

Le p'tit cad



Crèches à domicile

Accueil familial de jour Jura

2ème édition
Automne 2015

Edito et Sommaire

Chers Membres et Chers visiteurs,

Voici la deuxième édition du « P'tit Cad ». Dans cette édition d'automne, nous vous invitons à vous plonger dans un dossier sur l'éducation et l'autorité ! Vous y trouverez des comportements à essayer, voir à adopter, et quelques rappels de base pour faire face à nos enfants, leurs besoins, leurs demandes et leurs envies !

Mais également comme dans les précédentes éditions, des articles qui font l'actualité de la famille (santé, alimentation, psychologie, éducation, activités...) piochés dans différents magazines mais également des infos pratiques (n'oubliez pas de consulter également notre **Agenda**).

Nous espérons que vous aurez du plaisir à « feuilleter » ce P'tit Cad et n'hésitez pas à nous donner votre avis ou informations via notre e-mail : secr.cad@jura.ch.

Bonne lecture et à bientôt...

Vous trouverez ci-après dans ce numéro :

- Dossier Psycho-enfants : Autorité et Education
- Santé
- Bricolage, comptines, coloriages, jeux
- Lectures, dvd, cinéma
- Recettes
- Biblio + Sites

LES FONDEMENTS de l'autorité

En matière d'éducation, nous avons tous une façon d'être avec nos enfants, une manière de leur dire non, de poser les règles et l'autorité avec plus ou moins de force, avec plus ou moins de conviction. Ce socle, qui varie d'un individu à l'autre, reposerait, selon les psys, sur deux piliers fondamentaux. Identifier ces piliers, affirment-ils, c'est se donner la chance de devenir un parent plus juste. Explications.

William Memlouk

LA PART DE L'ACQUIS

Existerait-il, dans la famille de Sylvie, un atavisme, une hérédité éducative? Cette femme, âgée de 37 ans, fait partie de ces mères persuadées de ne pas avoir d'autorité naturelle. «Je n'y peux

lever le ton sur Léandre, mon fils de 9 ans, je ressens comme un blocage. Mon conjoint s'y colle à ma place. C'est comme ça... »

Héritage familial

C'est comme ça? Non, ce n'est pas «comme ça», rétorque le psychanalyste Laurent Fresnel lorsqu'on lui rapporte les propos de Sylvie: «Rien n'est "comme

ça" dans la vie. Le fatalisme n'existe pas... Il n'y a pas de parents naturellement permissifs ou naturellement autoritaires. Il y a juste des pères et des mères composant avec un héritage qu'il convient de comprendre et

de dépasser.» C'est Freud qui fut sans doute l'un des premiers à pointer du doigt cet héritage à travers son concept de «roman familial». Le psychanalyste soulignait l'importance pour chacun d'entre nous de se détacher de l'autorité de ses parents pour accomplir son développement personnel. Un travail sur soi difficile et souvent semé d'embûches. Devenir parent, c'est vivre et composer avec l'enfant que nous avons été, avec les parents que nous avons eus, avec l'admiration que nous leur avons vouée, avec les reproches que nous leur adressons. Bref, avec des valeurs transmises que nous mimons et/ou rejetons...

Devenir parent, c'est apprendre à vivre avec l'enfant que l'on a été et avec l'éducation que l'on a reçue. ”

rien, insiste-t-elle. Je suis comme ma mère et ma mère était comme ma grand-mère. Dire non aux enfants a toujours représenté, pour les femmes de notre famille, une épreuve terrible. Pour ma part, dès qu'il s'agit de



Mémoire inconsciente

«Cet héritage fonctionne comme une mémoire inconsciente, continue Laurent Fresnel. Une mémoire qui nous pousse parfois à mettre en place des stratégies incohérentes et préjudiciables à l'affirmation de notre personnalité et de notre autorité.» Thérapeute depuis plus de vingt-deux ans, Sabine Miars-Allon aide justement les parents à identifier ces

incohérences. «J'ai généralement deux types de patients qui viennent me consulter, rapporte-t-elle: ceux qui sont dans la répétition conforme d'un schéma transmis, et ceux qui prennent le parfait contre-pied de l'éducation qu'ils ont reçue. Cela donne lieu à tout un tas de configurations possibles allant de la répétition d'un modèle à son rejet. Quoi qu'il en soit, je pousse toujours mes patients

à repérer et à comprendre leur héritage. Ce n'est pas un travail de deuil mais un travail d'analyse de sa filiation et de remise en question de soi.»

Laisser faire

Fabien, lui, âgé de 40 ans, aura mis du temps avant d'effectuer ce travail. «Une dizaine d'années, souffle-t-il. Il aura fallu que je comprenne que l'autorité que



L'autorité intelligente

De quoi l'autorité a-t-elle besoin pour devenir « efficace » ? De temps et de répétitions. Pour que les habitudes souhaitées se mettent en place, il faut toujours y passer un peu de temps, au moins au début. Prenons l'exemple de l'enfant qui hurle sans cesse à table. En intervenant systématiquement, le comportement cessera. En revanche, si ce comportement n'est interdit que de temps en temps, il risque de se maintenir. De courage. Dire oui est toujours plus simple que de dire non. Il faut du courage pour établir clairement ce que l'on veut pour son enfant et pour tenir le cap, jour après jour, quelles que soient la fatigue et la pression. Mais ce courage est nécessaire pour nos enfants. De conflits. Les crises d'opposition sont inévitables. Nos enfants ont besoin de conflits pour se construire. Cela fait partie des règles du jeu de l'éducation. Les éviter ne fait jamais avancer les choses.



je suis devenu père, je me suis juré de ne pas reproduire ce schéma avec mon fils, Théo. »

Remise en question

La suite de l'histoire, nous la connaissons. Soucieux de respecter ce deal passé avec lui-même, Fabien est devenu un papa ferme, très ferme... peut-être trop. Son fils, Théo, s'est rapidement retrouvé chez le psy. « Théo a connu des soucis d'inhibition, une espèce de timidité exacerbée. Sans me culpabiliser, son psy m'a expliqué que je devais peut-être desserrer la bride, que mon autorité était peut-être trop répressive, étouffante... J'ai décidé à mon tour de suivre une thérapie, pour me rendre compte, en effet, que l'héritage de mes parents pesait énormément dans mes choix et sur ma

façon de poser les règles du quotidien. »

Modèles éducatifs

« Il existe deux modèles éducatifs très souvent reproduits », explique Michelle Lefrande, psychanalyste. D'abord, le modèle autoritaire, qui est un modèle traditionnel et hiérarchique. Fondé sur le pouvoir et le savoir, il s'appuie sur les punitions, les châtiments corporels, sur les interdits incessants et la peur. « Si les résultats d'une telle éducation sont en surface plutôt favorables (enfant travailleur, poli, bien élevé), en profondeur, l'excès de règles imposées perturbe la personnalité de l'enfant et multiplie les manifestations d'angoisse et de perte de confiance », précise la psy. Et puis, il y a le modèle permissif où l'enfant décide seul à peu près de tout. « Ici, tout

lui est proposé, rien ne lui est imposé, reprend la psy. Épanoui extérieurement, mais intérieurement angoissé, l'enfant choisit pour la famille le contenu du repas, les heures du coucher, les programmes de télévision, etc. »

L'autorité éclairée

Quand on est parent, il est important de prendre le temps de faire le tri,

prévient Laurent Fresnel. On peut lister sur un cahier, par exemple, les principes éducatifs dont nous avons hérité et que nous jugeons positifs et ceux que nous reproduisons et que nous considérons mal adaptés. « On peut aussi répertorier tous les freins qui nous ont été transmis (manque de confiance en soi, culpabilité, etc.) et chercher à

mettre en place des stratégies pour les dépasser », conseille le psy. L'objectif étant de parvenir à appliquer un modèle « éclairé ». C'est-à-dire un modèle éducatif à soi, composé de ses propres convictions et « libéré des dettes qui nous conduisent parfois à répéter des attitudes, des comportements, malgré nous », conclut Laurent Fresnel.

LA PART DE L'INNÉ

Tendances comportementales

Reste que, selon le neuroscientifique Pierre Lamie, certains de ces comportements puiseraient en partie leur source dans nos gènes : « On ne peut pas dire qu'il existe des gènes spécifiques qui nous poussent à devenir des parents autoritaires, permissifs ou éclairés, souligne-t-il. En revanche, il existe des tendances localisées sur différents chromosomes (X, 7, 11). Elles peuvent induire des types de comportements, fragilités et vulnérabilités naturelles. »

Influences minimales

Un constat que la psychanalyste Michelle Lefrande

recommande de prendre avec des pincettes : « Que fait-on des comportements psychologiques, acquis par mimétisme ? Je ne crois pas à cette théorie selon laquelle les gènes sont tellement déterminants qu'ils deviennent responsables de certaines de nos incohérences. En effet, la grande majorité des médecins et des neuroscientifiques le confirment : les gènes ne sont que des moules, ils fabriquent des protéines qui elles-mêmes servent à la constitution de cellules. Ils ne font pas tout, loin de là. »

Susceptibilités génétiques

Sylvain Lefort, neuropsychiatre, a étudié la question pendant plus de vingt ans. Selon lui, les gènes donneraient naissance à des sus-

Il existe des gènes spécifiques qui nous prédisposent à devenir des parents autoritaires, permissifs ou éclairés. ”

ceptibilités : « Il est tout à fait possible qu'une maman qui ne sait pas poser l'autorité sans perdre confiance en elle, ou sans culpabiliser, dispose d'un terrain génétique allant dans ce sens. Mais ce n'est pas ce terrain qui déterminera son comportement. »



Les gènes peuvent agir sur une tendance, mais celle-ci devra rencontrer un milieu "favorable" pour pouvoir s'exprimer (milieu cognitif, milieu familial...).

L'inné et l'acquis

En somme, il existerait des gènes de prédisposition (à l'autoritarisme, au laisser-faire, etc.). Mais si notre environnement ne suralimentait pas ces prédispositions, nos gènes n'exerceraient aucun contrôle sur nous. Raison pour laquelle, sans doute, Sylvain Lefort estime que les gènes ne déterminent notre personnalité que de façon infime. « On pourrait dire que, chez un parent, l'acquis (l'héritage familial) détermine environ 95 % des comportements et l'inné (les gènes) 5 %. Nous restons toujours maîtres de notre navire », poursuit le neuropsychiatre. Il n'appartient donc qu'à nous de nous acquitter des dettes et des déterminismes qui nous conduisent à répéter des comportements qui ne nous appartiennent pas. C'est-à-dire de rompre avec une certaine mémoire issue de notre enfance et de nos parents, pour nous réinventer une identité singulière que nos enfants devront, plus tard, apprendre à dépasser pour devenir, à leur tour, parents.



À quoi sert l'autorité ?

À sortir l'enfant de sa toute-puissance

Sans autorité, pas de frustration ni de manque. Et sans manque, pas de désir. « C'est le manque, explique la psychothérapeute Anne Bacus, qui amène l'enfant au langage, à la relation à l'autre, à sortir de son égoïsme, à se dépasser et à se motiver. »

À le protéger du danger

L'enfant doit sentir que ses parents, affectueux, ne l'autorisent pas à sortir de façon déraisonnable des limites qu'ils ont fixées pour sa sécurité. Sans quoi, il risque de mettre sa vie en danger.

À le sécuriser

L'interdit donne confiance à l'enfant et lui montre que ses parents veillent sur lui.

À l'aider à se construire psychologiquement

Les enfants sont souvent angoissés par leur propre pouvoir et expriment parfois un besoin de contrôle en accentuant leurs comportements négatifs. L'autorité les aide à se défendre contre cette angoisse et favorise un meilleur contrôle de soi.

