

Géraldine Maigret

Préface du Dr Nathalie Franc

Attachants, adorables... mais parfois **INSUPPORTABLES !**



**3-10
ans**

Le guide pour comprendre et résoudre les
problèmes de comportement de nos enfants

DBS

Géraldine Maigret

Préface du Dr Nathalie Franc

Attachants, adorables... mais parfois INSUPPORTABLES !

Le guide pour comprendre et résoudre les
problèmes de comportement de nos enfants

DBS

De Boeck Supérieur
5, allée de la Deuxième-Division-Blindée
75015 Paris

Retrouvez nos publications sur
www.deboecksuperieur.com

© De Boeck Supérieur SA, 2024
Rue du Bosquet, 7 – B1348 Louvain-la-Neuve

Couverture : Studio Piaude

Tous droits réservés pour tous pays.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Dépôt légal :
Bibliothèque nationale de France : août 2024
Bibliothèque royale de Belgique : 2024/13647/086
ISBN : 978-2-8073-6324-3

SOMMAIRE

L'autrice	5
Préface	9
Le dur métier de parent... ..	11
<i>Partie 1. Les comportements perturbateurs.....</i>	<i>21</i>
Quand le quotidien devient un enfer	23
Qu'est-ce qu'un comportement vraiment problématique ?	29
Qu'est-ce qui influence ces comportements ?.....	37
Comment s'atténuent ces comportements ?.....	59
Et s'il avait réellement un trouble ?	65
Résumé de la partie 1.....	69
Recommandations aux parents.....	71
<i>Partie 2. 5 conseils pour augmenter votre sentiment de compétence parentale</i>	<i>73</i>
Conseil n° 1 : Dressez une liste de vos compétences	79
Conseil n° 2 : Déterminez les comportements inacceptables ...	83
Conseil n° 3 : Déterminez des objectifs réalistes	89
Conseil n° 4 : Fixez une limite temporelle.....	91
Conseil n° 5 : Célébrez les réussites !	95
Résumé de la partie 2.....	99

<i>Partie 3. Apprendre à réguler ses émotions :</i>	
<i>3 outils pour aider votre enfant</i>	
<i>à devenir plus calme</i>	101
Outil n° 1 : Savoir exprimer ses émotions	105
Outil n° 2 : Servir de modèle pour son enfant	113
Outil n° 3 : Créer un environnement sécurisant	119
Résumé de la partie 3.....	134
<i>Partie 4. Comment changer les comportements</i>	
<i>de votre enfant</i>	135
Êtes-vous tombé dans le piège du renforcement ?	139
Gérez les antécédents	145
Gérez les conséquences	165
Deux exemples de situations problématiques	177
Résumé de la partie 4.....	183
<i>Partie 5. Ce qu'il ne faut pas faire</i>	185
Réponses parentales : un interminable bras de fer ?	187
L'impact des réprimandes et des commentaires négatifs.....	195
Résumé de la partie 5.....	197
<i>Partie 6. Quand les comportements révèlent</i>	
<i>des troubles.....</i>	199
L'enfant roi et l'enfant tyran.....	203
Les troubles disruptifs, du contrôle des impulsions	
et des conduites.....	209
Le TDAH : une invention de Big Pharma ?	217
Bien naviguer dans le parcours de soins	225
Résumé de la partie 6.....	233
Le mot de la fin	235
Ressources	237
Remerciements	239

L'AUTRICE

Je suis psychologue clinicienne spécialisée en neuropsychologie. Cette discipline, au carrefour de la neurologie et de la psychologie, me conduit quotidiennement à mener une enquête. J'étudie les fonctions cognitives et leur lien avec les différentes zones du cerveau. J'évalue notamment l'attention, la mémoire et les fonctions exécutives, et m'intéresse au développement émotionnel et comportemental des enfants et des adolescents.

J'ai commencé ma carrière dans des services de neurochirurgie parisiens et exercé plusieurs années dans un centre de soins-études pour jeunes patients victimes de traumatismes crâniens ou d'exérèse tumorale – c'est avec eux que j'ai commencé à m'intéresser aux comportements perturbateurs chez les enfants et les adolescents. Je suis installée en libéral depuis plus de dix ans.

Mon travail quotidien se divise en deux axes : la démarche diagnostique dans le contexte des troubles du neurodéveloppement et des troubles du comportement d'une part, et la guidance parentale d'autre part. Je suis formée aux programmes d'entraînement aux habiletés parentales (PEHP) tel le programme Barkley. Il s'agit de programmes d'accompagnement parental structurés s'adressant spécifiquement aux parents d'enfants opposants, au dépistage et à la prise

en charge du burn-out parental, ainsi qu'aux principes de la résistance non violente. Cette dernière approche, développée par Haim Omer, vise à sortir de l'oppression et de la violence qui s'exercent dans certaines familles, notamment lorsque l'enfant présente des comportements tyranniques envers ses parents.

