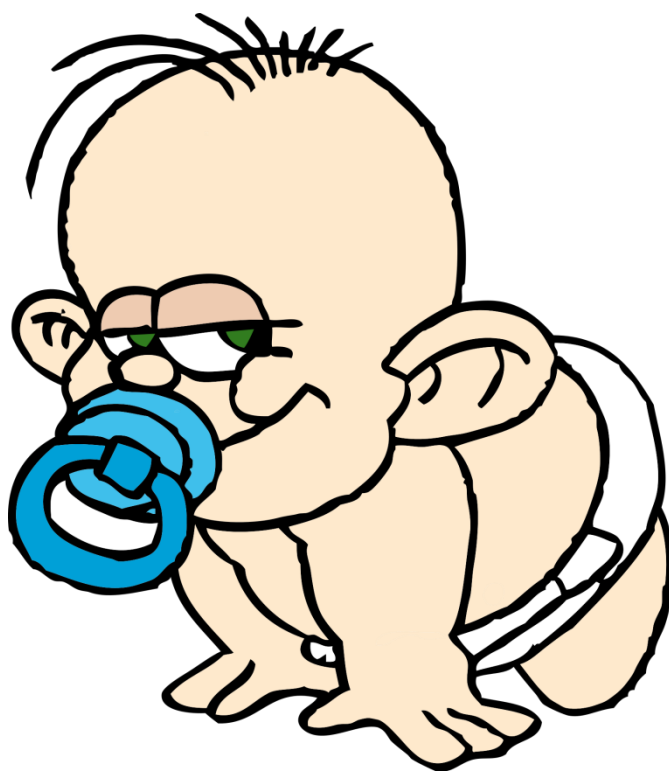


GUIDE POUR GÉRER LES PÉRIODES DIFFICILES DE L'ENFANCE



1

De la naissance à l'adolescence

AVANT PROPOS

- Ce livre vous est offert par le blog astuces-bienveillantes.com créé et administré par Jennifer Cagnin.
- Ce livre ne peut être vendu.
- Vous pouvez l'offrir à qui vous souhaitez y compris par
- l'intermédiaire de votre site internet, votre blog ou toute
- autre plate forme numérique.
- Vous ne pouvez y apporter aucune modification, tant dans
- son contenu que dans sa présentation.
- Ce livre restitue la propre expérience de l'auteur, sur des
- informations éparses qu'elle a obtenu et vérifié,
- rassemblé, ordonné, organisé, pour finalement les utiliser
- dans une méthode qui fonctionne parfaitement.
- Elle n'est en aucun cas psychologue, psychothérapeute ou
- conseillère conjugale. Simplement, elle vous coache au
- regard de sa propre expérience.
- L'auteur de ce livre vous encourage à vous forger votre
- propre opinion.

TABLES DES MATIÈRES

Mieux comprendre l'enfant pour adopter la bonne attitude	Page 4
Un être avant tout biologique et chimique	P5
Adopter les bonnes attitudes	P6
Comment se présente ce guide	P7
Autour de 8 mois ou l'angoisse de la séparation	Page 9
Les changements	P9
Les signes de l'angoisse de séparation	P9
Apaiser cette période	P10
Autour de 18 mois, la période du non	Page 11
Ce qui se passe	P11
Quelques petites astuces	P12
Autour de 2 ans ou terrible two	Page 13
Anecdote	P 13
Quelques solutions	P14
Autour de 3 ans ou terrible three	Page 15
Que se passe-t-il	P15
Comment faire	P16
Autour de 4 ans ou fucking four	Page 17
Comment savoir quand on y est	P17
Quelques idée pour apaiser la situation	P18
Autour de 7 ans, l'âge de raison	Page 19
Ah bon, c'est une crise?	P19
Alors quoi faire	P20
Entre 8 et 12 ans, la préadolescence	Page 21
Qu'est-ce qui se passe	P21
Comment faire	P22
Entre 12 et 18 ans, l'adolescence	Page 23
Il se passe quoi	P23
Pour calmer les tensions	P24
Petites précisions	Page 25
Ne pas généraliser	P25
D'autres facteurs à prendre en compte	P25
Un travail de fond	P26
Beaucoup d'amour	P26
Prendre soin de nous	P27
Conclusion	P28

MIEUX COMPRENDRE L'ENFANT POUR ADOPTER LA BONNE ATTITUDE



- Depuis que ma fille est arrivée, je ne calcule plus le nombre de fois où je me suis dit: "mais pourquoi on m'a pas prévenu". Je demande même à ma propre mère pourquoi elle ne m'a pas prévenu. La réponse est toujours la même: "mais oui mais c'est différent pour tout le monde".
- Oui oui. Bien sûr. Pourtant il me semble que tous les enfants se mettent à marcher un jour ou l'autre, à parler, à jouer, à faire leur crise d'ado, etc. Bref, **tous les enfants passent les mêmes stades** même si tous les enfants ne passent pas par le stade "crise".
- Normal, le cerveau se développe de la même manière pour tout le monde. De la même façon que tous les enfants grandissent, prennent du poids, etc. Pas au même rythme et pas de façon uniforme, bien sûr, mais globalement, **l'être humain se développe à peu près de la même façon.**

- **Un être humain est avant tout un être biologique et chimique.**

Ce sont les diverses sécrétions principalement hormonales qui influencent voir dictent nos comportements.