À le préparer à la vie en société

L'autorité, avec son lot d'interdits, préfigure les règles de la vie en société. Si l'enfant n'est pas soumis à ces règles en famille, il éprouvera de grandes difficultés à les appliquer en société.



De quoi nos bébés ont-ils besoin pour s'ouvrir au bonheur ? À cette question, Françoise Dolto apportait, il y a plus de trente ans, des éléments de réponse spécifiques. Parfois controversés, les mots de la psy font aujourd'hui toujours parler d'eux. Analyse avec nos experts.

Roxane Fontaine

Paroles « Peu importe la langue : l'important est de leur parler. »

Éclairage

Françoise Dolto a toujours conseillé d'accompagner les gestes de la vie courante de bébé d'un commentaire langagier. Ne pas hésiter à

lui expliquer par exemple : « Tu vois, je fais couler ton bain » ou « Je fais chauffer ton biberon ». L'important étant de lui dire ce qu'il vit et ce que l'on ressent pour

ne pas le laisser face à l'incertitude ou l'appréhension de ce qu'il ne connaît pas. « Ceci ne signifie pas, expliquait Dolto, que l'on doit être perpétuellement à

son écoute, pétri de bons sentiments : l'agacement ou la colère peuvent également être exprimés, du moment que le parent reste guidé par le désir de communiquer. »

Décryptage

Bien sûr, le bébé n'a pas la connaissance exacte du langage articulé. Cependant,

explique Jean-Claude Liaudet, psychanalyste, « le sens n'est sans doute pas dans les mots mais dans la voix qui les porte, et l'affect qu'elle fait passer. À force d'être répétées, ces paroles bienveillantes sécuriseront l'enfant, en instaurant une continuité avec la mère, au-delà de sa présence ou de son absence. L'enfant cher-

chera ensuite à en reproduire les sons, suscitant ou ressuscitant ainsi le moment où, entendant ces mots prononcés, il avait trouvé une réponse à ses désirs ».

À lire

Parler juste aux enfants, Françoise Dolto et Danielle-Marie Levy, Le Petit Mercure

Patience

« Le dressage à la propreté est nuisible. »

Éclairage

Le thème de la propreté a été souvent abordé et parfois avec virulence par Dolto. Si ses propos sont aujourd'hui acceptés, ils étaient encore perçus comme subversifs dans les années 1960. Dolto s'insurgeait contre « ce stress parfois excessif des parents » vis-à-vis des couches et du pot : « Quand les parents exigent de leur enfant qu'il devienne propre, ils soumettent son corps à leur volonté, expliquait-elle. Seulement, on ne dresse pas un enfant pour qu'il ne fasse plus pipi au lit ou caca dans sa couche, on le sensibilise à l'autonomie en respectant son rythme. »

Lesauze, psychologue clinicienne. Mais en ce qui concerne la propreté, il est vrai qu'elle fut l'une des premières à militer pour plus de souplesse en mettant en garde les parents trop impatients ou trop fermes. Tous les enfants ne sont pas propres au même moment et les forcer ou leur mettre la pression, disait-elle, risque de produire le contraire des résultats escomptés : un retard dans l'acquisition de l'autonomie. Parler à l'enfant, l'encourager, le féliciter, tenir compte de ses progrès mais aussi de ses doutes, de ses peurs... tels sont les conseils qu'elle prodiguait. Car l'acquisition de la propreté ne se gère pas à l'autorité mais à la parole, à l'affect et en douceur. »

Décryptage

« Il a souvent été reproché à Françoise Dolto d'être dogmatique, explique Fabienne

À lire

Lorsque l'enfant paraît, Françoise Dolto, Le Seuil





Lire aussi
« Qu'est-ce que la
Dolto-attitude ? »
sur
www.psychoenfants.fr

4 ingrédients indispensables à son bonheur

- Accepter que le bébé s'éloigne de nous en grandissant
- Respecter sa personnalité
- Ne pas le mettre au centre de tout
- Multiplier les interactions et les corps-à-corps

Reconnaissance « Pour le nourrisson, le père existe dans la mère et pour la mère. »

Éclairage

« Pour être heureux, écrivait Dolto, un bébé doit être reconnu par sa mère, et ce, dès sa mise au monde. Si cette reconnaissance se fait spontanément, ou presque, le lien avec le père est parfois plus difficile à établir. » Pourquoi ? Parce que les hommes deviennent pères non pas par un processus biologique mais symbolique, expliquait la psychanalyste. L'acquisition de leur nouveau statut est donc moins naturelle et parfois plus longue. « D'autant que les mères ne font pas toujours tout ce qui est en leur pouvoir pour leur faciliter la tâche. Mais quoique certaines en

pensent, l'enfant, lui, a besoin de ses deux parents pour s'épanouir. C'est le schéma le plus naturel et le plus stabilisant pour lui. »

Décryptage

« À l'instar de Winnicott, explique Michel Rieux, psychologue, Dolto a eu le mérite de donner au père une vraie place en poussant les mères à prendre conscience qu'une fois leur enfant venu au monde, certaines devenaient rejetantes avec leur conjoint et exclusives avec leur bambin, ne s'intéressant plus qu'à ce dernier, au risque d'en faire un fétiche, comparable aux

poupées avec lesquelles elles jouaient, enfants. En somme, Dolto a toujours répété que les mères avaient ce pouvoir d'exclusivité et que c'était donc elles qui, en partie, permettaient aux hommes d'investir pleinement leur rôle de père. Comment ? En les reconnaissant comme tels auprès de l'enfant. En leur laissant le droit au câlin et à l'expression de leurs émotions. En les impliquant dans les tâches quotidiennes qui ont trait au maternage : bain, biberon, couches, etc. »

À lire

Les chemins de l'éducation, Françoise Dolto, Gallimard

Bisous « Les parents ne doivent pas embrasser leurs enfants sur la bouche. »

Éclairage

Complexe d'Œdipe, de castration... Selon la théorie psychanalytique, l'enfant s'éveille à son propre corps et à la sexualité à l'intérieur de sa famille. Conformément à cette théorie, Françoise Dolto a ainsi toujours conseillé aux parents de refréner avec leurs bambins certains comportements qui relèvent de l'intimité du couple, comme se promener nu ou embrasser sur la bouche. « Quand un enfant souhaite embrasser un de ses parents sur la bouche, écrivait Dolto, il faut lui dire : "Quand tu auras une femme, quand tu auras un mari, tu feras ce que tu voudras avec elle ou avec lui, mais avec papa et maman, les bisous se font sur la joue." »

aujourd'hui assez insensé. En revanche, Dolto aura tout de même eu le mérite de montrer qu'il y a des paroles, des gestes, des codes qui font partie de l'intime et qui n'ont pas forcément leur place dans la relation parents-enfant. Le bisou sur la bouche est l'un de ces codes que l'on utilise plus dans le registre amoureux et/ou sexuel que dans le registre maternel. »

À lire

La cause des enfants, Françoise Dolto, Pocket



Décryptage

« Françoise Dolto est allée trop loin avec cette problématique, explique le psychologue Alain Denil. Elle affirmait qu'en embrassant un enfant sur la bouche, le parent adoptait une attitude proche du cannibalisme, un peu comme s'il désirait inconsciemment le manger pour le garder "en lui" et "pour lui". Cela paraît



À lire...

30 mots de Françoise Dolto à l'usage des parents et des éducateurs
Françoise Chébaux,
Presses universitaires de France

Dolto expliquée aux parents
Jean-Claude Liaudet,
J'ai lu

10 façons de se faire obéir sans crier

Comment poser les limites sans élever la voix ? Comment réagir face aux colères de nos enfants en adoptant une attitude adéquate ? Comment corriger leurs problèmes de comportement les plus courants en restant ferme et calme ? Dix pistes pour poser l'autorité au quotidien sans recourir aux cris et aux menaces.

Catherine Auch-Roy et Élisabeth Petit

1 PUNIR INTELLIGEMMENT

PUNIR UN ENFANT, C'EST LE RESPONSABILISER EN L'AIDANT À PRENDRE CONSCIENCE DES CONSÉQUENCES DE SES ACTES. POUR ÊTRE BÉNÉFIQUE, UNE PUNITION DOIT ÊTRE RÉPARATRICE BIEN PLUS QU'HUMILIANTE.

MÉCANISMES CÉRÉBRAUX

De récentes recherches en neurosciences ont permis de découvrir que les punitions, quand elles sont adaptées et mesurées, modèlent positivement le cerveau « limbique » de nos enfants. Ce centre de la mémoire, à long terme, incite nos bambins à répéter les expériences agréables et à éviter les expériences déplaisantes. « Il faut comprendre que chaque expérience est mémorisée dans deux systèmes distincts, confirme le psychiatre Pierre Leandre, le circuit de la

récompense et du renforcement ou *medial forebrain bundle* (MFB), et le circuit de la punition, ou *periventricular system* (PVS). Le PVS incite un enfant à agir de façon à éviter les expériences douloureuses ou désagréables. »

MÉCANISMES PSYCHOLOGIQUES

Chez le tout-petit, la notion de bien et de mal est inexistante. À 2 ou 3 ans, un enfant est soumis à ses pulsions et veut tout, tout de suite. Or, l'illusion de sa toute-puissance peut l'angoisser. Le punir, c'est lui épargner

cette angoisse, en lui permettant de découvrir ses limites. Selon Freud, la punition soulage aussi un enfant de la culpabilité qu'il ressent lorsqu'il a désobéi ou peiné ses parents. S'ils ne le punissent pas, l'enfant risque de s'autopunir (conduites à risques, etc.). Selon la psychologue Anne Bacus, il est nécessaire d'avertir son enfant de ce à quoi il s'expose s'il n'obéit pas, avant d'infliger une punition. Cette dernière doit être immédiate et adaptée à son âge, à sa maturité et à la nature de son acte. Il faut éviter de



supprimer les privilèges qu'un enfant a pu gagner en se comportant bien, pour qu'il ne se sente pas victime d'une injustice. Le priver de dessert est aussi déconseillé, car il risque de percevoir la nourriture comme un instrument de chantage affectif. Les fessées, humiliantes, sont à proscrire, car elles pourraient lui donner l'idée que seule la violence peut régler un problème. Plutôt que de lui interdire les activités qui sont essentielles à son

épanouissement, mieux vaut supprimer, par exemple, l'accès à la télévision. Les parents doivent s'interroger lorsque leur enfant fait bêtise sur bêtise. Ce comportement peut en effet traduire un malaise qu'il ne réussit pas à s'exprimer avec des mots. Il est important de ne pas multiplier les punitions, pour éviter une surenchère. Après, si l'enfant boude, il appartient à ses parents de faire le premier pas pour l'aider à surmonter sa honte. ►►►

Pouce nos outils

Envoyez votre enfant dans sa chambre et dites-lui de ne pas en bouger jusqu'à ce que vous l'appeliez. Laissez-le seul entre 2 à 5 minutes, selon son âge. Ajoutez une minute pour chaque minute où il refuse d'obtempérer. Abstenez-vous de le regarder et de lui parler. Cet isolement l'aide à se calmer, à gérer ses pulsions et à réfléchir aux conséquences de ses actes. Une fois qu'il est apaisé, expliquez-lui à nouveau pourquoi il a été puni. Connaître les raisons de sa punition l'incitera à ne pas recommencer.

Seconde chance nos outils

Si votre enfant a cassé un objet, aidez-le à le réparer ou à le rembourser. Cela le responsabilise et lui permet de prendre conscience de sa valeur. S'il a utilisé des jouets d'un copain sans son accord, proposez-lui de s'excuser et de lui prêter les siens. La psychologue Anne Bacus invite les parents à réfléchir avec leur enfant à une solution, pour éviter qu'il soit puni à nouveau pour le même motif. Par exemple, s'il a écrit avec un marqueur sur la tapisserie, il est possible de convenir avec lui que, la prochaine fois, il utilisera un livre à colorier.