Aujourd'hui, mes consultations sont uniquement tournées vers les parents d'enfants présentant des comportements opposants, défiants et agressifs. Les « attachants », comme ils aiment les nommer, décrivant ainsi à la fois l'affection qu'ils leur portent et les comportements perturbateurs qu'ils subissent, souvent très compliqués à gérer au quotidien.

Tous les jours, je reçois des parents fatigués, voire épuisés, et en perte de repères. Tous les jours, je vois des enfants très agités, impulsifs, qui ne cessent de parler, de chanter ou de faire du bruit, mais aussi qui s'opposent aux adultes et les provoquent. C'est ainsi que je tire mon expérience de mes consultations en guidance parentale. Autant de rencontres avec des parents uniques, mais qui cherchent tous la même chose : des réponses claires, de l'écoute et du réconfort.



En devenant mère à mon tour, j'ai pris conscience que le job de parent pouvait être angoissant, parfois effrayant. À ma sortie de maternité, j'ai bien reçu des échantillons de couches et de crèmes, mais pas de guide *Être parent pour les débutants*. Comme bon nombre d'autres futurs parents, j'ai arpenté les rayons « Parentalité » de la Fnac à la recherche du Saint Graal. J'ai rapidement abandonné la lecture de certains ouvrages

traitant de l'éducation positive, tant je me suis sentie découragée et coupable. J'avais l'impression que je ne pourrais jamais parvenir à en suivre tous les préceptes et je m'en voulais déjà de toutes les erreurs à venir. J'ai progressivement pris conscience qu'être parent était un travail à plein temps.

À mes yeux, devenir parent, c'est avant tout faire une rencontre à laquelle nous ne sommes pas préparés. C'est une histoire qui s'écrit tous les jours, sans table des matières pour se repérer. Une histoire dans laquelle tous les protagonistes cherchent à trouver une place la plus juste possible. Trouver cette place pour les parents passe forcément par une meilleure compréhension du fonctionnement de leur enfant et de ses besoins, avec pour objectif de lui offrir un environnement sécurisant. Toutefois, dans cette aventure qu'est la parentalité, il y a également lieu de tenir compte du parent, l'un des acteurs principaux de l'histoire – ne l'oublions pas ! Celui-ci doit se sentir en accord avec les valeurs éducatives qu'il prône et légitime dans ses demandes. Il doit être en mesure de garder une posture stable, cohérente et constante. Il doit être ancré, solide et confiant en ses ressources pour faire face aux remous de la vie.



Dans cet ouvrage, je ne vais pas vous dire quoi faire avec votre enfant ni vous offrir des remèdes miracles, et je ne prétends pas détenir les clés de la réussite. Ces promesses seraient utopiques et mettraient totalement de côté la singularité de chaque parent, de chaque enfant et de chaque interaction entre les membres de la famille.

Je vais cependant vous livrer des informations (que j'espère claires et objectives) en vulgarisant des concepts, des termes et des procédures issus de la recherche en psychologie afin que vous vous les appropriiez, et vous aurez ainsi des outils de compréhension, et surtout d'action.

Pour nous échauffer, une première recommandation, la plus importante à mes yeux :

n'appliquez que ce qui
vous semble juste, adapté et pertinent
dans votre situation !

Vous êtes et resterez le meilleur expert de votre enfant et mon objectif au travers de ce livre est avant tout de vous le faire (re)découvrir.

Mon souhait a toujours été d'écrire un livre pédagogique pour les parents et de le rendre accessible au plus grand nombre. Après avoir longuement réfléchi à la meilleure façon de le structurer, j'ai décidé de partir des questions les plus fréquemment formulées par les parents lors de mes consultations. Un livre comme j'aurais sans doute aimé en avoir à ma disposition en devenant maman, notamment lors des inévitables moments de doute à propos de l'éducation de ma fille. Bien que je dispose de bases théoriques solides, il n'en demeure pas moins qu'être un parent est un travail de tout instant, difficile et semé d'embûches, où peuvent coexister des émotions contradictoires et particulièrement intenses que la théorie ne permet pas toujours d'affronter ou d'apaiser.

Bonne lecture !

PRÉFACE

Éduquer un enfant aujourd'hui n'est pas une mince affaire ! Nous avons tous à l'esprit l'importance des grands principes d'éducation positive, mais sont-ils vraiment adaptés à toutes les situations, et surtout, comment peut-on les mettre en application ? Existerait-il un risque à proposer une éducation « trop bienveillante » ?

Les troubles du comportement chez l'enfant et l'adolescent sont un sujet qui dépasse le cadre de la famille et qui intéressent à la fois la société et la politique. Si ce sujet fait souvent l'actualité, il faut constater qu'il est généralement mal connu, mal compris, et que les idées reçues règnent bien au-dessus des données validées... Il est ainsi tentant de penser qu'une éducation « à l'ancienne », « à la dure », serait plus efficace pour diminuer les troubles du comportement ; pourtant, les études démontrent le contraire : l'éducation punitive aggrave le risque de développer des troubles du comportement sévères.