Lorsque l'on a compris cela, il est du coup beaucoup plus facile de comprendre nos réactions et celles de nos enfants.

- Vous avez certainement entendu parlé du cortisol par exemple (hormone du stress) ou de l'ocytocine (hormone du bonheur) ou encore de l'endorphine (hormone du bien-être). Il y en a beaucoup d'autres bien sûr que je ne vais pas lister ici, ça n'aiderait pas plus à comprendre. C'est juste pour vous donner quelques exemples pour mieux comprendre de quoi on parle.



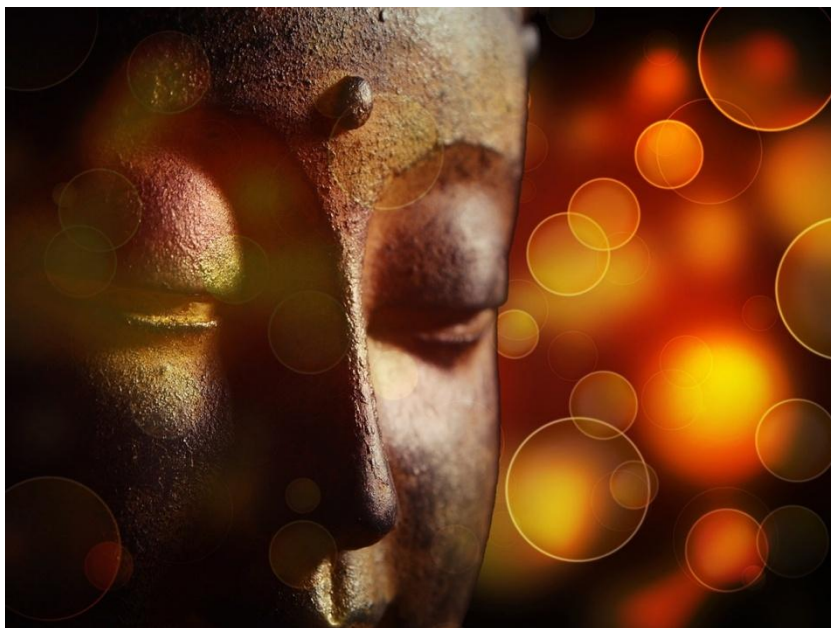
- Donc, au cours de leur développement, **les enfants passent différents stades de transformations internes qui vont entraîner certaines "perturbations"** ou changements que nous parents, ne comprenons pas toujours. Du coup, nous n'avons pas toujours les réactions adaptées.

Adopter les bonnes attitudes

En adoptant les bonnes attitudes avec nos enfants pendant ces phases de transitions, nous pouvons grandement limiter les désagréments et les aider à bien se développer.

Sincèrement, ça change la vie. Ça change la vie quand il est en plus possible de retrouver du calme et de la sérénité à la maison. Parce qu'il faut dire la vérité, c'est parfois tellement difficile de vivre certaines périodes qu'on en vient à regretter des pensées vis-à-vis de notre petit amour.

Ben oui, nous aussi on a nos limites et on ne peut pas tout encaisser sans broncher.





○ Comment se présente ce guide

- Je vais donc vous expliquer pas à pas, toutes les périodes difficiles que peut traverser un enfant. Ce n'est pas obligatoire mais fréquent. **Comme ça vous serez armé et saurez quelle attitude adopter** pour éviter que la vie à la maison ne devienne un enfer.

Et puis il faut bien l'avouer, quand on comprend, on devient tout de suite beaucoup plus empathique, compréhensif et patient.

- Et n'oubliez pas l'essentiel, l'enfant à besoin de beaucoup d'amour et d'affection, d'autant plus dans les moments difficiles. **Rappelez-vous que si votre enfant vous rend "la vie difficile", c'est qu'il ne se sent pas bien.** L'amour n'est pas une récompense. C'est aussi vital que manger ou dormir.

- Je tiens à faire remarquer que pour plus de facilité et de compréhension, je nommerais ces périodes par leurs noms populaires mais sachez que je trouve cela mal adapté. C'est un peu coller une étiquette et ce n'est pas constructif. Même nous, adulte, n'aimons pas ce genre "raccourci". Un peu comme quand on dit: "ça lui passera, il fait sa crise de la quarantaine". On ne peut pas dire que ce soit particulièrement bienveillant... et ça ne va pas du tout aider cet homme à se sentir mieux.
- Mais bon, il faut bien pouvoir se repérer et comprendre de quoi on parle alors nous allons faire avec. Et puis c'est dans un but particulièrement bienveillant car nous cherchons à comprendre l'enfant pour l'accompagner au mieux, instaurer une belle harmonie dans la famille et avoir une belle relation avec l'enfant. Sans parler de permettre à l'enfant de passer ces moments difficiles sereinement et ainsi qu'il se développe correctement et devienne un adulte équilibré et épanoui.
- Je dois également rappeler que **tous les enfants ne vont pas faire obligatoirement faire des "crises"**. Certains vont toutes les faire, d'autres ne vont en faire que quelques unes, d'autres pas du tout. Mais au moins, si le comportement de votre enfant change à un moment et dure, vous pourrez certainement le relier à un passage difficile de son développement.

LA CRISE DES 8 MOIS OU L'ANGOISSE DE LA SÉPARATION

○ Les changements

- Jusqu'à cette période, l'enfant n'a pas conscience d'être un être à part entière. Pendant toute la grossesse, il ne faisait qu'un avec sa maman donc ça peut se comprendre.