Tout pour ma famille nos outils

Selon le pédopsychiatre Stéphane Clerget, on peut proposer à un enfant qui doit être puni un « travail d'intérêt familial ». Par exemple, ramasser les feuilles mortes dans le jardin. Il vaut mieux que ce travail concerne la maison, plutôt qu'une personne, pour éviter les rancœurs. Chez les enfants à partir de 4 ou 5 ans, le psychiatre Patrick Delaroche préconise de fixer une punition qui engage le corps : par exemple, ranger, nettoyer ou tondre le gazon. Car cet effort physique les décharge de la tension liée à la culpabilité.



2 ÊTRE FIABLE

POUR COMPRENDRE CE QU'ON ATTEND DE LUI, UN ENFANT A BESOIN QUE SES PARENTS SE MONTRENT COHÉRENTS ET CONVAINCUS DE LA JUSTESSE DE CE QU'ILS LUI DEMANDENT.

MÉCANISMES CÉRÉBRAUX

Dès son plus jeune âge, un enfant considère ses parents comme des modèles et cherche à les imiter. De cette façon, il consolide et renforce son stock de neurones miroirs, situé dans les lobes temporaux. Selon Hugo Lagerkranz, professeur de pédiatrie à Stockholm, ces neurones miroirs, qui jouent un rôle important dans notre capacité à nous socialiser, sont sollicités lors d'une imitation. Nos enfants les activent, lorsqu'ils nous observent et cherchent à reproduire nos gestes, nos attitudes ou nos comportements. À nous, donc, de leur montrer le bon exemple !

MÉCANISMES PSYCHOLOGIQUES

Sur ce point, tous les psys accordent leur violon : lorsqu'on promet une punition à un enfant, il est essentiel de l'appliquer pour rester crédible. De la même manière, interdire un jour ce que l'on autorise le lendemain ou remettre en cause la parole de son conjoint devant l'enfant sont deux attitudes à bannir. « Les enfants ont besoin de cohérence dans leur éducation, explique le psychiatre Pierre Leandre. Sans quoi, ils multiplieront les crises d'opposition pour exprimer leur angoisse. Toute absence de cohésion représentera, pour eux, une vraie raison de désobéir et de malmenier leurs parents. »

La règle des 3 nos outils

Soyez intransigeant, fixez-lui des interdits de sécurité et de confort : d'abord pour lui (tu n'as pas le droit de mettre les doigts dans les prises), ensuite pour vos objets (tu ne joueras pas dans le bureau de maman), enfin pour vous (non, tu ne me déranges pas quand je te demande le calme).

Top model nos outils

Montrez-lui l'exemple pour l'inciter à respecter les autres : dites bonjour à votre voisin, évitez les gros mots en conduisant, etc.

Opération respect nos outils

Pour respecter les autres, votre enfant a besoin de sentir que vous le respectez. Cela n'est pas le cas, par exemple, si vous jetez sans le prévenir l'un de ses vieux jouets à la poubelle, alors que vous exigez qu'il prenne soin des affaires des autres.

3 DONNER L'ENVIE D'OBÉIR

MOTIVER SON ENFANT, SOULIGNER SES EFFORTS ET LE FÉLICITER LORSQU'IL OBSERVE UNE RÈGLE SONT DES ACTIONS ESSENTIELLES. IL DOIT SENTIR QU'OBÉIR PEUT ÊTRE AMUSANT ET GRATIFIANT.

MÉCANISMES CÉRÉBRAUX

Selon certains neurophysiologues, il existe un circuit neuronal de la récompense qui favorise la motivation. « Les récompenses et l'envie de recevoir qui les précède libèrent dans le cerveau des enképhalines, hormones de l'attente liées à la dépendance », explique le neuro-psychiatre Pierre Lamie. Lorsque nos enfants atteignent un objectif demandé, ces enképhalines, par réaction chimique, entraînent la sécrétion de dopamine qui sont les hormones du plaisir. Ce qui les incite à répéter leurs efforts.

MÉCANISMES PSYCHOLOGIQUES

Un enfant est partagé entre le besoin de plaire à ses parents et celui d'affirmer son autonomie. Si son besoin d'autonomie le pousse parfois à chercher le conflit de manière frontale (surtout entre 2 et 4 ans, phase d'opposition appelée *Terrible Two's*), à travers son désir de plaire il établit bien souvent un autre type de relation, plus souple, plus agréable, plus simple à gérer. Jouer sur ce dernier point permet de détourner l'opposition directe, pour lui donner envie d'obéir.

Cartons jaunes, cartons bleus nos outils

Distribuez vos félicitations et vos avertissements sous forme de cartons bleus et jaunes. Dès que l'enfant reçoit un carton bleu, félicitez-le et rappelez-lui que vous êtes fier de lui. Il sentira ainsi qu'il peut obtenir votre attention autrement qu'en désobéissant.

Une surprise pour papa nos outils

Il refuse de finir son assiette ? Dites-lui : « Allez, on va faire une surprise à papa. Tu finis ton assiette avant qu'il ne rentre du travail. Tu verras, il sera très content de toi quand il aura appris ton exploit. »

Les agents géniaux nos outils

L'objectif de ce jeu est de rendre ludique une tâche quelconque que l'enfant doit faire. Il ne veut pas ranger sa chambre ? Dites-lui alors : « Nous allons jouer ensemble aux agents géniaux. Notre mission : ranger cette chambre. Notre délai : moins de 3 minutes. »

POSER LES CONTRAINTES DU QUOTIDIEN 4

LES FRUSTRATIONS PERMETTENT À L'ENFANT D'APPRENDRE À DIFFÉRER SES DESIRS ET À MAÎTRISER SES PULSIONS, CONDITIONS *SINE QUA NON* POUR VIVRE EN HARMONIE AVEC LES AUTRES.

MÉCANISMES CÉRÉBRAUX

Les contraintes du quotidien et le sentiment de frustration qu'elles peuvent générer se développent et s'enrichissent naturellement. Se laver les mains avant de manger, participer aux tâches ménagères, ne pas crier à

table, se laver les dents avant de dormir sont autant de tâches qui renforcent ce développement cérébral et poussent l'enfant, par assimilation (ou mémorisation), à répéter ces contraintes dans le temps puis à les accepter. »



MÉCANISMES PSYCHOLOGIQUES

Le manque, lorsqu'il n'est pas systématique, aide un enfant à se construire. Grâce aux frustrations, ce dernier prend conscience qu'il existe un écart entre ses désirs et le monde qui l'entoure. Il apprend ainsi à se contrôler et à compter d'abord sur lui-même. Selon la psychiatre Claude Halmos, l'enfant parvient peu à peu à trouver, dans des plaisirs autorisés, des satisfactions aussi grandes que celles que lui procuraient ses transgressions. Il est bon d'édicter à un enfant des règles simples et précises, d'un ton calme et déterminé, en le regardant en face. Il doit en comprendre le sens, afin d'apprendre à obéir pour son bien. Mais ses parents n'ont ni à se justifier ni à se noyer dans les explications : au bout d'un moment, un enfant doit savoir obéir car « c'est comme cela, et pas autrement ». Il est ici important de formuler ses attentes de manière positive. Par exemple, au lieu de se

contenter d'ordonner : « Ne laisse pas traîner tes jouets », il est préférable de dire : « Range tes jouets dans l'armoire ». Faire part de ses sentiments, en disant « je » est également fondamental : « Je ne peux pas parler au téléphone si le son de la télévision est si fort » et non : « Tu fais trop de bruit ». Parfois, les enfants sont si absorbés par leurs activités qu'ils n'entendent pas ce qu'on leur dit. Il faut s'assurer qu'ils ont bien reçu le message. Les petites frustrations sont fréquentes à certains moments clés. Par exemple à table. Si l'enfant refuse de terminer son assiette, on peut lui proposer de la finir le lendemain. Le forcer, ce serait courir le risque de l'inciter à négliger les signaux internes qui régulent sa satiété. S'il refuse de manger un plat qu'il ne connaît pas, on peut lui demander de le goûter ou le faire participer à la préparation de ce mets la prochaine fois, pour qu'il se familiarise avec.

Contre-la-montre nos outils

Lancez un défi à votre enfant, en lui disant d'effectuer le plus vite possible et correctement une tâche qu'il déteste. Par exemple, 3 minutes pour se brosser les dents. Proposez-lui de réaliser ensemble 5 minutes de rangement, en ordonnant le plus d'objets possible, et laissez-le gagner. Objectif : rendre plus digeste la frustration.

Le tire-tâche nos outils

Mettez dans une boîte quelques morceaux de papier pliés en quatre sur lesquels vous aurez écrit une tâche à effectuer. Tirez tous une tâche et exécutez-la illico.

nos outils

Quel est ton choix ?

Selon Catherine Dumonteil, consultante familiale, il est bon de proposer des alternatives à un enfant, pour qu'il ait le sentiment d'avoir son mot à dire. Par exemple, s'il refuse de mettre son pyjama, demandez-lui : « Préfères-tu mettre le rouge ou le vert ? » S'il refuse de se coucher, donnez-lui le choix entre trois rituels : une histoire, une chanson, la veilleuse, le verre d'eau, la porte ouverte, etc.

nos outils

Le tableau magique

Dessinez avec votre enfant un tableau pour la semaine, avec des pois de couleur et un barème de récompenses en fonction des pois (points) obtenus. Inscrivez-y les moments qui posent problème, comme se laver les dents ou mettre la table. Chaque soir, collez une gommette par action réussie.

Les mots doux nos outils

Laissez-lui des petits mots amusants sur des feuilles ou des Post-it, pour l'aider à intégrer les actes répétitifs de la vie quotidienne. Par exemple : « N'oublie pas de me rincer après t'être lavé les dents. Signé : le lavabo ».

5

ÉVITER L'EXCÈS DE LIMITES

POUR PERMETTRE À UN ENFANT DE COMPRENDRE CE QU'ON ATTEND DE LUI, IL FAUT LIMITER LES RÈGLES QU'ON LUI POSE ET DISTINGUER CELLES QUI SONT INCONTOURNABLES DE CELLES QUI SONT ACCESSOIRES.

MÉCANISMES CÉRÉBRAUX

Votre enfant doit se concentrer pour fixer les consignes que vous lui donnez et les respecter ensuite sans que vous ayez à les lui répéter. La concentration est un mécanisme mental, qui met en jeu les grandes fonctions comme le langage, le raisonnement et l'émotion. Plus votre enfant se concentre, plus la trace gardée dans sa mémoire sera profonde. Or, la concentration varie selon son âge, son caractère et le plaisir qu'il prend à effectuer une tâche. Elle atteint 15 minutes chez un enfant de 6 ou 7 ans, 20 minutes de 7 à 10 ans, et 25 minutes chez les 10-12 ans. Pour qu'il intègre les règles essentielles, il est donc important de ne pas le noyer sous les consignes et les recommandations.

