

## 6 outils étonnants pour éviter les cris et les punitions



Face à un enfant qui s'oppose ou qui ne veut rien entendre, la parentalité créative nous invite à trouver des solutions pour en finir avec les cris et les punitions. Découvrez ces 6 outils étonnants pour faire régner le calme et la sérénité au sein du foyer.

### Comment mieux gérer les conflits avec ses enfants ? La technique d'un négociateur professionnel

Inventer des solutions en permanence, tel est le défi des parents au quotidien pour régler les petits et grands tracas de leur enfant. Catherine Dumonteil Kremer, fervente adepte de la **parentalité positive**, a développé une palette d'outils pour aider les parents à développer leur imagination. C'est ce qu'elle nomme la "*parentalité créative*" qu'elle a mis en image sous forme d'une bande dessinée (ed. First). "*Je préfère ce concept à celui de parentalité positive, qui sous-entend qu'il y aurait une parentalité négative*", explique Catherine Dumonteil Kremer. "*La grande majorité des parents veulent le meilleur pour leur enfant, tout le monde est dans le même bateau. A chacun de trouver des solutions en accord avec ses croyances, sa culture, et ses traditions*"

Avant 6 ans, l'enfant est dans l'apprentissage du monde. "*Plutôt que de bêtises, je parlerai de maladresses*", continue Catherine Dumonteil Kremer. "*Toute action inappropriée est un appel au secours. C'est toujours l'expression de quelque chose. Il faut s'interroger : est-il fatigué ? Y-a-t-il eu des disputes ? Les actions inappropriées sont des messages. La première chose à faire est de comprendre ce qui se passe. Avant un certain âge, il est tout à fait normal qu'un enfant ne tienne pas compte de ce qu'on lui dit*".

Voici quelques outils pour aider les parents.

## L'écoute des émotions

Votre enfant fait une **crise** au supermarché car il réclame un jouet que vous ne voulez pas lui acheter ? S'il pleure, s'il se met en colère, soyez à l'écoute de ses insatisfactions. Au lieu de se fâcher en lui demandant de cesser sa crise et ses larmes, trouvez un endroit où vous isoler (les toilettes par exemple...). Expliquez-lui qu'il a le droit d'être triste, écoutez-le dans sa colère, ne cherchez pas à l'étouffer à tout prix.

## Inventer un jeu

*"Va te **brosser** les dents", "enfile ton pyjama". Faire des tâches quotidiennes un combat est perdu d'avance. Pour aider votre enfant à passer à l'action, créez des jeux. "Pour le brossage des dents, vous pouvez le faire avec votre enfant, organiser une course contre la montre ou encore utiliser un dentifrice révélateur de plaque pour qu'il prenne conscience de l'intérêt de ce passage obligé", note Catherine Dumonteil Kremer. "Tout ce qui est de l'ordre du quotidien peut être négociable. Il y a toujours 1000 astuces à trouver pour chaque situation."*

## Le coussin de la colère

Impossible d'être un parent parfait 24h sur 24. Tension au travail, quotidien à gérer, même les parents les plus attentionnés finissent par craquer. *"Il n'y a pas de honte à se sentir débordé"*, relativise Catherine Dumonteil Kremer. *"N'hésitez pas à vous isoler dans votre chambre, allez crier sur un coussin. Ça amortit le son et vous pouvez laisser vos larmes couler. C'est normal de craquer."* Le numéro de SOS parentalité (Tel. 09 74 763 963) a été mis en place pour permettre aux parents de lâcher la pression et de se sentir écouté.

## Le jeu-écoute

Ce jeu permet aux enfants de relâcher les tensions dont on ne connaît pas l'origine. Définissez un moment dans la semaine et un temps défini (5, 10, 15 min). Pendant ce créneau, c'est l'enfant qui décide de ce qu'il veut faire. Vous êtes entièrement disponible pour lui. *"Ça se termine souvent en chahut, en grande rigolade"*, remarque la spécialiste en parentalité créative. *"C'est une décharge émotionnelle qui permet de libérer les tensions"*. Vous pouvez l'organiser une fois par mois.

## Le minuteur

Le temps est un concept très long à apprivoiser pour un enfant. Lui dire *"dans 5 minutes, on passe à table"*, n'a pas de signification pour lui. Optez pour un minuteur. Certains existent avec plusieurs lumières : vert/orange/rouge, qui indiquent à l'enfant le temps restant. *"Au début, on peut lui laisser 5 minutes de plus pour qu'il intègre cette notion petit à petit"*, conseille la spécialiste.

## Montrer l'exemple

*"80% des enfants emboîtent le pas de leurs parents"*, constate la spécialiste en parentalité créative. *"Les petits apprennent beaucoup par imitation."* Si vous voulez que votre enfant ne détache pas sans cesse la ceinture de sécurité, commencez par vérifier que la vôtre est bien attachée. Dans l'alimentation, c'est un grand classique. Si vous voulez lui faire goûter un nouveau plat, dégustez-le avec lui. Vous voulez qu'il lâche les jeux vidéo, alors, lâchez votre cellulaire.

Écrit par [Charlotte Moreau](#)

Publié le 28/01/2021 à 19h41, mis à jour le 6/05/2021 à 15h57 dans [Femme Actuelle/le mag](#)

A lire : *La parentalité créative, guide dessiné de la naissance à 6 ans*, Catherine Dumonteil

Kremer, Lise Desportes, First éditions