Mais vers 8 mois (ça peut-être avant ou après), il réalise que lui et sa maman (ou parfois une autre personne qui représente sa figure d'attachement) sont 2 êtres différents et cela peut entraîner quelques perturbations. Ces perturbations peuvent être plus ou moins importante selon le caractère de l'enfant ou son environnement. Cette période peut du coup passer inaperçu ou être carrément très difficile à vivre.

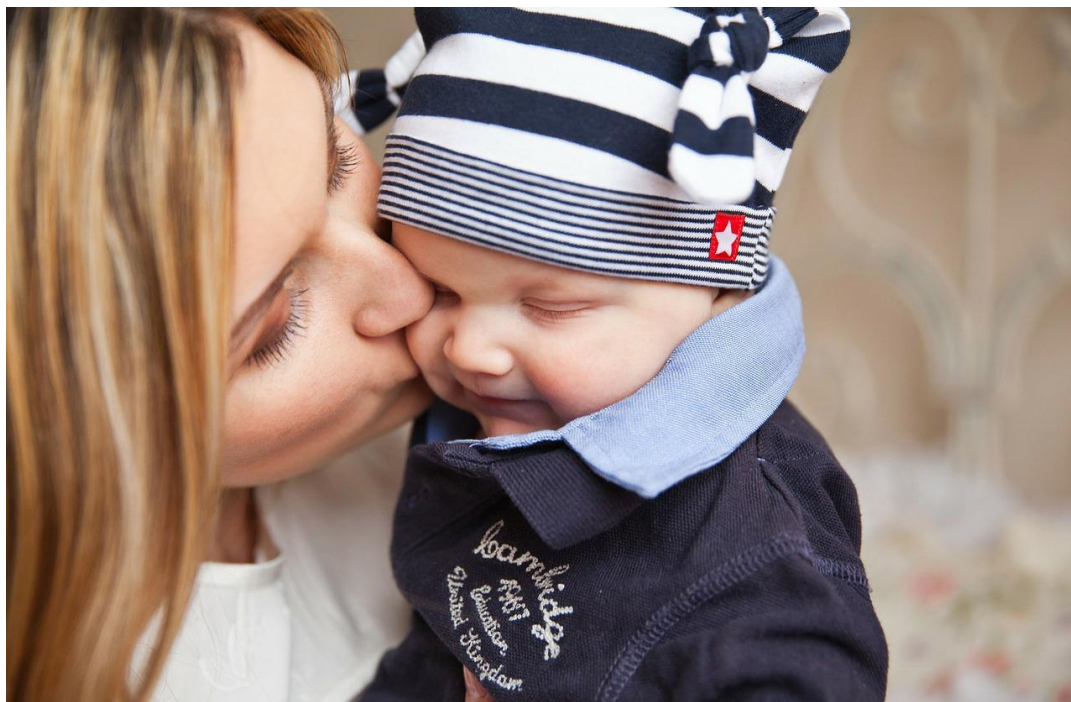
○ Les signes de l'angoisse de la séparation

- Ils se manifestent souvent par:
 - une peur des inconnus
 - une angoisse dès qu'il ne vous voit plus, du coup il peut vouloir rester "scotché" à vous... pas toujours facile
 - une peur des nouveaux lieux
 - bref, tout ce qui change peut le perturber et entraîner des pleurs et des cris

○ Apaiser cette période

- Il est possible d'adoucir ce passage délicat:
 - **en le rassurant beaucoup**
 - **en le prévenant lorsque vous partez** et lui expliquant que vous allez revenir
 - **en faisant des jeux** comme jouer à coucou en vous cachant le visage
 - **en lui donnant beaucoup d'amour et de câlins**
 - **en ne le forçant pas à aller dans les bras de quelqu'un** qu'il ne veut pas
 - **ne vous éternisez pas** lorsque vous le laissez mais prévenez-le
 - **laissez-lui un tissu ou une peluche avec votre odeur**
 - **ne changez pas vos habitudes**, continuez à voir du monde et rassurez l'enfant.

Pensez toujours que cette période montre que votre bébé se développe correctement, ça peut être dur à vivre mais c'est bon signe.



AUTOUR DE 18 MOIS, LA PÉRIODE DU NON

○ Ce qui se passe

- Après avoir commencé à comprendre qu'il était un être unique, le bébé commence à être de plus en plus indépendant. Il commence à explorer le monde par ses propres moyens. Il va commencer à marcher pour découvrir encore plus de choses.

Du coup, il va essayer de tout toucher, aller partout où il peut. Pas toujours facile de gérer. **Nous allons entamer la période du non des parents... qui va entraîner la période du non des enfants.** Et oui, les enfants nous imitent.

- Alors ce n'est pas vraiment un "crise", mais ce peut être un moment difficile pour les parents.

Le petit ange commence à s'affirmer et le fait en répétant "non" à tout va.

- Mais il y a moyen de rendre cette période beaucoup plus facile à vivre en anticipant quelque peu, puis au moment de cette phase.