MÉCANISMES PSYCHOLOGIQUES

Un enfant à qui l'on pose trop de règles ne distingue pas ce qui est essentiel pour son bien-être et sa sécurité de ce qui est accessoire. Il a du mal à

comprendre ce qu'on attend de lui. Il est inhibé, manque de confiance en lui et se sent perdu, lorsqu'il est seul ou sans ses parents. Il a du mal à s'imposer et à exister par lui-même face à ses camarades. *A contrario*, par réaction, il peut se montrer opposant et instable et en venir à rejeter toute idée de contrainte. Témoigner à un enfant sa confiance, en le laissant libre de faire ses expériences, dans certaines limites, peut lui permettre de se responsabiliser et de mûrir, et donc d'être davantage à l'écoute des conseils qu'on pourra lui prodiguer ensuite. Il est important de différencier les règles fondamentales, sur lesquelles on ne transige pas, et les règles courantes, sur lesquelles on peut négocier et lâcher du lest (se coucher à 20 h 30 au lieu de 20 heures, ranger sa chambre avant de faire ses devoirs, plutôt que le contraire, etc.). Le laisser discuter certaines règles secondaires peut aussi l'aider à s'affirmer. ▶▶▶



La liste des dix nos outils

Listez ensemble, sur un tableau, les dix principales règles non négociables, en tenant compte de son âge et de sa maturité. Exposez-les à votre enfant, lors d'un conseil de famille. Régulièrement, mettez ce tableau à jour, pour vous adapter à l'âge et aux capacités de votre enfant. Lorsqu'il est tout petit, ces règles doivent être moins nombreuses.

nos outils

Le contrat négé

Quand votre enfant grandit (passé 10 ans), listez avec lui, sur un carnet, des règles négociables : choix vestimentaires, choix des jouets, de livres à lire, etc. Plus il grandira, plus il gagnera votre confiance et plus les règles de ce contrat seront nombreuses. Cette marge de liberté l'aidera à gagner en autonomie.

6 RÉCOMPENSER

VALORISER ET GRATIFIER UN ENFANT LORSQU'IL S'EST BIEN COMPORTÉ, C'EST LUI DONNER ENVIE DE RENOUVELER L'EXPÉRIENCE AUSSI SOUVENT QUE POSSIBLE.

MÉCANISMES CÉRÉBRAUX

Le neurologue Ray Dolan de l'université de Londres a

démontré en 2001 que lorsqu'un comportement est récompensé chez l'enfant, l'information est aussitôt transmise à son cortex cérébral. Celui-ci traite l'information puis envoie des signaux vers les neurotransmetteurs porteurs d'endorphines, les hormones dites du plaisir – dopamine et sérotonine notamment. Ces hormones diffusées dans les centres cérébraux produisent des sensations agréables que l'enfant prend plaisir à renouveler. Pour la psychologue Jeanne Siaud-Facchin, « lorsqu'un enfant est gratifié, son organisme fabrique ces substances qui lui font du bien. Psychiquement, il fait l'expérience du plaisir ».

MÉCANISMES PSYCHOLOGIQUES

La récompense agit sur l'enfant comme un stimulant qui l'aide à acquérir son autonomie et sa capacité à accepter les règles. Elle agit sur les moteurs de la motivation parce qu'elle prouve la reconnaissance parentale à la suite d'une bonne action et parce qu'elle stimule la fierté intérieure de l'enfant à bien agir. En effet, parce qu'il se sent valorisé dans son action, l'enfant développe l'estime de soi qui lui permet de s'engager dans l'apprentissage des règles, des limites et des lois.

Quand un système de récompense est mis en place, il conditionne l'enfant qui agit de manière bénéfique pour lui-même. Les recherches du psychologue Arthur Staats ont montré que la récompense produit un effet positif sur le comportement général. Ainsi, un enfant récompensé est émotionnellement positif, il n'a pas d'appréhension à faire des expériences, il est explorateur, inventif et globalement plus enclin à entrer dans les apprentissages. Attention cependant à ne pas récompenser à l'excès. Un enfant soumis à la gratification systématique perd sa capacité à explorer pour se focaliser sur le bénéfice immédiat. De nombreuses études montrent que les enfants récompensés pour un dessin, par exemple, sont moins enclins à dessiner d'eux-mêmes que ceux qui dessinent juste pour s'amuser. Ils risquent de devenir plus tard ceux qui « se contentent du minimum » ! Enfin, attention au chantage, quand la récompense devient objet de marchandage, elle perd tout son bénéfice au profit d'une toute-puissance de l'enfant qui, dans ce cas, fait de son obéissance aux règles un enjeu de pouvoir. Autant dire, tout le contraire d'une éducation à l'autorité !

Boîte à bons points nos outils

Plutôt que de récompenser systématiquement un enfant, on peut mettre en place avec lui le jeu des bons points. Si l'enjeu est de s'habiller tous les matins sans traîner, on pose dans la boîte un bon point par jour réussi. Dix bons points donneront lieu à une sortie piscine avec papa, ou à la location en DVD d'un dessin animé. Ce jeu peut être pratiqué à tout âge. Le bonus final donnant lieu à des récompenses adaptées (CD ou baskets à la mode pour les ados). Le principe de la récompense finale différée permet d'installer la bonne habitude et de réguler la réponse de l'enfant à la frustration.

Sur le podium nos outils

L'apprentissage de l'enfant passe par la modélisation. On ne peut imposer de règles à l'enfant si l'on ne s'y conforme pas soi-même. Si la règle est de ranger les jouets, maman concourt pour le rangement de sa voiture, papa pour celui de son bureau et l'enfant pour son coffre à jeux. Lors de l'inspection générale, chacun prend sa place sur le podium. Si la consigne pour un enfant plus âgé est de lire un livre par mois, les deux parents se plient également au concours...

Bouche-à-oreille nos outils

L'enfant se sentira récompensé par les félicitations de son entourage. Téléphoner aux grands-parents, aux parrains/marraines ou à n'importe quelle personne importante aux yeux de l'enfant est une forme de récompense non matérielle mais tout aussi valorisante pour l'enfant. Il sera fier de s'entendre féliciter parce qu'il prend désormais sa douche sans rechigner ou qu'il fait ses devoirs dès son retour de l'école.



7 TRAVAILLER SON ATTITUDE

PLUS DE 80 % DE NOS ÉCHANGES PASSENT PAR D'AUTRES CANAUX QUE LES MOTS ET L'ENFANT COMPREND INTUITIVEMENT QUEL EST LE DEGRÉ DE FERMETÉ DE SES PARENTS.

MÉCANISMES CÉRÉBRAUX

Le psychologue américain Albert Mehrabian a récemment montré que, lors d'une discussion, les mots n'intervenaient qu'à hauteur de 7 % du message transmis, le reste se partageant entre langage corporel et ton de la voix. En d'autres termes, ce n'est pas tellement ce que l'on dit qui compte, mais plutôt la façon dont on le dit. Parallè-



MÉCANISMES PSYCHOLOGIQUES

lement, le neurobiologiste Antonio Damasio a démontré le rôle des émotions sur le comportement corporel : « Les émotions se traduisent en externe sur les muscles du visage, dit-il, les postures du corps, ou bien en interne sur les hormones, le cœur ou les poumons. » Ainsi, lorsqu'un parent donne un ordre sans y croire vraiment, l'ensemble de son corps traduit sa fragilité.

Les parents se plaignent parfois du peu d'effet de leurs remontrances ou des ordres qu'ils donnent. « Je lui dis d'arrêter, mais c'est comme s'il était sourd ! » Sourd, l'enfant ne l'est pas, mais intuitivement, il capte la teneur du message transmis et comprend très vite la nature de l'injonction. Une maman qui donne un ordre en regardant ailleurs,

Mes yeux dans tes yeux

En cas de mise au point ou lorsqu'il y a un ordre à donner, la parole doit être accompagnée du regard, un regard bien en face, qui ne cille pas. Ceci a un double avantage : d'une part, l'adulte renforce son assurance par un regard bien soutenu, d'autre part, l'enfant peut se focaliser sur ce qu'on lui dit sans être dérangé par des stimuli extérieurs. Par exemple, l'enfant à qui on demande d'aller se brosser les dents, et qui garde les yeux rivés sur l'écran de télé, entend moins bien !

J'inspire, j'expire

Le souffle joue un grand rôle dans l'attitude corporelle. Prendre deux ou trois profondes inspirations a pour effet de redresser les épaules et d'affermir le ton. Une respiration bien maîtrisée aide à se sentir centré sur la décision à prendre. Avant d'intervenir auprès de l'enfant pour lui donner un ordre ou mettre fin à une bêtise, on prend quelques secondes pour bien respirer et ainsi affermir son autorité.



un papa qui interdit d'une voix lasse avec les épaules voûtées ne sont pas très crédibles et leurs paroles totalement dépourvues d'effet... « Soyez sûrs de vous, ne vous justifiez pas ! » exhorte le pédiatre Aldo Naouri. En effet, les parents dotés d'une solide confiance en eux, convaincus du bien-fondé de la règle à imposer, verront cette règle respectée par l'enfant. Comme le souligne le linguiste Roman Jakobson, avant d'être exprimé verbalement, le message est pensé, codé et perturbé par des « bruits » de nature psychique ou psychologique. Ainsi, un parent qui culpabilise d'être ferme donnera un ordre sur un ton peu assuré. Celui qui a peur de

perdre l'affection de son enfant par trop d'interdits adoptera une attitude corporelle craintive. Celui encore qui doute de ses capacités à être un bon éducateur prendra un ton hésitant et une gestuelle détournée. Tous ces signaux interviennent bien entendu de façon inconsciente, mais ils sont reçus de manière très précise par l'enfant à qui ils s'adressent. Attention également à l'attitude « copain ». Pour Aldo Naouri, il y a « des parents qui fonctionnent sur le mode de la séduction par peur d'écorner l'image qu'ils veulent donner d'eux ». De cette posture mentale découle une posture physique peu déterminée, éloignée de toute fermeté éducative.

Halte

Apprendre le geste qui fixe l'instant : je redresse mes épaules, je lève l'index, je fronce les sourcils et je dis « stop » d'une voix forte et assurée. Nul doute qu'avec une attitude corporelle complètement cohérente accompagnée d'un ton ferme, le petit enfant cessera immédiatement son activité – ou sa bêtise – pour se concentrer sur le message transmis par son parent. La posture parentale tout entière tournée vers le STOP sera d'autant plus efficace qu'elle est soutenue par la certitude d'avoir pleinement raison.



8 ÉVITER LA SPIRALE DE L'OPPOSITION FRONTALE

SI L'ENFANT A BESOIN D'OPPOSITION POUR CONSTRUIRE SON IDENTITÉ, IL A ÉGALEMENT BESOIN DE STABILITÉ POUR SE RASSURER.

MÉCANISMES CÉRÉBRAUX

La phase d'opposition est l'une des étapes de la construction psychique de l'enfant. Entre 1 et 3 ans, ses connexions cérébrales s'organisent. Le centre des fonctions exécutives de son cerveau qui permettent de hiérarchiser ses priorités, de contrôler ses impulsions et d'anticiper les conséquences de ses actes connaît un profond remaniement. D'où les conflits naissants et les besoins d'opposition.

MÉCANISMES PSYCHOLOGIQUES

Durant cette période, l'enfant réagit dans le registre du « tout de suite » : il pique des colères contre ses parents, accepte moins les contrariétés et les frustrations. D'où la nécessité de rester ferme et de ne pas plier face à ses incessants besoins d'opposition. « Mais cette fermeté peut ne pas forcément s'exprimer de manière frontale », explique Pierre Lemaire, psychologue cognitiviste. Pour ne pas

Fini le show

Il veut ce superbe jouet exposé dans la vitrine d'un magasin ? Le voilà qui se met soudain à hurler ou à se rouler par terre pour exprimer sa frustration. Son objectif est de vous faire sortir de vos gonds en public, de façon à attirer tous les regards sur cette scène spectaculaire et accroître votre embarras. Il est donc ici important de rester calme et de « couper » l'enfant de son public en l'isolant. Ensuite, il faut lui expliquer que tous ses désirs ne peuvent être immédiatement comblés (toujours sans s'énerver). Enfin, il faut lui rappeler que, s'il continue, il aura une punition à la maison. Et surtout s'y tenir lorsque l'enfant persiste et ne respecte pas le contrat passé.

