

PREPARER LES FETES DE FIN D'ANNEE SEREINEMENT

A l'approche des fêtes, le stress s'invite souvent. Entre la gestion et l'organisation des repas et des menus, l'achat des cadeaux, les décorations et l'occupation des enfants pendant les congés de fin d'année, les adultes ne savent souvent plus où donner de la tête.

Voici quelques conseils pour passer cette période de façon plus sereine.

1. **Fixez des limites.** Il est facile de se laisser déborder par l'ampleur des tâches à accomplir. Aussi, si l'on se fixe des limites sur le nombre de personnes à inviter, la quantité de cadeaux à acheter et les plats à préparer, l'anxiété devrait être plus gérable. N'hésitez pas à discuter en famille bien à l'avance des projets et prenez des décisions ensemble auxquelles vous vous tiendrez.

2. **Pensez à vos enfants.** Les limites des enfants n'étant pas les mêmes que les nôtres, il est important de tenir compte de ce que les enfants peuvent faire ou pas. En général, un enfant est moins tolérant au bruit qu'un adulte ou ne peut pas rester assis aussi longtemps qu'un adulte à table. Aussi, il peut donc être excusé et ne pas forcément assister ou participer à toutes les activités avec les adultes.

3. **Impliquez-les dans les préparations.** Les enfants adorent participer aux préparatifs de fêtes de fin d'année. Cherchez ensemble des idées de recette, faites les courses ensemble et demandez-lui de trouver tel ou tel article ou cadeau. L'enfant peut aussi participer à la décoration de la maison et/ou du jardin.

4. **Utilisez un calendrier** pour planifier les différents événements. Le calendrier permet à l'enfant de visualiser ce qui va se passer et à quel moment. Il aura ainsi en tête les étapes clés du déroulement durant la période des fêtes.

5. **Détendez-vous.** Prenez le temps de décompresser par moments. C'est indispensable pour refaire le plein d'énergie et être ensuite plus efficace. Plus vous saurez prendre du recul par rapport aux préparatifs, moins vous serez stressé et moins vos enfants le seront également. Tout ne sera pas parfait et c'est tout à fait normal.

Les fêtes de fin d'année peuvent être une source de stress pour parents et enfants. Prévoir à l'avance, discuter des choix à faire en famille et tous participer aux préparatifs permet de mieux aborder cette période de l'année.

Exprimer la colère de manière non-violente

Selon les préceptes de la Communication Non Violente, la colère est le signe que nous sommes coupés de nos besoins. Cette approche propose d'utiliser l'énergie de la colère pour répondre à nos besoins plutôt que d'attaquer les autres.

Voici les 6 étapes de ce processus :

1. **Se taire, se mettre en retrait** verbalement, voire physiquement en quittant les lieux, si nécessaire. Le but est de ne pas empirer la situation et donc de s'en « couper ».

2. **Respirer** profondément de façon consciente et se mettre à **l'écoute de notre ressenti corporel** en nous connectant à nos sensations corporelles.

3. **Faire un retour sur nos jugements** sur l'autre car ils provoquent la colère et expriment de façon maladroite nos besoins non satisfaits « Il est pénible », « Elle se plaint tout le temps », « Il est malhonnête ».

4. **A partir de ces constats, déterminer quel est notre besoin non satisfait.** Ainsi, si nous pensons « Elle est égoïste », nous ressentons certainement un besoin de partage et d'être prise en compte. Accepter ces besoins en les accueillant et les reconnaissant « Oui, c'est vrai, j'ai besoin de partage, c'est une valeur qui est importante à mes yeux et j'ai besoin d'être prise en considération »

5. **Etre attentive aux autres émotions** qui émergent car la colère est une émotion secondaire qui cache souvent d'autres émotions premières telles que la peur, la tristesse, la honte, ...

6. **Exprimer de façon positive nos souhaits** qui répondront à nos besoins. Utiliser le « Je » quand nous nous exprimons. Par exemple, cela peut être « J'aimerais que nous passions plus de temps ensemble. » au lieu de « Tu n'es jamais là. »

Voici les 4 piliers de la Communication Non Violente :

- O : observation sans jugement (description neutre des faits ou du comportement de l'autre en termes d'observation sans juger ni évaluer)
- S : sentiments (énoncé de ses propres sentiments dans la situation)
- B : besoins non satisfaits à nourrir (formulation du ou des besoins à l'origine des sentiments)
- D : demande (expression d'une demande visant à satisfaire un ou des besoins)

Comment réagir face aux colères ? 3 cas différents

Thème ô combien important car, en tant que parents, nous y sommes tous confrontés à un moment donné ou un autre.