○ Quelques petites astuces

- Lorsque l'enfant commence à se déplacer seul et à explorer son environnement:
 - **adaptez l'espace dans le quel il se déplace.** Retirez tout ce qui est dangereux et ce à quoi vous tenez en le mettant en hauteur par exemple. Cela vous évitera de crier non à chaque fois qu'il va toucher quelque chose qu'il ne faut pas.
 - **n'utilisez le non que lorsque cela est vraiment indispensable,** préférez plutôt le "stop" par exemple. Mais n'oubliez pas de varier car c'est le mot que vous répèterez le plus que bébé utilisera.
 - **sachez détecter lorsque bébé dit un vrai non.** C'est à dire qu'il essaie d'exprimer que cela ne lui convient vraiment pas ou qu'il est en colère par exemple.
 - **discutez avec lui,** expliquez les choses calmement et posez-lui des questions ouverte, c'est-à-dire qu'il ne soit pas obligé de répondre seulement par oui ou non. Parce que dans le principe, il répond souvent non même s' il pense oui. Et surtout écoutez-le et comprenez-le, du moins autant que faire ce peut, cela renforcera son affirmation de lui et donc insistera moins sur les non.
 - **mettez en valeur ses oui** et n'encouragez pas ses non
 - **gardez votre calme:** même cela peut devenir usant à la longue, n'oubliez pas que ça va passer. Alors rien ne sert de s'énerver.
- Et bien sûr, cette phase est l'annonce de l'arrivée de la période de "crise" suivante...



AUTOUR DE 2 ANS OU LE TERRIBLE TWO

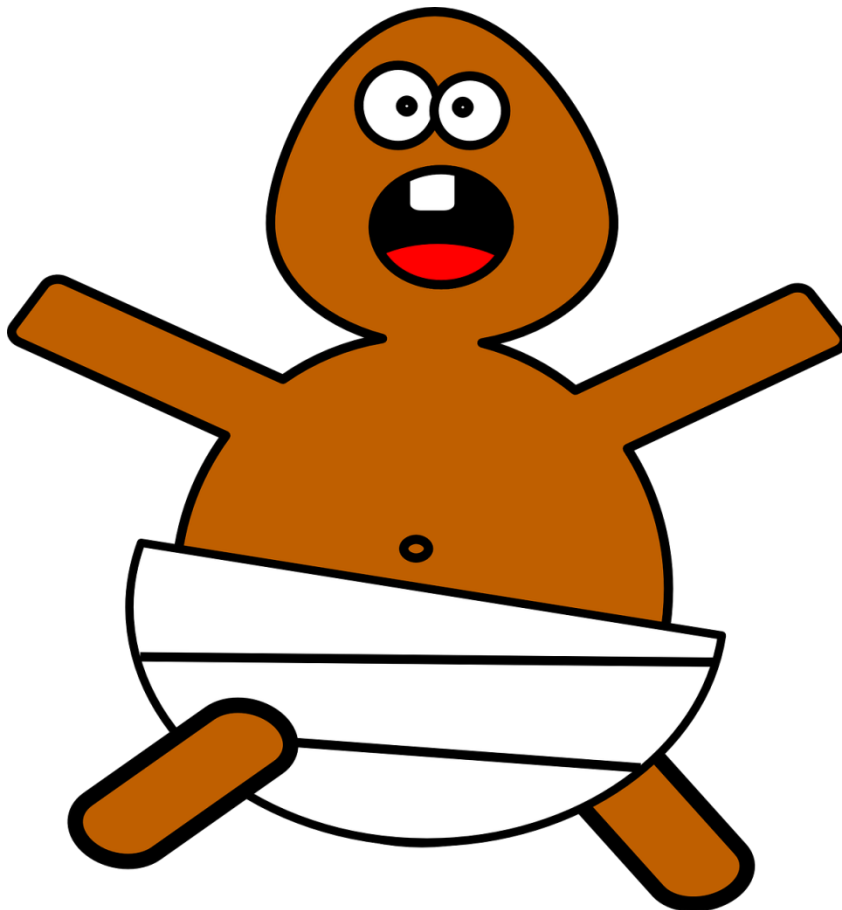


○ Anecdote

- Je dois vous avouer quelque chose: lorsque ma fille est entrée dans cette période, je ne la reconnaissais plus. C'était terrible. En plus des non, nous avons droit à des colères, des cris et même des hurlements, parfois d'un coup, comme ça, sans prévenir, sans qu'on comprenne rien. J'ai vite compris pourquoi certains parlaient de la mini adolescence.
- Pourtant, cette passade n'a duré qu'une quinzaine de jours. Le temps de nous adapter, le papa et moi, aux nouvelles capacités et besoins de notre louloute. Et oui, parce qu'elle continue de s'affirmer.
- Lorsque nous avons compris que notre fille entrait dans une phase de maturation de son cerveau et que de ce fait, cela entraînait des perturbations ingérables pour elle, ça a été beaucoup mieux.

Parce qu'il ne faut pas oublier qu'à cet âge, l'enfant ne maîtrise pas son comportement, ses humeurs, etc. Il veut juste découvrir, apprendre, jouer et faire ce qu'il a envie. Il faut donc le guider au mieux pour lui apprendre tout doucement mais sûrement à gérer ses émotions (et ça prend du temps).