Serre-moi fort

Face au déchaînement de fureur, la pédopsychiatre Nathalie Elbaz Cuoq conseille de « l'entourer très fort de ses deux bras, dans une attitude qui à la fois le protège de ses pulsions et le sécurise affectivement ». La crise devient sanglots et peu à peu se calme sans que le parent n'ait eu à élever la voix.

rentrer dans les spirales des cris et des remontrances quotidiennes, le parent peut mettre en place des stratégies pour poser des « non » sans pour autant donner l'impression de les imposer. ▶▶▶

9

EXPLIQUER LES RÈGLES DU JEU

UN ENFANT COMPREND MIEUX LES RÈGLES SI ON LES LUI EXPLIQUE. CEPENDANT, LES PARENTS N'ONT PAS À JUSTIFIER TOUTES LEURS DÉCISIONS.

MÉCANISMES CÉRÉBRAUX

L'enfant prend conscience qu'il pense et que l'autre possède également ses propres pensées aux environs de 4 ans. À cet âge, son cortex pré-frontal, là où siègent l'empathie et la capacité à ressentir les sentiments de l'autre, s'ouvre et s'enrichit. C'est à ce stade que l'enfant peut commencer à raisonner et à prendre en compte les argumentations de ses parents.

MÉCANISMES PSYCHOLOGIQUES

Ce qui fait la différence entre autorité et autoritarisme, c'est l'aptitude du parent à entrer dans le dialogue avec son enfant. Il est important d'expliquer simplement pourquoi telle ou telle chose est interdite ou exigée et de lui montrer qu'il s'agit de lois universelles et non négociables. On ne frappe pas une personne, pas plus à la maison que dans la rue. Le jour, on s'habille aussi bien à la maison qu'à l'école. Ou encore, on mange parce que le corps a besoin d'énergie pour fonctionner, mais on ne

se gave pas de bonbons parce que le sucre abîme l'émail des dents. Lorsque les principes ont été énoncés, expliqués et qu'ils ne sont toujours pas respectés, un « c'est comme ça et pas autrement » suffit à reposer le cadre sans que le parent soit mis en demeure de se justifier à tout bout de champ. L'enfant qui renâcle à s'habiller, ou négocie une sucette de plus, entre dans un processus de marchandage auquel on doit mettre fin rapidement. L'enfant a besoin de tester les limites, aussi, la fermeté d'un ordre, sans explication, le rassure bien plus qu'elle ne le brime. Attention donc à ne pas transformer le dialogue en rapport de force dont l'un des deux doit sortir gagnant. Ce ne serait pas éducatif. Le parent doit assumer sa place d'adulte, il est celui qui sait, celui qui décide, celui qui sert de modèle. L'enfant, lui, doit être respecté et éduqué. Les explications et raisonnements n'ont qu'un seul but : l'aider à grandir. Aldo



Naouril'exprime clairement : « Parfois, il faut imposer sans expliquer. L'autorité procède de la loi de l'espèce, la loi fondamentale, celle de l'interdit de l'inceste. Et l'on doit imposer l'interdit symbolique sans négocier, sans expliquer et sans se justifier. Toute l'éducation s'appuie là-dessus. »

Je commande, tu décides nos outils

Le parent commande à l'enfant de s'habiller avant de partir à l'école, ou bien d'aller prendre son bain, et laisse à l'enfant le soin de décider de la couleur de son pull, des jouets qu'il mettra dans la baignoire ou du jeu qu'il fera après s'être séché. Une astuce qui permet à la fois de montrer à l'enfant que son avis est respecté mais de positionner le parent comme détenteur de la loi.

10

DÉTOURNER L'ATTENTION

QUAND L'ENFANT SE FOCALISE SUR UNE IDÉE OU SUR UN REFUS, IL EST POSSIBLE DE DÉTOURNER SON ATTENTION AFIN D'ÉVITER LE CONFLIT.

MÉCANISMES CÉRÉBRAUX

Le cerveau utilise une multitude de canaux – psychiques, intellectuels, sensoriels – pour fonctionner. Lorsque l'un des canaux est fortement ou soudainement sollicité, il brouille le message envoyé par les autres.

MÉCANISMES PSYCHOLOGIQUES

Un enfant qui oppose un refus ou impose une exigence se focalise autour de

son désir et mobilise l'ensemble de ses ressources pour obtenir la satisfaction de ce désir. Si le parent parvient à introduire dans ce processus un autre message, il peut détourner l'attention de l'enfant et ainsi éviter une confrontation conflictuelle. Un peu de présence d'esprit et beaucoup d'humour suffisent à dénouer la tension et faire obtempérer l'enfant.

Le grand cahier nos outils

Une méthode qui évolue en même temps que l'enfant puisqu'il s'agit de faire un cahier dans lequel on inscrit les lois au fur et à mesure de ses apprentissages, avec illustrations et jolies lettres qu'il pourra déchiffrer dès le CP. Exemple, page 1: Le matin, on s'habille. On colle une image et on rédige en plus petit les raisons de s'habiller. Page 2: Les jouets dorment au panier.

Page 3: On dit bonjour, etc. Régulièrement, on consulte le grand cahier, surtout en cas d'oubli d'une règle! Le grand cahier est évolutif, les lois s'ajoutent ou deviennent obsolètes, il peut être consulté ou raconté aussi souvent que l'enfant le souhaite ou que le parent en a besoin.

nos outils

Je suis ton miroir

Le père ou la mère peut régulièrement raconter à

se faire obéir sans crier

Alors raconte nos outils

L'enfant manifeste son refus de monter dans la voiture; la mère au lieu d'imposer ou d'argumenter détourne l'attention en posant une question « Alors, il était bon ton goûter aujourd'hui? ». Il refuse de mettre ses chaussures? Le père questionne: « Combien tu en as des chaussures? »

Oh! un éléphant rose nos outils

L'humour pour le pédopsychiatre Daniel Marcelli est une composante importante dans la relation éducatrice. Le décalage provoqué permet d'éviter la situation d'affrontement. Selon les âges, une drôle d'énormité, un jeu de mots ou une blague produit cet effet. Attention à ne pas confondre humour et moquerie. L'un détourne, l'autre humilie.

l'enfant une situation dans laquelle il/elle a respecté la règle, à un moment où cela ne l'arrangeait pas du tout. « Je n'ai pas pu garer ma voiture devant la porte parce que c'est interdit », « J'aurais bien aimé prendre un autre gâteau, mais c'est mauvais pour mes dents ». Ainsi, l'enfant se familiarise avec une autorité justifiée à laquelle chacun doit se soumettre.

Retour aux racines

La naturopathie traditionnelle européenne vit une renaissance



Depuis quelque temps, la médecine traditionnelle chinoise (MTC) s'est établie, aussi en Occident, comme précieux complément de la médecine de Faculté. Ce qui est moins connu est que nous pouvons, comme les civilisations de l'Extrême-Orient, jeter un regard rétrospectif sur notre propre tradition médicale millénaire et que nous pouvons recourir à un riche fonds de connaissances qui ont fait leurs preuves.

Diverses influences

La naturopathie traditionnelle européenne (NTE) remonte jusqu'à la civilisation mésopotamienne, autour de 3000 à 40000 avant J.-C., et à l'ancienne Egypte d'autour de 2500 avant J.-C. Dans la Grèce antique, ce fut Hippocrate de Cos, vers 400 avant J.-C. qui développa la théorie des quatre humeurs: sang, lymphe, bile jaune et bile noire et dont l'affirmation représente aujourd'hui encore un concept pour les médecins naturopathes. La théorie des humeurs transcrite au deuxième siècle après J.-C. par Claude Galien de Pergame (Turquie) explique la physiologie humaine et la pathophysiologie pour la première fois sous une forme méthodique. C'est la théorie galénique qui marquera dorénavant la pensée médicale, et cela jus-qu'au XIX^e siècle.

Mais les Arabes aussi, surtout le médecin perse et scientifique Avicenne, influencèrent la naturopathie traditionnelle européenne, il en va de même de la médecine germano-celte, de la médecine monastique avec son excellente re-présentante qu'est Hildegarde de Bingen, ainsi que de la médecine populaire des sages-femmes et des femmes herboristes. Des impulsions importantes pour la poursuite du développement de la naturopathie traditionnelle européenne furent données au XVI^e siècle par le médecin Paracelse et son trésor d'expériences de médecine populaire, et au début de l'époque moderne, par Christian Wilhelm Hufeland et Wolf-gang von Goethe, qui inspi-

rèrent à nouveau la médecine européenne grâce à leur philosophie et à la contemplation de la nature. La conception du monde matérialiste scientifique exerça d'abord une influence croissante sur la médecine, et l'avènement de la pathologie cellulaire de Virchow apporta un changement de paradigme: on passait alors de la théorie des humeurs à la médecine conventionnelle dans son sens moderne. Les fonctions corporelles ne se trouvèrent plus au centre de l'observation médicale, et furent remplacées presque uniquement par les structures cellulaires et tissulaires. En faisant cela, on a jeté l'enfant avec l'eau du bain. Pour de nombreux représentants de la médecine néo-éta-

blie, l'ancien savoir passait en effet pour être dépassé ou même abscons.

Comprendre le patient dans son ensemble

Ce n'est que dans les derniers temps, depuis que la médecine de Faculté a touché à ses limites dans le traitement de maladies chroniques s'accompagnant toujours plus publiquement de considérables effets secondaires, que la NTE connaît une renaissance. Il s'avère que le savoir de nos ancêtres peut d'une partie résister aux examens scientifiques et d'autre part former une bonne base empirique pour accompagner individuellement les patients, les soigner et les motiver. Depuis toujours, les représentants de la NTE considèrent l'humain comme implanté dans le cosmos et la nature et attachent une grande valeur aux forces naturelles d'autoguérison inhérentes à tout être humain. Leur objectif est de le stimuler par un florilège de méthodes thérapeutiques qui va des recommandations alimentaires, aux plantes curatives en passant par les massages, les applications physiques et les processus d'élimination comme la pose de ventouses. En cela, la NTE considère toujours les patients comme des individus, avec leur constitution, leur situation de vie, et leur état actuel, et s'efforce de choisir et d'appliquer la thérapie qui les aide le mieux possible dans leur guérison et dans la prévention.

Hans-Peter Studer

NVS Qualité dans la naturopathie et la thérapie complémentaire

En tant que plus importante association de thérapeutes complémentaires et de praticiens de la médecine alternative, la NVS (Association Suisse en Naturopathie) à Herisau représente non seulement des méthodes ou des branches particulières mais aussi l'ensemble des praticiens des médecines complémentaire et alternative. Afin de devenir membre A de la NVS, les praticiens doivent remplir les exigences élevées de la SPAK (label de qualité de la NVS). Ils se soumettent aux lignes directrices de déontologie formulées par l'association.

Les praticiens de la médecine complémentaire et de la médecine alternative qui sont membre A de la NVS se trouvent sur le web sous www.naturaerzte.ch.

Vous en saurez davantage sur la NTE en lisant l'entretien (en allemand) du naturopathe Christian Raimann dans le magazine NVS sur naturaerzte.ch. Vous y trouverez également d'autres thérapeutes qui proposent la NTE.

L'échinacée, la plante antirhume

Elle est utile pour prévenir ou traiter les infections de l'hiver. PAR C. SOULAY

L'AVIS DE L'EXPERTE



Phytothérapeute et aromathérapeute, formée à l'école du Dr Pénéloë.

Alexia Blondel



Qu'est-ce que c'est ?