Avant toute chose, la colère doit être entendue car si elle ne l'est pas, l'enfant a le sentiment de ne pas être écouté donc reconnu.

1. **Votre enfant est en colère au supermarché.** Tout d'abord, il faut savoir que l'enfant est submergé par la profusion de stimuli auxquels il doit faire face. Contrairement à l'adulte qui peut trier les informations qu'il reçoit, l'enfant ne peut pas. Il peut donc désirer quelque chose qui le rassure. Si le parent le lui refuse, c'est la crise car il ne maîtrise plus rien. Que faire alors ? Rassurer l'enfant car c'est ce dont il a le plus besoin à ce moment-là. Prenez votre enfant dans vos bras et contenez-le sans le forcer et essayez de le diriger vers un seul stimulus.

2. **Votre enfant est en colère car il est frustré.** Lorsqu'on lui dit non, l'enfant a l'impression que son besoin n'est pas respecté. Sa demande se base sur son désir de s'affirmer, de grandir et de

dépasser ses limites. Il faut donc lui en laisser la possibilité. Proposez-lui des choix limités en fonction de son âge plutôt que de lui imposer un ordre. S'il commence à ne plus vouloir porter les vêtements que vous choisissez pour lui, proposez lui 2 tee-shirts différents. Par contre, restez ferme sur le fait qu'il doit porter un blouson quand il fait froid. Plus vous donnerez de choix appropriés à l'enfant, plus il se sentira qu'il peut s'affirmer. Il acceptera d'autant plus facilement quand vous ne lui donnerez pas le choix.

3. Votre enfant est en colère quand il n'arrive pas à faire quelque chose. Cette colère est utile car elle exprime la frustration de l'enfant. Pour l'aider, apprenez-lui à mettre des mots sur ce qui lui arrive. Il apprendra ainsi à exprimer ses frustrations verbalement. Par exemple, dites-lui « Je comprends que tu sois fâché, c'est vraiment difficile de nouer ses lacets. »

Pour répondre à la colère de l'enfant, il est essentiel d'en comprendre la cause pour lui apporter la meilleure aide possible.

Que faire face aux peurs de l'enfant ?

La peur est une émotion de base ainsi que la colère, la joie et la tristesse. C'est une réaction automatique de notre cerveau qui a pour but de nous alerter d'un danger ou d'une menace. Quelle que soit la nature, l'intensité ou la raison de la peur de votre enfant, le parent doit l'accueillir de façon bienveillante car elle est un message que l'enfant envoie.

Face aux peurs, voici quelques outils :

1. Accueillir avec respect la peur de l'enfant sans la nier ni la minimiser. Par exemple « Je comprends que tu aies peur d'Arthur. C'est la première fois que tu le vois. »

2. La définition de la crainte. Aider l'enfant à exprimer exactement ce dont il a peur. « Qu'est-ce que tu as ressenti quand tu as vu Arthur? », « A quoi tu as pensé quand tu l'as vu ? »

3. L'approche empathique. Montrez votre soutien et votre compréhension à votre enfant. « Moi aussi, quand j'étais petite, j'avais peur quand je rencontrais un adulte pour la 1^{ère} fois. »

4. Rappeler comment il a surmonté des peurs précédentes. Cela permettra à l'enfant de se sentir fier et de gagner en confiance face à sa nouvelle peur. « Tu te souviens quand tu avais peur le soir avant de t'endormir. Quand on a allumé la lumière du couloir et laissé ta porte de chambre ouverte, tu as pu t'endormir. »

5. Aider l'enfant à trouver ses solutions. Le laisser donner ses idées sans les juger. Le guider en évaluant avec lui la faisabilité de ses propositions. Si la solution s'avère inefficace, analyser ensemble ce qui n'a pas marché et repartir à la recherche de nouvelles solutions.

Le plus important est de reconnaître le besoin de l'enfant d'être écouté, soutenu et accompagné pour qu'il puisse surmonter ses peurs.

Comment accueillir les peurs de l'enfant

La peur est une émotion normale que chacun d'entre nous ressent à un moment donné ou à un autre. Elle est un signal d'alarme qui se déclenche automatiquement face à un danger réel ou perçu. En tant que parent, nous sommes souvent tentés de faire taire l'émotion en rassurant l'enfant, en lui disant de ne pas avoir peur, en niant le danger ou en cherchant des solutions à la place de l'enfant. Ces approches ne permettent pas d'accueillir ni d'accompagner la peur vécue par l'enfant.