- Nous avons rapidement compris que ce qui déclenchait une colère était la plupart du temps une frustration ou une situation ingérable.
- **Quelques solutions**
- Il y a donc quelques astuces à mettre en place pour limiter les crises, voir même limiter le temps de cette période:
 - **éviter les lieux ou les situations trop stimulants** pour l'enfant car il risque de ne pas gérer (supermarché, etc...)
 - **ne renier jamais ses colères**, écoutez-le, dites-lui que vous comprenez sa colère et sa frustration en utilisant le "je" ("je comprends" par exemple). Il se sentira compris et cela va l'aider à se calmer
 - **câlinez-le si c'est possible** (souvent l'enfant n'accepte pas tout de suite qu'on le prenne dans les bras), soutenez-le
 - **ne vous énervez pas**, cela va encore plus le stresser et il mettra plus de temps à se calmer. Expliquez-lui simplement et calmement pourquoi vous n'êtes pas d'accord
 - **ne cédez pas**, vous avez pris une décision, tenez-la jusqu'au bout. Sans ça votre enfant risque de comprendre qu'avec des colères, il pourra obtenir ce qu'il veut.



AUTOUR DES 3 ANS OU TERRIBLE THREE

- Sur le blog astuces-bienveillantes.com, j'ai déjà écrit un article sur le sujet que vous pouvez voir par ici: [doutez-vous de l'existence du terrible three?](#).

Mais je vais tout de même re-détaillé ici.

- **Que ce passe-t-il**

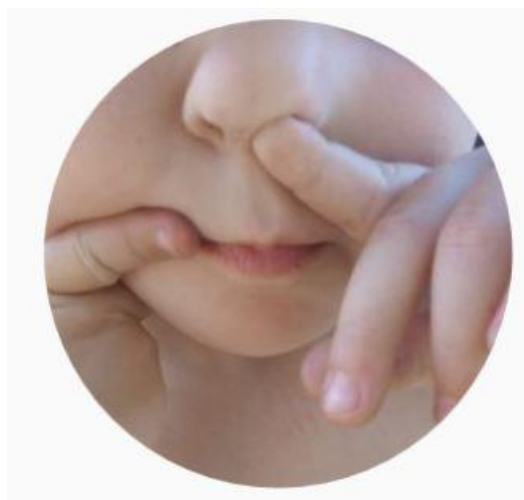
- Vers 3 ans, le cerveau entame un processus très particulier: **l'élagage synaptique**.

Jusque là, le cerveau du bébé comptait une quantité de connexions neuronales impressionnantes. Il fallait bien ça pour arriver à emmagasiner tout ce dont il avait besoin.

Mais à un moment, **il faut que ce cerveau se "spécialise"**. De nombreuses, très nombreuses connexions vont se défaire (au rythme de 3 millions par seconde environ) pour laisser la possibilité à l'enfant d'apprendre plus profondément les choses.

C'est aussi pour cette raison qu'on ne peut pas être bon partout...

- Donc sachant cela, imaginez le bouleversement que cela entraîne chez nos amours. Cela doit être terriblement perturbant.
- On comprend que l'enfant a toujours du mal à gérer ses émotions, à ressentir de grandes frustrations, des angoisses, à changer d'avis toute les 3 secondes, à être en colère, à parler mal, etc.





○ **Comment faire**

- Mais là encore, il y a des solutions pour apaiser tout ça et permettre au cerveau de notre petit amour de bien se développer:
 - **éviter les situations stressantes** car cela peut entraîner des émotions que l'enfant aurait du mal à gérer
 - **en cas de stress, essayer de changer les idées** de l'enfant avec des jeux de respiration
 - **toujours rassurer**, câliner, soutenir et écouter et essayer de comprendre votre petit amour.
 - **expliquer simplement les choses**
 - **prévenez votre enfant** de l'organisation, de ce qui l'attend dans la journée pour éviter les "mauvaises surprises" à votre amour, il sera ainsi moins stressé
 - **ne changez rien dans vos façons de faire** car il a besoin de repère et de stabilité autour de lui. Cela compense les gros changements qu'il subit à l'intérieur de lui et qu'il ne comprend pas.
 - quand vous prenez une décision, **ne changez pas d'avis**, cela le perturberait plus qu'autre chose
 - **soyez ferme** mais pas autoritaire

AUTOUR DE 4 ANS OU LE FUCKING FOUR

- Cette période aussi est appelée la petite "crise d'adolescence"... Tiens, c'est drôle, ce n'est pas la 1ère...
Bref, cette période est réputée très sensible et très difficile à vivre pour l'entourage, enfin, surtout pour les parents.



○

Comment savoir quand on y est

- C'est la phase où **l'enfant se met à tout négocier, il n'est jamais d'accord, il commence à bouder, à ne pas laisser passer la moindre erreur de la part des autres.**
Par exemple, l'enfant ne voudra plus mettre les vêtements qu'on lui propose, il y aura toujours un truc qui n'ira pas. Ou il ne laissera pas passer la moindre erreur de langage: si vous dites de mettre son caleçon alors que c'est un legging, vous allez savoir que vous vous êtes trompé... Puis il va bouder à la moindre contrariété, et il y en a, beaucoup. Sans parler des moments de grosse régression, comme partagé entre "je veux grandir, et puis en fait je veux plus".
Il peut commencer à être très angoissé et à mentir pour éviter de se faire gronder. A cet âge, 1 enfant sur 4 développe un tic (se ronger les ongles, tortiller les cheveux, etc).
C'est donc une période très sensible et importante pour son développement émotionnel et intellectuel.
- Logiquement, si vous avez adopté une méthode bienveillante et êtes à l'écoute de votre petit bout depuis le début, il ne devrait pas y avoir trop de difficultés. L'enfant devrait moins "rebeller". Mais bon, ce n'est pas une obligation. Comme toujours, chaque enfant est différent et les réactions également. On ne peut jamais prévoir à l'avance.