Les vertus de cette plante aux délicates fleurs roses étaient déjà connues des Amérindiens. Trois espèces d'échinacée sont considérées comme médicinales selon la pharmacopée française : *Echinacea angustifolia*, *purpurea* et *pallida*. Elles contiennent notamment des alcaloïdes, de l'acide cichorique et des dérivés d'acide caféique, susceptibles de renforcer l'organisme.

Ça soigne quoi ?

Le rhume. Ainsi que les petites infections respiratoires des voies supérieures. *In vitro*, les extraits de cette plante ont montré une action antivirale et antibactérienne.

L'immunité. Lors de tests *in vitro* et chez la souris, certains de ses composés ont stimulé l'activité des globules blancs. Elle s'avère donc intéressante, à la fois en prévention et en traitement.

Les petites plaies. Elle bloque la prolifération des bactéries et l'échinacoside, contenu dans la partie haute de ses racines, protège le collagène pour une meilleure cicatrisation.

Sous quelle forme ?

On utilise ses racines, feuilles et fruits séchés en infusion, sous forme de gélules de poudre de plante (Arkogélules

Echinacée, environ 7 € la boîte de 45) ou encore d'extraits fluides de plantes fraîches standardisés (EPS).

En quelle quantité ?

En prévention, pour renforcer l'organisme en période hivernale, prendre 1 cuil. à café d'EPS tous les matins dix à quinze jours par mois, ou 3 fois par jour en cas de maladie. Ou 2 gélules le matin pendant une semaine par mois hivernal (en curatif, 2 gélules matin, midi et soir). Pour une infusion, compter 2,5 g d'échinacée pour 250 ml d'eau, à boire une à trois fois par jour. A noter que les cures ne doivent pas excéder 8 semaines en continu.

C'est déconseillé

Aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 12 ans. Du fait de ses propriétés immunostimulantes, elle est aussi contre-indiquée en cas de maladie auto-immune, de tuberculose, de sclérose en plaques ou d'immunodéficience (VIH, chimiothérapie...). Attention aussi chez les diabétiques et les personnes atopiques ou allergiques aux astéracées. Enfin, gare aux interactions avec des médicaments, en particulier les immunodépresseurs. Au moindre doute, consultez votre médecin avec toute prise.

Je le fais moi-même ↙

Mon cocktail antiviral

En prévention durant l'hiver, mélangez à parts égales EPS de cyprès et d'échinacée, et prenez 1 cuil. à café par jour, en cure discontinue. En curatif, augmentez la dose à 3 cuil. à café/jour.

Mon mélange tonique

Mélangez à parts égales EPS de cassis (qui agit sur les glandes surrénales) et d'échinacée, et prenez-en 1 cuil. à café par jour. Parfait pour bien récupérer en cas de convalescence, d'effort sportif, de grosse fatigue ou de période de stress.

EN SAVOIR +

Alexia-blondel.fr: le site internet de notre experte.

Wikiphyto.org: encyclopédie dirigée par le Dr J.-M. Morel.

Du bon usage des plantes qui soignent, de J. Fleurentin et J.-C. Hayon, éd. Ouest France.

Quand un enfant est trop petit

La croissance et la prise de poids sont d'importants indicateurs pour la santé d'un enfant. Dans cet entretien, le professeur Urs Eiholzer du Centre de pédiatrie endocrinologique de Zurich explique ce que les parents devraient savoir quand leur enfant est plus petit que ceux de son âge.

Quels facteurs influencent la croissance de l'être humain?

Les gènes ont une grande influence. Quand les deux parents sont petits, votre enfant sera vraisemblablement plutôt petit à l'âge adulte. D'autres facteurs sont l'alimentation dans les premières années de vie ainsi que le mouvement. Il y a même des données qui montrent que les enfants qui pratiquent moins de mouvement sont plus petits que d'autres enfants pratiquant davantage d'activité physique. La croissance peut être prétéritée par différents facteurs, par exemple par des troubles de la fonction de l'appareil gastro-intestinal, des maladies chroniques comme la malformation cardiaque, l'asthme, une maladie osseuse ou des troubles rénaux ainsi que par le manque d'hormones de la thyroïde, de la glande surrénale ou de croissance. La croissance peut donc être lésée par des problèmes de santé et par le mode de vie. Chaque enfant doit être régulièrement mesuré.

Comment se présente une croissance normale?

Dans les deux premières années de vie, la croissance s'adapte au modèle génétiquement donné et des changements de la courbe de croissance (percentile) sont normales. Dès le deuxième anniversaire jusqu'à la puberté, la croissance devrait toutefois évoluer à l'intérieur de la fourchette percentile. Une fille dont la grandeur à deux ans se trouve sur le 50e percentile devrait grandir selon la courbe de cette percentile



jusqu'au début de la puberté. Un changement de courbe pourrait être une indication d'un trouble pathogène. Un examen précoce est très important.

Pourquoi?

Les parents doivent savoir que la croissance ne peut être influencée que jusqu'à la fin de la puberté. Si un enfant souffre par exemple d'un manque d'hormones de croissance, les chances qu'il atteigne à l'âge adulte une grandeur normale ou quasi normale sont d'autant plus grandes que le traitement a commencé tôt. Après la fin de la puberté, la médecine n'a plus de possibilité d'influencer la croissance.

La médecine peut-elle aider dans chaque cas si un enfant est très petit?

En général, ce n'est pas possible d'influencer la grandeur définitive, génétiquement héritée, des enfants petits. Ainsi, il n'y a pas de traitement efficace pour améliorer la grandeur définitive de la fille d'une mère petite mesurant 149 cm et d'un père petit, mesurant 160 cm. Notre objectif est de diagnostiquer le plus tôt possible un trouble éventuel et d'améliorer

par un traitement efficace la grandeur définitive de façon déterminante. Le traitement peut alors avoir du succès quand on arrive à atteindre la grandeur définitive que l'enfant aurait atteinte, sans trouble, en fonction de son gène.

Tous les parents, dont les enfants font partie des plus petits, doivent-ils se faire du souci au sujet de la grandeur de leur enfant?

Non, il existe des enfants qui font partie des plus petits à l'école et qui après la puberté font partie des plus grands. La raison de cela est un commencement plus tardif de la puberté. Ces retardataires ont simplement besoin de plus de temps que d'autres enfants de leur âge pour grandir. Les parents d'un enfant petit ne devraient pas simplement espérer que leur enfant rattrapera le retard à l'âge adulte.

Si un enfant grandit sous le troisième percentile, au-dessus du 97e percentile ou franchit sa courbe de croissance dès la deuxième année, un examen par un spécialiste est indiqué.

Susanna Steimer Miller



Le Pr Urs Eiholzer du Centre de pédiatrie endocrinologique de Zurich. (www.pezz.ch)

Surveiller la grandeur et le poids sur un smartphone ou une tablette

Le Centre de pédiatrie endocrinologique de Zurich a développé l'application gratuite «child-growth» pour iPhone, iPad et Android au moyen de laquelle on peut surveiller la croissance d'un enfant. L'application compare, sur la base des données normales spécifiées, la grandeur et le poids d'un enfant avec la moyenne des enfants du même âge. Des troubles peuvent ainsi être précocement décelés.



MÉCANISMES PSYCHOLOGIQUES

Le manque, lorsqu'il n'est pas systématique, aide un enfant à se construire. Grâce aux frustrations, ce dernier prend conscience qu'il existe un écart entre ses désirs et le monde qui l'entoure. Il apprend ainsi à se contrôler et à compter d'abord sur lui-même. Selon la psychiatre Claude Halmos, l'enfant parvient peu à peu à trouver, dans des plaisirs autorisés, des satisfactions aussi grandes que celles que lui procureraient ses transgressions. Il est bon d'édicter à un enfant des règles simples et précises, d'un ton calme et déterminé, en le regardant en face. Il doit en comprendre le sens, afin d'apprendre à obéir pour son bien. Mais ses parents n'ont ni à se justifier ni à se noyer dans les explications : au bout d'un moment, un enfant doit savoir obéir car « c'est comme cela, et pas autrement ». Il est ici important de formuler ses attentes de manière positive. Par exemple, au lieu de se

contenter d'ordonner : « Ne laisse pas traîner tes jouets », il est préférable de dire : « Range tes jouets dans l'armoire ». Faire part de ses sentiments, en disant « je » est également fondamental : « Je ne peux pas parler au téléphone si le son de la télévision est si fort » et non : « Tu fais trop de bruit ». Parfois, les enfants sont si absorbés par leurs activités qu'ils n'entendent pas ce qu'on leur dit. Il faut s'assurer qu'ils ont bien reçu le message. Les petites frustrations sont fréquentes à certains moments clés. Par exemple à table. Si l'enfant refuse de terminer son assiette, on peut lui proposer de la finir le lendemain. Le forcer, ce serait courir le risque de l'inciter à négliger les signaux internes qui régulent sa satiété. S'il refuse de manger un plat qu'il ne connaît pas, on peut lui demander de le goûter ou le faire participer à la préparation de ce mets la prochaine fois, pour qu'il se familiarise avec.

Contre-la-montre nos outils

Lancez un défi à votre enfant, en lui disant d'effectuer le plus vite possible et correctement une tâche qu'il déteste. Par exemple, 3 minutes pour se brosser les dents. Proposez-lui de réaliser ensemble 5 minutes de rangement, en ordonnant le plus d'objets possible, et laissez-le gagner. Objectif : rendre plus digeste la frustration.

Le tire-tâche nos outils

Mettez dans une boîte quelques morceaux de papier pliés en quatre sur lesquels vous aurez écrit une tâche à effectuer. Tirez tous une tâche et exécutez-la illico.

nos outils

Quel est ton choix ?

Selon Catherine Dumonteil, consultante familiale, il est bon de proposer des alternatives à un enfant, pour qu'il ait le sentiment d'avoir son mot à dire. Par exemple, s'il refuse de mettre son pyjama, demandez-lui : « Préfères-tu mettre le rouge ou le vert ? » S'il refuse de se coucher, donnez-lui le choix entre trois rituels : une histoire, une chanson, la veilleuse, le verre d'eau, la porte ouverte, etc.

nos outils

Le tableau magique

Dessinez avec votre enfant un tableau pour la semaine, avec des pois de couleur et un barème de récompenses en fonction des pois (points) obtenus. Inscrivez-y les moments qui posent problème, comme se laver les dents ou mettre la table. Chaque soir, collez une gommette par action réussie.

Les mots doux nos outils

Laissez-lui des petits mots amusants sur des feuilles ou des Post-it, pour l'aider à intégrer les actes répétitifs de la vie quotidienne. Par exemple : « N'oublie pas de me rincer après t'être lavé les dents. Signé : le lavabo ».

5

ÉVITER L'EXCÈS DE LIMITES

POUR PERMETTRE À UN ENFANT DE COMPRENDRE CE QU'ON ATTEND DE LUI, IL FAUT LIMITER LES RÈGLES QU'ON LUI POSE ET DISTINGUER CELLES QUI SONT INCONTOURNABLES DE CELLES QUI SONT ACCESSOIRES.

MÉCANISMES CÉRÉBRAUX

Votre enfant doit se concentrer pour fixer les consignes que vous lui donnez et les respecter ensuite sans que vous ayez à les lui répéter. La concentration est un mécanisme mental, qui met en jeu les grandes fonctions comme le langage, le raisonnement et l'émotion. Plus votre enfant se concentre, plus la trace gardée dans sa mémoire sera profonde. Or, la concentration varie selon son âge, son caractère et le plaisir qu'il prend à effectuer une tâche. Elle atteint 15 minutes chez un enfant de 6 ou 7 ans, 20 minutes de 7 à 10 ans, et 25 minutes chez les 10-12 ans. Pour qu'il intègre les règles essentielles, il est donc important de ne pas le noyer sous les consignes et les recommandations.

