

# Rester calme pour penser clairement

Votre tout-petit pique une crise au magasin. Votre enfant de quatre ans ne veut pas s'habiller le matin. Celui qui est en cinquième année n'a pas accompli ses tâches... encore une fois! Vous ressentez les signaux dans votre corps qui vous préviennent que vous allez exploser d'une minute à l'autre. Vous allez crier, le menacer, l'insulter, ou pire. Mais vous entendez alors la petite voix dans votre tête qui demande : « Est-ce la réaction que je veux voir chez mes enfants quand ils se sentent tendus et frustrés? Est-ce que je leur donne le bon exemple? » Il est normal de se fâcher, mais cette voix vous rappelle que vos émotions ne doivent pas forcément déterminer votre manière de réagir. Quand il faut guider vos enfants vers un meilleur comportement, vous pouvez *choisir une réponse* qui leur démontre comment les adultes gèrent leurs émotions.

## Prenez soin de vous

Dans le feu de l'action, quand les enfants font le contraire de ce que vous voulez, il n'est jamais facile de rester calme, respectueux et conscient de leurs besoins. Toutefois, vous aurez moins de mal à agir de la sorte si vous vous êtes occupé de vos propres besoins. Les enfants ont souvent plus de difficulté à se maîtriser quand ils ont faim, sont fatigués, manquent d'exercice, se sentent bousculés ou surstimulés. Il en va de même pour vous. Prenez soin de vous-même pour que vous puissiez prendre soin de vos enfants.

Si vous avez l'habitude de laisser éclater votre frustration, il vous faudra beaucoup de pratique pour pouvoir passer d'une réaction immédiate à une réponse réfléchie. Au début, cela peut vous sembler peu naturel. C'est normal puisque votre cerveau est en train de créer de nouveaux circuits. Soyez patient envers vous-même si le changement prend du temps à se manifester. Êtes-vous capable de garder votre calme quand un patron exigeant vous fait une remarque injuste? Si oui, vous possédez déjà les habiletés nécessaires. Vous avez seulement à les mettre en application à la maison.

## Penser clairement

Les enfants prêtent davantage attention à votre langage corporel et à votre ton de voix qu'à vos paroles. Quand vous avez l'air stressé et anxieux, vos enfants peuvent facilement « attraper » votre humeur. Il se peut que vous attrapiez également la leur. Comme dans un miroir, chacun risque de refléter l'état émotionnel de l'autre. En tant qu'adulte, c'est vous qui avez la capacité de briser le cycle et d'empêcher que la situation ne s'aggrave.

Personne ne pense clairement sous l'effet d'émotions intenses, ni les enfants ni les adultes. En fait, les études utilisant l'imagerie cérébrale montrent que quand la région émotionnelle du cerveau est très active, l'activité diminue dans la région qui sert à réfléchir à des problèmes complexes et à les résoudre. Alors le premier pas vers la résolution d'une situation difficile consiste à faire baisser la tension.

## Faire baisser la tension

Il y a de nombreuses façons d'arrêter une réaction automatique et d'activer une réponse bien réfléchie.

- Connaissez vos déclencheurs émotionnels. Si vous sentez que votre enfant touche à vos points sensibles, rappelez-vous que ces points sensibles *vous* appartiennent. Reconnaissez-les et gardez-en le contrôle.
- Constatez les moments de votre journée lorsque les choses ont tendance à tourner au vinaigre. Planifiez votre routine de façon à éviter les pièges.
- Prenez conscience du début de vos signaux avertisseurs (ton de voix, sensations corporelles, etc.) et suivez votre plan d'action.
- Consacrez plus d'effort à calmer vos émotions qu'à contrôler votre enfant. Le fait de rester calme vous aidera à prendre la situation en main.
- Faites une pause avant de parler. Prenez trois grandes respirations ou comptez jusqu'à dix.
- Choisissez de regarder quelque chose ou de faire un geste qui vous rappellera de faire une pause. Regardez le plafond. Touchez à vos lèvres. Dirigez votre attention ailleurs pour un moment afin de prendre du recul et d'avoir une vue d'ensemble de la situation qui vous provoque.
- Rappelez-vous un message tel que : « Je suis dans ma zone jaune. Je vais respirer trois fois et me tenir loin de la zone rouge. »
- Dans votre tête, répétez une phrase qui vous rappelle votre but : « Renforcer les liens avant de corriger le comportement. » « Il n'est pas encore capable, il n'a que quatre ans. » « De quoi a-t-elle besoin en ce moment pour retrouver sa zone verte? »
- Dépensez l'énergie de la frustration en bougeant : marchez jusqu'à la porte la plus proche et revenez; courez sur place.
- Si vous pouvez le faire sans danger, laissez l'enfant pendant quelques moments pour prendre un temps de retrait parental. Et promettez de revenir tout de suite.
- Changez la façon que vous définissez la situation. Au lieu de prendre les actions de vos enfants personnellement, essayez d'imaginer un autre point de vue. Si vous voyez leur comportement comme une menace (à votre autorité, à votre image de vous-même en tant que bon parent, à votre capacité de vous rendre au travail à l'heure), vous vous mettez en mode défensif et vos hormones du stress vous pousseront à réagir. Pour trouver une réponse plus adéquate, vous devez faire appel à la partie du cerveau qui réfléchit. Faites une pause et posez-vous la question : « Je me demande ce qui se cache vraiment derrière ce comportement? » La réponse peut vous mettre sur la piste d'une solution.

## Renforcer les liens parent-enfant

Certains parents diront que les cris et les menaces fonctionnent, que l'enfant obéit. C'est peut-être vrai : l'enfant se sent intimidé et se soumet par peur. Mais quelle leçon lui avez-vous enseignée au sujet de la résolution des problèmes quand les émotions fortes sont présentes? Votre habileté de faire baisser l'intensité vous permettra de renforcer les liens parent-enfant et du coup, vous augmenterez la capacité de tous d'établir des relations solides.

par Betsy Mann