○ Quelques idées pour apaiser la situation

- Donc, pour éviter que cela devienne un véritable enfer à la maison, vous pouvez mettre en place quelques petites choses, si ce n'est pas déjà fait:
 - **impliquez l'enfant dans la vie à la maison.** Par exemple, demandez-lui ce qu'il aimerait manger, comment il a envie de s'habiller, ou s'il préfère telle ou telle chose. Donnez-lui des responsabilités comme mettre le couvert. Ainsi, il sera moins tenté de prendre cette place de force mais aussi de négocier tout le temps. Il sentira qu'il a rôle important dans la famille.
 - **encouragez-le.** Il fait bien les tâches qui lui sont attribuées, il prend des initiatives, encouragez-le. Il va se sentir valorisé, prendra confiance en lui et continuera dans cette voie.
 - **n'hésitez pas à lui montrer que comme lui, vous aussi faites des erreurs.** C'est normal de se tromper, d'être pas suffisamment attentif à un moment et casser un verre par exemple. Ce n'est pas grave. Une erreur est une leçon. C'est l'occasion d'apprendre à nettoyer par exemple. Bref, n'insistez pas lourdement lorsque qu'il fait une "bêtise" ou qu'il se trompe. En faisant cela, il ne va pas vous sauter dessus à la moindre erreur.
 - **expliquez les choses.** Et oui, encore.
 - **trouvez des compromis** mais ne laissez pas une "négociation" traîner en longueur.
 - **quand vous dites quelque chose, assumez-le jusqu'au bout.** De la fermeté sans autoritarisme.
 - **gardez votre calme,** vous énerver ne peut en aucun cas arranger la situation



AUTOUR DE 7 ANS, L'ÂGE DE RAISON



○ Ah bon, une crise?

- On ne peut pas à proprement parler de "crise". Cette période est plutôt connue comme une période de latence avant l'adolescence. Pourtant, certains entrent dans une période plutôt difficile. Certains parents parlent même d'avoir l'impression que leur enfant commence déjà sa crise d'adolescence.

Vers 7 ans, **l'enfant sort de l'imaginaire où tout était possible pour devenir beaucoup plus rationnel**. Il sort doucement de l'enfance. C'est une période particulièrement intellectuelle. D'ailleurs c'est à ce moment **qu'il acquiert une conscience morale**, il distingue le "bien du mal". Il se pose de plus en plus de questions et approfondit son raisonnement. Cela semble vraiment génial.

- Sauf que pour certains, cela entraîne des angoisses, des difficultés à s'endormir, une certaine régression, des mensonges, des craintes, etc. et cela se ressent fortement sur l'entourage. Ces enfants peuvent très mal parler à leur parent, claquer les portes lorsqu'ils ne sont pas contents, refuser de participer aux tâches du quotidien, faire traîner en longueur les choses comme s'habiller, etc. Bref, cela ressemble effectivement fortement à l'adolescence.

- Lorsqu'un enfant de cet âge a de telles attitudes, cela démontre un certain mal être qu'il est important de comprendre pour accompagner et apaiser l'enfant. Car c'est trop tôt pour l'adolescence.

○ Alors quoi faire?

- - **maintenir le lien avec l'enfant** en lui proposant des activités ensemble par exemple. Cela peut être une sortie au musée, une balade, etc. Les enfants à cet âge sont souvent ouverts aux nouvelles découvertes. C'est l'occasion de discuter avec lui, de s'intéresser à sa vie, à ses préoccupations. Maintenir le dialogue est primordial
- **l'écouter et le comprendre**, acceptez ses peurs, ses angoisses. Cela va l'aider à les apaiser et à les dépasser.
- parfois c'est le passage au CP qui angoisse un peu. C'est normal, c'est un grand changement pour lui. **Parlez-en avec lui et rassurez-le.**
- **maintenez toujours votre position**, ne cédez pas. Je le répète encore: de la fermeté mais pas d'autorité. Par contre laissez la place au compromis.



ENTRE 8 ET 12 ANS, LA PRÉADOLESCENCE

- A cet âge, les 1ers signes de la puberté font leur apparition. Cela peut sembler tôt mais il ne faut pas oublier que le monde évolue: la nourriture et la technologie y sont pour beaucoup. Au 19ème siècle l'âge moyen des 1ères règles chez les filles était 15-16 ans. Aujourd'hui c'est 12-13 ans...
Il est donc normal que le corps se mette en route avant, tranquillement.

Qu'est-ce qui se passe

- **Le corps commence à changer, les hormones changent également doucement.** Il est donc logique que cela entraîne quelques perturbations.
- N'oublions pas également que c'est à cette période que l'enfant fait **son entrée au collège**. C'est un très grand bouleversement. En effet, ses quelques personnes référents **ou figures d'attachement évoluent beaucoup: l'enfant passe des parents et de la maîtresse ou du maître à un tas de professeurs différents.** Puis il doit changer de salle de cours régulièrement, etc. Bref, ce sont de gros changements souvent difficiles à gérer. **Cela peut-être source d'angoisse et de stress.** C'est souvent à ce moment aussi que le pré-ado fait ses premières sorties à pied seul (pour aller à l'école par exemple). **Il découvre une nouvelle autonomie et une nouvelle liberté.** Il interagit beaucoup plus avec ses amis. **Il se questionne beaucoup, découvre de nouvelles sensations, de nouvelles émotions et cela provoque un vrai remue ménage.** Tous ces changements peuvent être à la fois une vraie joie mais aussi une vraie angoisse. Cela peut-être difficile à vivre par moment pour lui.
- Bref, il peut se comporter comme un ado...