MÉCANISMES PSYCHOLOGIQUES

Un enfant à qui l'on pose trop de règles ne distingue pas ce qui est essentiel pour son bien-être et sa sécurité de ce qui est accessoire. Il a du mal à

comprendre ce qu'on attend de lui. Il est inhibé, manque de confiance en lui et se sent perdu, lorsqu'il est seul ou sans ses parents. Il a du mal à s'imposer et à exister par lui-même face à ses camarades. *A contrario*, par réaction, il peut se montrer opposant et instable et en venir à rejeter toute idée de contrainte. Témoigner à un enfant sa confiance, en le laissant libre de faire ses expériences, dans certaines limites, peut lui permettre de se responsabiliser et de mûrir, et donc d'être davantage à l'écoute des conseils qu'on pourra lui prodiguer ensuite. Il est important de différencier les règles fondamentales, sur lesquelles on ne transige pas, et les règles courantes, sur lesquelles on peut négocier et lâcher du lest (se coucher à 20 h 30 au lieu de 20 heures, ranger sa chambre avant de faire ses devoirs, plutôt que le contraire, etc.). Le laisser discuter certaines règles secondaires peut aussi l'aider à s'affirmer. ▶▶▶



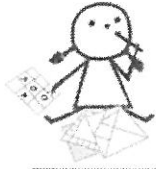
La liste des dix nos outils

Listez ensemble, sur un tableau, les dix principales règles non négociables, en tenant compte de son âge et de sa maturité. Exposez-les à votre enfant, lors d'un conseil de famille. Régulièrement, mettez ce tableau à jour, pour vous adapter à l'âge et aux capacités de votre enfant. Lorsqu'il est tout petit, ces règles doivent être moins nombreuses.

nos outils

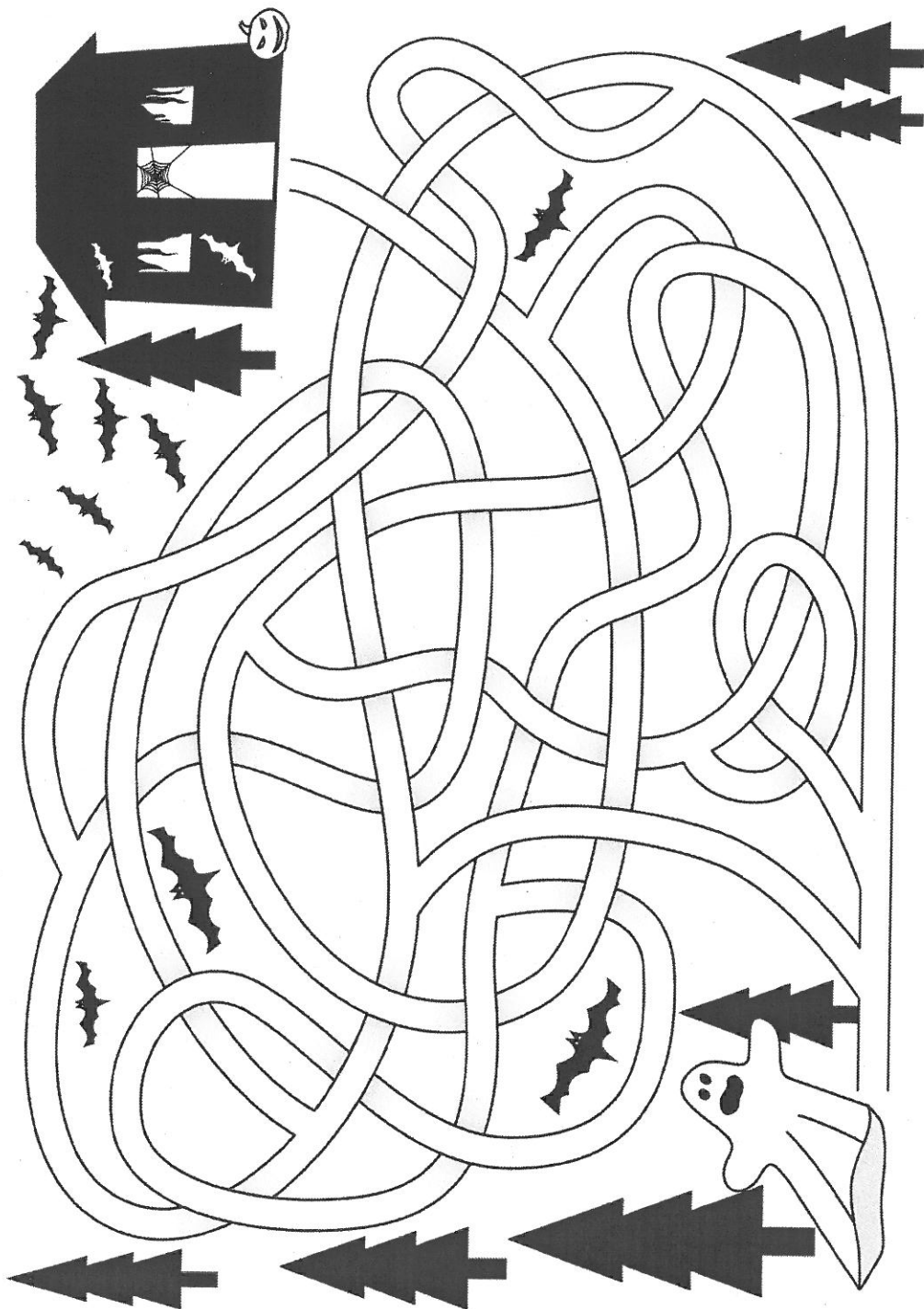
Le contrat négé

Quand votre enfant grandit (passé 10 ans), listez avec lui, sur un carnet, des règles négociables : choix vestimentaires, choix des jouets, de livres à lire, etc. Plus il grandira, plus il gagnera votre confiance et plus les règles de ce contrat seront nombreuses. Cette marge de liberté l'aidera à gagner en autonomie.



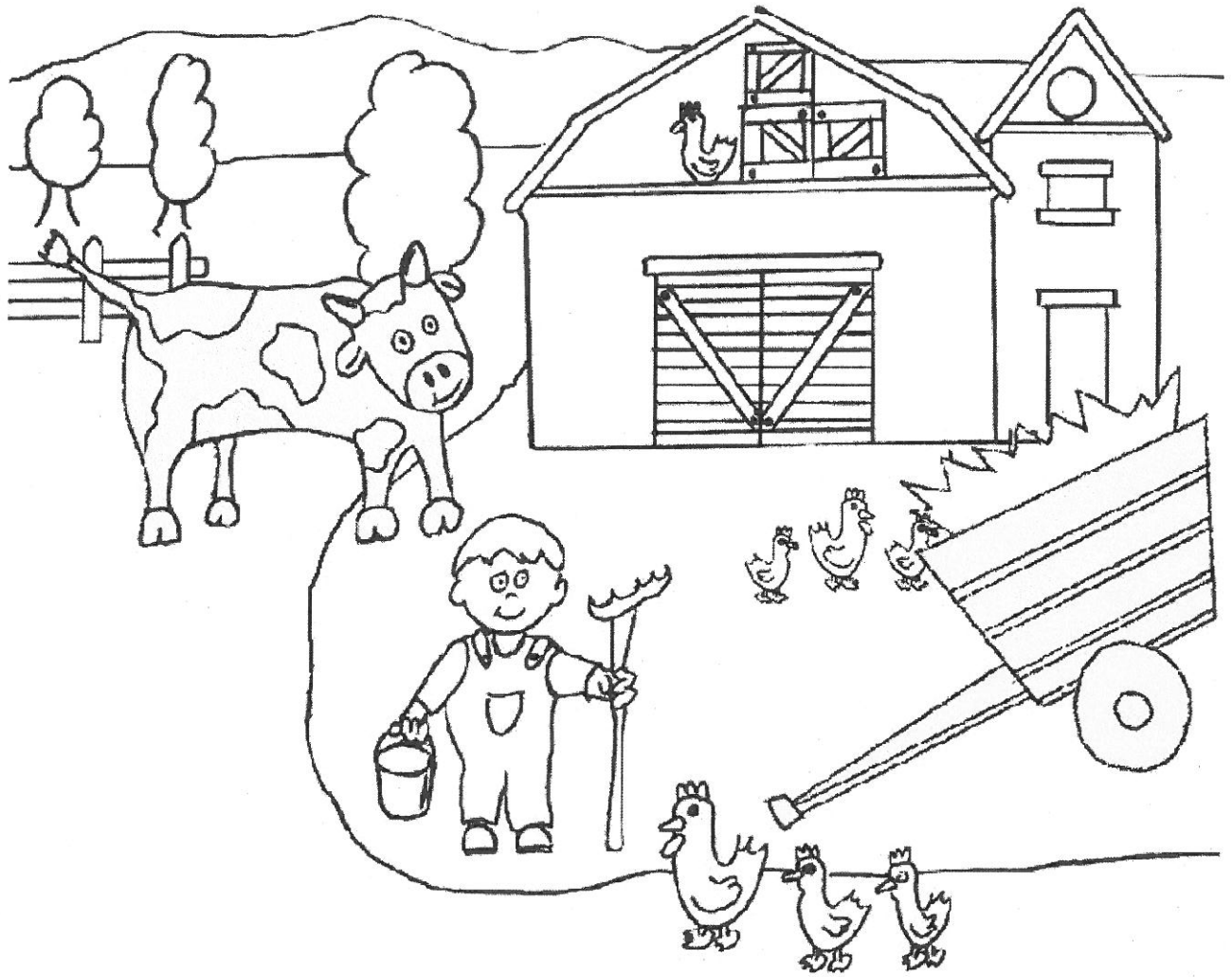
Le labyrinthe du fantôme

Aide le petit fantôme à trouver la maison qu'il doit hanter ! Trouve le bon chemin.



Norm et prénom :

Coloriage Animaux de la Ferme







Fabriquer un mobile océan

Bricolage - A partir de 7 ans

- **Durée** : 40 minutes

Matériel pour réaliser "Fabriquer un mobile océan"

- du bois flotté
- des coquillages
- de la ficelle
- des ciseaux

1. Ramassez sur la plage tout ce dont vous avez besoin pour créer ce mobile : coquillages, si possible déjà un peu troués, et du bois flotté.

2. Créez votre mobile en vous aidant de la photo. Il faut que le plus grand morceau de bois flotté soit la base du mobile. C'est à partir de celui-ci que l'on va suspendre les coquillages.

Et voilà une jolie décoration pour ta maison de vacances, ou un joli souvenir à ramener à la maison !



Des galets Barbapapa

Bricolage - A partir de 3 ans

- Durée : 30 minutes

Matériel pour réaliser "Des galets Barbapapa"

- des galets
- de la peinture acrylique

En promenade, pensez à ramasser des galets de toutes formes !

Lavez-les et séchez-les avant de peindre.

Pour les motifs, aidez-vous d'un livre des Barbapapa ou sinon Google image sera votre ami !

Laissez l'enfant peindre entièrement les galets avec les couleurs unies.

S'il est assez grand, vous pouvez également lui confier le soin de peindre les détails de chaque personnage.

Hyper facile, non ? Il suffisait d'y penser !

Découvrez toute la sélection de DVD pour enfants de 3 à 12 ans... et pour les parents !