Catherine Aimelet-Perissol, médecin et psychotérapeute propose quelques pistes pour aider l'enfant face à l'émotion de peur :

1. Apporter du réconfort physique à l'enfant en nommant ce qu'il vit. « C'est vrai que cela peut être effrayant de... » en le prenant dans nos bras ou en lui tenant la main.

2. Proposer un exercice de respiration. En posant une main sur son abdomen et une autre sur sa poitrine, l'enfant peut sentir ce qui se passe en lui et constater les bénéfices de la respiration consciente.

3. Expliquer qu'elle est une réaction naturelle face à une menace. Comme toute émotion, elle est passagère et agit comme une vague qui monte et redescend puis finit par s'évanouir.

4. Encourager l'enfant à verbaliser ce qu'il ressent physiquement (comment ça fait à l'intérieur), ses émotions (intensité), ses pensées (que se dit-il ?) et ce qu'il a envie de faire (fuir, de se replier sur soi).

5. Partager avec l'enfant nos propres peurs quand nous étions enfant, cela lui permet de normaliser son émotion de se sentir pareil aux autres.

6. Revenir sur la séquence des événements. Même si à nos yeux d'adulte, on ne comprend pas toujours la peur de l'enfant, celui-ci n'a jamais peur pour rien. Quel est l'élément déclencheur ? Quel a été le déroulement des événements ? Qui a été impliqué ? Qui est intervenu ?

7. Anticiper les prochaines fois. Elaborer une stratégie avec l'enfant sur comment gérer sa peur la prochaine fois. Qu'est-ce qui pourrait l'aider à surmonter sa peur ? Rechercher des idées ensemble, les essayer, analyser les résultats et partir à la recherche de nouvelles idées si cela n'a pas fonctionné.

Comment gérer la crise des 2 ans

Les Terrible Two sont bien souvent redoutés par les parents et à juste titre. C'est à cet âge-là que l'enfant prend conscience qu'il est une personne à part entière et qu'il a du pouvoir sur sa vie. Vers 18 mois, l'enfant va commencer à tester ses propres limites (et les nôtres par la même occasion), construire sa confiance en lui, gagner en autonomie et donc...s'opposer. Cette opposition correspond à un besoin de s'affirmer et d'exister et non de nuire aux parents.

Quelques conseils pour traverser cette période difficile :

1. Respecter le « non » de l'enfant et utiliser l'empathie. Respecter le refus de l'enfant en adoptant une attitude empathique permet de rester connecté à l'enfant. Lui dire, par exemple, « Je comprends que tu veuilles ce jouet, c'est vrai qu'il a l'air vraiment amusant. » Attention, écoute, proximité et bienveillance sont les clés du succès.

2. Proposer des choix. Très tôt dans l'enfance, il est bénéfique de proposer des choix à l'enfant pour qu'il sente qu'il a un pouvoir de décision et d'action. Ainsi, on peut très bien demander à un enfant s'il veut mettre son pantalon bleu ou vert, ou s'il veut aller au parc A ou au parc B ou encore s'il veut exprimer sa colère en tapant dans un coussin ou en courant dans le jardin.

3. Décrire les conséquences d'une décision. Par exemple, « Si tu sors sans ton manteau, tu risques d'attraper froid et de tomber malade. Tu ne pourras plus jouer avec tes copains/copines le temps que tu guérisses. » Décrire sans mentir ni exagérer les conséquences d'une décision peut aider l'enfant à prendre de nouvelles décisions.

4. Mettre en place un tableau des routines. Etablissez et affichez des règles simples à comprendre pour l'enfant. Faire des dessins pour que l'enfant les comprenne. Cochez la case quand la routine a été accomplie.

5. Faites appel au jeu. L'enfant sera d'autant plus coopératif s'il se sent impliqué dans un jeu. Inventez un scénario, incarnez des personnages, des animaux qui parlent, courent, sautent, rient, ... Les objets familiers tels que les peluches peuvent être d'un grand secours.

6. Confiez des tâches simples à votre enfant. Il se sentira ainsi valorisé. Il peut ainsi ranger, avec votre aide et /ou encouragement, les jouets qu'il a utilisés ou le livre qu'il a lu avec vous. Quand vous revenez des courses, il peut aider à porter quelque chose de léger et de non cassable de la voiture à la maison. A chaque fois, pensez à le remercier pour son geste.

7. Lâchez prise. Parfois, c'est la chose qui reste à faire. Assurez-vous que votre enfant est en sécurité et revenez plus tard sur ce que vous souhaitez obtenir. Soufflez pendant quelques minutes permet de recharger ses batteries.

Il n'y a pas de recette miracle pour faire aux Terrible Two. Malgré tout, l'empathie et la bienveillance sont des accélérateurs de maturation et de développement de l'individu.