○ Comment faire

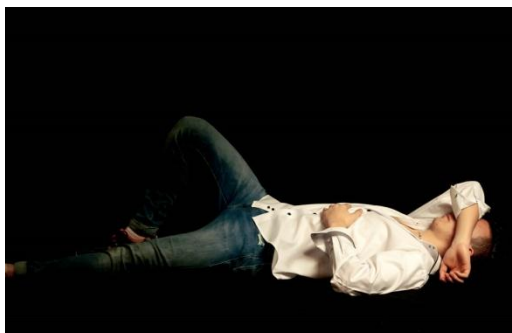
- Alors c'est à nous, parents de soutenir et de guider cet enfant qui s'épanouit doucement vers l'âge adulte pour lui apprendre à gérer et à l'apaiser pour qu'il devienne confiant et serein:
 - **lui laisser exprimer ses opinions**, son avis, ses envies. Il n'est pas question de le laisser faire tout ce qu'il veut. Mais certaines choses sont possibles. Lui laisser la possibilité d'avoir son mot à dire lui permet de l'aider à continuer à s'exprimer en tant qu'individu à part entière.
 - **maintenir le dialogue** est capital, le pré-ado a souvent des questions auxquelles il est important de répondre. Vous aussi avez certainement besoin de lui faire part de certaines choses.
 - **mettez en valeur les attitudes positives**, sans pour autant négliger les attitudes négatives. Il ne s'agit pas non plus de lui "prendre la tête" pour quelque chose qui ne vous à pas plu. Ça ne ferai que le braquer (et surtout discutez-en en privé, il déteste se voir pris "en défaut" devant les autres). Mais mettez en valeur les aspects positifs
 - **soutenez-le**, il en a vraiment besoin. Dans cette période de bouleversements, il en a besoin. Il a besoin de votre amour et de savoir qu'il peut compter sur vous.
 - **continuez à être vous-même**. Votre enfant change, ce n'est pas pour autant que vous aussi. Vous vous adaptez, c'est sûr, mais n'oubliez pas que vous êtes son principal point de repère. Déjà que ses repères internes et environnementaux changent... faut pas en rajouter une couche.
 - **faites des activités ensemble**, cela resserre les liens et favorise le dialogue
 - **faites-lui confiance**. Plus il sentira que vous avez confiance en lui et plus il fera en sorte de mériter cette confiance, et pas le contraire.

ENTRE 12 ET 18 ANS, L'ADOLESCENCE

- Cette crise est réputée pour être la pire.
Normal quand on y pense, c'est une période de **véritable révolution interne**.
Quand on comprend **tous les changements biologiques, physiologiques et physiques que subit un adolescent**, on comprend que ce soit le bazar pour lui.
- Vous me direz, depuis sa naissance, il en a subit d'autre.
Certes. Mais il n'avait pas les capacités motrices, verbales, intellectuelles, etc. pour exprimer tous les bouleversements qu'il ressent.
C'est d'ailleurs cela qui perturbe tant les parents: l'ado semble avoir toutes les capacités d'un adulte, et pourtant ne gère rien comme un adulte.
Normal, ce n'est pas un adulte. **Le cerveau n'achève sa fin de maturation que vers l'âge de 25 ans**.
Un ado n'est pas encore "fini", si je peux me permettre l'expression.

Il se passe quoi

- Les transformations physiques et biologiques qu'il subit sont phénoménales. **Les libérations d'hormones pour, entre autre, atteindre sa maturation sexuelle** ne seront plus égalés de toute sa vie.
Rien que cela est extrêmement perturbant.
Ajouter à cela la **constatation que son corps change, que sa vie sociale évolue nettement, que son identité d'adulte s'affirme de plus en plus, qu'il acquiert une autonomie sociale et même économique, que son raisonnement change également, etc.** et vous comprenez rapidement ce que peut vivre un enfant.



- On est tous passé par là, c'est vrai. Mais beaucoup d'entre nous avons oublié ou n'en avons pas conscience de toutes les implications. Pour beaucoup d'entre nous, nous avons littéralement subi ces changements, tant bien que mal.
Certainement parce que nos propres parents ont également subi et n'avez pas les attitudes pour nous guider correctement.
- Aujourd'hui, grâce à internet entre autre, nous avons accès à une multitude d'information qui nous permettent de comprendre et d'accompagner au mieux les ados dans cette période sensible. Nous pouvons ainsi faire en sorte qu'ils ne subissent pas mais qu'ils vivent pleinement cette période.
C'est peut-être aussi une solution pour apaiser les tensions au sein de la famille.



○ Pour calmer les tensions

- Et pour ce faire, et bien il suffit de faire comme pour les autres crises:
 - **restez à l'écoute**
 - **maintenez le dialogue**, expliquez, répondez à ses questions
 - **laisser lui la liberté et l'autonomie dont il a besoin**, sans pour autant le laisser faire tout ce qu'il veut
 - **faites-lui toujours confiance**
 - **restez zen**
 - **acceptez qu'il grandisse et qu'il ai ses propres opinions**, ses propres idées
 - **respectez ses choix**
 - **essayez de faire des activités ensemble**, etc.
 - bref, **tout ce que l'on a pu voir pour la préadolescence** aussi

PETITES PRÉCISIONS

- Maintenant que nous avons vu les différentes périodes "difficiles" des enfants, j'aimerais revenir sur certains points.