•

[Toy Story : Angoisse au Motel et Hors du Temps](#)



•

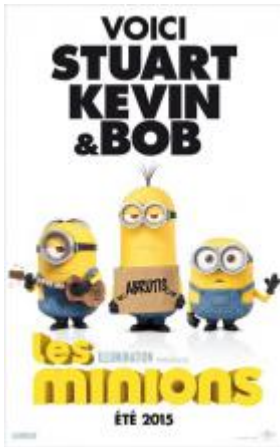
[Monsieur Peabody et Sherman : les voyages dans le temps](#)



•

•

[Opération casse-noisette](#)



[Les Minions](#)



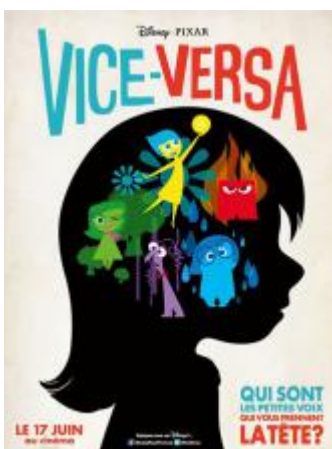
[Jurassic World](#)



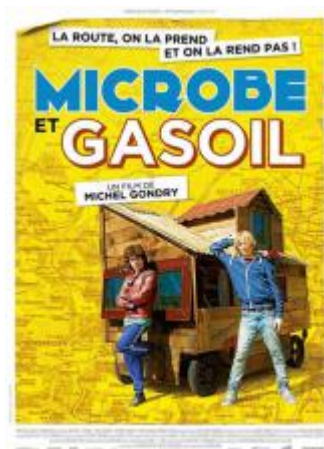
[Le Petit Prince](#)



[Pixels](#)



[Vice-Versa](#)



La collection de livres-jouets 3 en 1 de Gallimard Jeunesse

Livre - A partir de 3 ans

La collection de livre-jouet de Gallimard est extraordinaire : chaque coffret contient un livre pop-up articulé qui se lit des deux côtés et qui se transforme en un plateau de jeu en 3D, et de figurines en carton pour jouer sur le plateau. Une vraie réussite et un super livre-jouet pour enfants dès 3 ans sur leurs thèmes favoris : les châteaux forts, les pirates ou les animaux.

- **Auteur** : Corina Fletcher
- **Editeur** : Gallimard Jeunesse
- **Prix** : 19.9 €
- Un beau livre pop-up articulé qui se lit des deux côtés... puis se transforme en un instant en un superbe plateau de jeu en 3D ! Trois titres sont déjà disponibles :
- **La ferme**
- Parcourez la campagne avec Le livre-jouet sur la [ferme](#). Sur son tracteur, le fermier accompagné de son fidèle chien va voir ses vaches et ses poules. Il doit aussi labourer son champ. Que de choses à faire !



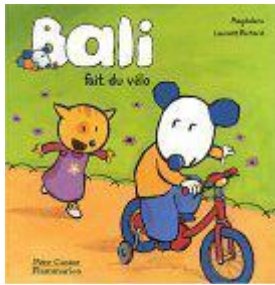
La collection de livres-jouets 3 en 1 de Gallimard Jeunesse

Livre - A partir de 3 ans

La collection de livre-jouet de Gallimard est extraordinaire : chaque coffret contient un livre pop-up articulé qui se lit des deux côtés et qui se transforme en un plateau de jeu en 3D, et de figurines en carton pour jouer sur le plateau. Une vraie réussite et un super livre-jouet pour enfants dès 3 ans sur leurs thèmes favoris : les châteaux forts, les pirates ou les animaux.

- **Auteur** : Corina Fletcher
- **Editeur** : Gallimard Jeunesse
- **Prix** : 19.9 €
- Un beau livre pop-up articulé qui se lit des deux côtés... puis se transforme en un instant en un superbe plateau de jeu en 3D ! Trois titres sont déjà disponibles :
- **La ferme**
- Parcourez la campagne avec Le livre-jouet sur la [ferme](#). Sur son tracteur, le fermier accompagné de son fidèle chien va voir ses vaches et ses poules. Il doit aussi labourer son champ. Que de choses à faire !

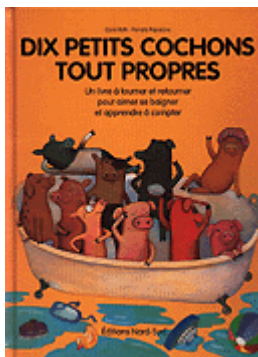




Bali fait du vélo

à partir de 2-3 ans - **Magdalena - Laurent Richard**- Père Castor - Flammarion

Les aventures de Bali continuent! [cf Bali à la mer - Bali a la varicelle
Cette fois ci Bali apprend à partager un vélo. Non, rassurez-vous, il ne le coupe pas en deux!!
Avec son amie Zouzou ils vont monter dessus à tour de rôle et s'amuser comme des fous!
Et puis, lorsqu'ils seront bien fatigués, ce sera plus facile de rentrer en portant un seul vélo!



10 petits cochons tout propres

à partir de 2 ans - **Carol Roth, Pamel Papparone** - Éditions Nord-Sud

"Un livre à tourner et à retourner pour aimer se baigner et apprendre à compter ».

Comme une histoire sans fin dont les enfants raffolent, voilà 10 petits cochons tout propres qui se salissent et se transforment très vite en 10 petits cochons tout sales qui vont alors se baigner. Mais une fois propres, devinez ce qui arrive?!

Une histoire si proche de leur vie de tous les jours, qu'elle fait rire aux éclats les plus récalcitrants au bain du soir ou à la douche du matin.



3 contes d'Afrique

à partir de 3-4 ans

Monique Bermond, May d'Alençon et Odile Weurlesse - Kersti Chaplet

Père castor - Flammarion

Après une très intéressante introduction aux contes, et en particulier aux contes africains, on retrouve avec plaisir, réunis en un seul agréable volume, les trois contes qu'on a peut-être déjà découverts dans d'anciens albums du Père Castor:

L'oiseau de pluie, Une histoire de singe et Épaminondas.



Sushi bonbons

- **Temps de préparation :** 15 minutes

Ingrédients

- des chamallows
- des bandeaux acidulés
- des petits bonbons
- du miel

Recette Sushi bonbons

1. Faire un trou au milieu du chamallow.
2. Glisser un petit bonbon rond et long.
3. Enrouler le chamallow avec un gros bandeau. Pour maintenir le bandeau, mettre un peu de miel, à l'endroit où le bandeau se superpose. Maintenir la fixation quelques minutes pour permettre au miel de se figer.



Bouchées à la reine

Recette - 5 ans

Savez-vous pourquoi on dit "Bouchées à la Reine" ? Et bien parce que le plat a été imaginé par une reine parodi ! La femme de Louis XV avait trouvé là une bonne idée : servir un plat en sauce dans un petit panier croustillant de pâte feuilletée. Miam !

Ingrédients

- 6 vols au vent (croûtes pour bouchées à la reine ou ris de veau)
- 2 tranches de jambon
- 1 paquet de lardons fumés
- sauce béchamel (3 cuillères à soupe de farine + 1/4 de litre de lait)
- 1 oeuf cuit dur
- 100 g de gruyère râpé

Recette Bouchées à la reine

Faire revenir le lard et le jambon dans une poêle avec une noisette de beurre.

Réserver.

Faire la béchamel dans une casserole: mélangez la farine et le lait mettre sur le feu et laisser épaissir.

Ajoutez-y le jambon et le lard frit ainsi que le gruyère rapé et l'oeuf dur coupé en rondelles, une pincée de sel, une pincée de poivre et un petit peu de noix de muscade en poudre.

Remplir les bouchées avec la sauce obtenue.

Mettre les couvercles des bouchées et réchauffer au four thermostat 5 avant de servir en entrée chaude.



Les bonbons d'Halloween

À Halloween, les chamallows nous file la trouille !

- Temps de préparation : 10 minutes

Ingrédients

- 1 paquet de Chamallow blanc
- 1/2 plaque de chocolat noir à dessert

Recette Les bonbons d'Halloween

1. Faites fondre le chocolat tout doucement pour qu'il devienne liquide
2. Pendant ce temps, piquez un chamallow par brochette.
3. Maintenez vos brochettes droites en les plantant sur un support.
4. À l'aide d'un pinceau dessiner des têtes de morts sur vos chamallow.
5. Laissez sécher !

Bibliothèque des CAD - Delémont et Franches-Montagnes

AUTEURS :

TITRES :

ANGELINO Inès	L'enfant, la famille, la maltraitance
BASSILANA Samantha	Profession : nounou
BERGER Maurice-GRAVILLON Isabelle	Mes parents se séparent
BRAZELTON T. Berry	Vous parlez de vos enfants
CYRULNIK Boris	Le murmure des fantômes
CYRULNIK Boris	Un merveilleux malheur
DOLTO Françoise	Les chemins de l'éducation
10 astuces de parents...	pour confier son bébé d'un cœur léger
Dufresne Didier-Armelle Modéré (...Apolline)	Une journée loin de maman
FAVRE-RAY Emmanuelle et ETTY Buzyn	La nounou, nos enfants et nous
LIAUDET Jean-Claude	Dolto expliquée aux parents
EPSTEIN Jean - ZAÛ	Des vertes et des pas mûres
ESTRADE Patrick	Parents enfants, pourquoi ça bloque ?
FAURE Jean-Philippe	Eduquer sans punitions ni récompenses
FILLIOZAT Isabelle	Au cœur des émotions de l'enfant
FILLIOZAT Isabelle	L'intelligence du cœur
GHAZAL Michel	Mange ta soupe et... tais-toi !
GORDON Thomas Dr. (x2)	Parents efficaces
GROSSMAN David, BLIND René...	Comment la TV et vidéos apprennent à notre enfant à tuer!
HUERRE Patrice Dr. - Laurence DELPIERRE	Arrête de me parler sur ce ton ! (Comment réagir)
IFERGAN H. et Rita ETIENNE	Mais qu'est-ce qu'il a dans la tête? 0-7 ans
KITZINGER Sheila	Tu vas naître
MORRIS Desmond	Le bébé révélé
MYERS Wayland	Pratique de la communication non violente
PAPE Carolyn	1+1 = 3
PLEUX Didier	De l'enfant roi à l'enfant tyran
REYNES Hugues	Le nouvel accouchement (méthode)
ROBERT Jocelyne	Te laisse pas faire
ROBERT Jocelyne	Le sexe en mal d'amour
ROBERT Jocelyne	Parlez-leur d'amour ...et de sexualité
ROBERT Jocelyne	Ma sexualité : 3 tomes :0-6ans,6-9 ans, 9-12 ans
ROSENBERG Marshall B.	Les mots sont des Fenêtres (ou des murs)
" "	La communication non violente au quotidien
RUFO Marcel	Œdipe toi-même ! Consultations d'un pédopsychiatre
SAINT-MARS Dominique BLOCH Serge	Max est racketté
SALOME Jacques	Papa, Maman, écoutez-moi vraiment !
SALOME Jacques	Dis Papa, l'amour c'est quoi ?
SALOME Jacques	Le courage d'être soi
SERRES Alain - PEF	Le premier livre de " mes droits d'enfant"
SINGLY de François	Le soi, le couple et la famille
TISSERON Serge	Enfants sous influence
VIVET Pascal	Les enfants maltraités
Revue de la (petite) enfance	Revue (petite) enfance : N° 40 à 117 (voir liste détaillée)
	Nous nous séparons - Tome 2
	Mes parents se séparent - Tome 1
Revue n°69 "Spirale" :	Assistante maternelle, un métier à part (entière)
EGAL à EGALÉ, bulletin d'information :	Bureau de l'égalité du Canton du Jura
LIMITES : Institut Suisse prévention....	La violence sexuelle envers les enfants et les jeunes
VIDEOS :	
Françoise DOLTO	Tu as choisi de naître - Parler vrai - N'ayez pas peur =3 films
Scènes de familles/Fond.Suisse pour la formation	
Il nous pousse à bout" L'enfant difficile	