- **Ne pas généraliser**

- En effet il me semble essentiel de rappeler **que chaque enfant est différent** de part son environnement, les personnes qui l'entourent, etc. On ne peut donc pas généraliser car chacun va avoir sa réaction propre, ses ressentis et ses expériences ce qui influent énormément sur le comportement.

- Pourtant, nous pouvons trouver un tas de raisons et d'explications a des comportements "désagréables" pour l'entourage. Il faut donc toujours être à l'écoute de son enfant.

- **D'autres facteurs à prendre en compte**

- D'autres facteurs peuvent expliquer ces comportements comme **la fatigue** par exemple. Je suis stupéfaite de constater à quel point l'attitude de ma fille est différente après une bonne nuit, et une mauvaise nuit. Mais il faut l'avouer, **la fatigue à un impact sur nous tout au long de notre vie.**

Voyez comme vous avez moins de patience et d'empathie lorsque vous êtes fatigué...

La fatigue à elle seule peut être à l'origine d'une période de crise.

- Mais il peut y avoir d'autres facteurs comme un déménagement, une séparation, un décès, le stress des parents, etc.

Le moindre changement peut perturber l'équilibre fragile d'un enfant et entraîner des perturbations.



- Il ne s'agit pas de le protéger de tout, ce n'est pas la solution et ce serait ingérable pour l'entourage, surtout pour les parents. Il s'agit plutôt de communiquer avec l'enfant, de le laisser s'exprimer, de lui montrer que l'on comprend ses "angoisses", bref, de l'accompagner et de le soutenir dans ces changements.

○ **Un travail de fond**

- Avoir un enfant n'est pas de tout repos, et ce n'est pas juste question de crise ou de périodes difficiles. C'est un "travail" de tous les jours. Mais si dès son plus jeune âge l'enfant est reconnu et accepté comme un être à part entière dans ses besoins, par ses idées, ses préférences, ses opinions, etc., qu'il peut évoluer librement, en sécurité, qu'il peut réaliser les expériences qu'il a besoin, qu'il est écouté et compris, acquérir l'autonomie petit à petit, le plus gros du travail est fait pour limiter et apaiser les crises.

En effet, vous aurez créé les bases solides dans votre relation pour faire face aux éventuelles tempêtes.



○

Beaucoup d'amour

- Quelque soit l'âge, rappelez-vous que l'amour est le ciment de toute la construction de votre enfant. C'est vital pour lui autant que manger ou dormir. Alors n'hésitez pas à lui dire que vous l'aimez, faites-lui des câlins, des bisous. Ne le forcez pas non plus, s'il ne veut pas, respectez-le. Il reviendra vers vous quand il en aura besoin, car il en aura besoin. Avant, je pensais que de répéter "je t'aime" ne servait à rien. Pire, je pensais qu'à la longue, cela perdait de sa signification. Ce n'est pas vrai! J'ai testé et en fait ça s'amplifie.

- Je pensais aussi que faire un câlin à un enfant qui vient de faire quelque chose qui nous a mis en colère revenait à le "récompenser" pour sa "bêtise". C'est faux aussi. **Ce n'est pas parce que l'enfant fait quelque chose qui ne nous plaît pas que nous ne l'aimons pas. Il y a d'autres façons de lui faire comprendre notre mécontentement qu'en le privant d'amour...** D'où l'importance de toujours dialoguer.
- **Prendre soin de nous**
- **Il est primordial de faire attention à nous pour être dans les meilleures conditions pour guider nos enfants.**
- Il n'est pas question de mettre en danger notre santé physique et mentale pour « le bien » de nos enfants.
Il faut trouver un équilibre pour que tout le monde s'épanouisse le mieux possible.
La perfection n'existe pas alors laissez tomber et faites de votre mieux.
- Rappelez-vous également que lorsque nous sommes stressés, nous sécrétons une hormone néfaste pour le cerveau (le cortisol). Chez les enfants, cela empêche le cerveau de se développer correctement si cette hormone est en trop grande quantité dans le corps.
Par contre, l'hormone du bien-être, du plaisir favorisent un bon développement et un meilleur apprentissage.





○ Conclusion

- Pour terminer ce guide, je me dois de vous informer que des personnes ont passées leur vie entière à étudier, à décrypter les comportements des enfants.

Il est possible d'en parler toute une vie.

Ce guide se veut être juste une aide d'appoint et le point de départ des diverses pistes qui s'offrent à vous pour comprendre votre enfant.

Je vous conseille vivement d'aller chercher les informations qui vous manquent et de continuellement vous informer vers les

neurosciences par exemple. De nombreuses découvertes et explications sont publiées régulièrement.

Car une meilleur compréhension de nos enfants permet de mieux les aider à devenir des adultes heureux et équilibrés.

Vous pouvez également consulter le blog où des spécialistes interviennent mais aussi d'autres parents. Car parfois, savoir que nous ne sommes pas seuls à vivre certaines choses soulage et nous appréhendons mieux les choses.

D'ailleurs si vous-même avez besoin ou envie de partager votre opinion, vous êtes bienvenus pour le faire sur le blog.

Nous sommes plus fort à plusieurs 😊