Comment s'y retrouver et surtout agir au quotidien en tant que parent ? C'est l'objectif de ce livre, qui saura porter des réponses, des explications et aussi des solutions pratiques à tous les parents, qu'ils soient en difficulté, ou simplement en questionnement !

L'autrice partage ici toute sa pratique clinique de neuropsychologue formée aux programmes d'entraînements aux habiletés parentales (PEHP), riche de son expérience auprès des enfants et de leurs familles. Elle y livre aussi des anecdotes

plus personnelles de sa place de maman, qui soulignent bien à quel point la tâche se révèle complexe pour nous tous, quelles que soient nos connaissances théoriques !! C'est un livre accessible, positif et enthousiasmant, truffé d'exemples qui permettent à chacun de s'interroger ou de s'identifier.

Les problèmes de comportement sont décrits dans leur globalité, avec les passages d'opposition incontournables pour chaque parent, la façon dont on peut les comprendre et s'y adapter. L'autrice propose ici de façon parallèle d'évoquer les difficultés plus spécifiques que peuvent rencontrer les enfants au cours de leur développement, et la façon dont le parent peut s'interroger sur ce qui serait « normal », ou alors qui nécessiterait une consultation dédiée (trouble oppositionnel avec provocation, trouble déficit d'attention hyperactivité). Les stratégies principales des PEHP sont expliquées de façon très claire afin que chaque parent puisse s'en saisir quel que soit son niveau de difficulté dans sa relation à son enfant.

Chose importante, le ton n'est jamais culpabilisateur ou professoral, et reste toujours bienveillant et positif : on comprend bien que c'est à chaque parent de se saisir de ce qui lui convient, et qui conviendra à son enfant. Ce livre permet de proposer une boîte à outils dont on sait qu'ils sont efficaces, et de laisser chaque parent décider de ce qui lui semblerait utile ou non. Finalement, nous comprenons au cours de cette lecture que chaque parent doit garder son propre style en accord avec son ressenti et sa personnalité. En effet, s'il n'existe pas de recette magique, il faut bien considérer que tous les enfants sont différents dans leurs besoins, et que le défi de l'éducation est justement de s'adapter au mieux à chacun, en restant en accord avec ses propres valeurs.

Dr Nathalie Franc

Pédopsychiatre au CHU de Montpellier

LE DUR MÉTIER DE PARENT...

«Être parent c'est trop dur.
Il faut s'occuper de tout :
les enfants, la maison,
les lessives, les courses...
Et en plus, les parents,
ils doivent toujours s'occuper
de leur enfant et lui dire
quoi faire mais parfois l'enfant,
il veut pas alors
c'est encore plus dur !»

Citation de ma fille, Agathe, à l'âge de 6 ans

Il est coutumier de dire qu'on ne naît pas parent, mais qu'on le devient. Bien avant la naissance d'un premier enfant, on se projette dans notre futur rôle, on envisage la façon dont on va s'acquitter de cette nouvelle fonction, bien résolu à être le meilleur parent possible... et à ne commettre aucune erreur.

Je suis prête à parier que c'est bien dans cette optique que, vous comme moi, nous nous sommes précipités au rayon « Parentalité » de notre librairie la plus proche. Qu'avant même la venue au monde de notre premier enfant, nous avons déjà lu tout ce que les auteurs recommandent comme techniques d'endormissement et de diversification alimentaire, comme stratégies de gestion de la colère... et que notre bibliothèque débordait d'ouvrages de parentalité et d'éducation.

Mais lorsque l'enfant voit le jour, c'est une tout autre histoire qui débute : il ne s'agit plus de rêver à « l'enfant théorique » des livres, mais de s'occuper d'un véritable petit être parfois bruyant, mais surtout très accaparant. En un mot :

On cherche surtout à s'en tirer
comme on peut, jour après jour,
dans son nouveau rôle de parent.

Être parent au ^{xxi}e siècle n'a plus rien à voir avec ce que nos parents (et encore moins nos grands-parents) ont eu à vivre. Comme le dit ma grand-mère : « On ne se posait pas tant de questions à l'époque, et les enfants s'élevaient tout seuls. » Cette phrase active en moi l'image des enfants emmaillotés suspendus à un crochet, comme dans les vieux livres de Bécassine. Il est vrai que le regard porté sur l'enfant, son développement et ses besoins a beaucoup évolué, surtout ces cent dernières années. Il n'y a pas si longtemps, l'enfant était élevé au sein d'une famille nombreuse où tout

le monde suivait les règles (souvent celles du père) sans avoir son mot à dire. Fort heureusement, pour la grande majorité d'entre nous, nous sommes sortis de ce modèle familial patriarcal autoritaire ! Aujourd'hui, l'enfant doit être écouté, il est protégé par des droits (en particulier la loi de 2019 et la Convention internationale des droits de l'enfant signée en novembre 1989). Bien que le chemin soit encore long pour que ces principes et droits de l'enfant soient majoritairement respectés, un dialogue s'est ouvert et la communication est devenue centrale entre l'enfant et ses parents.

Les progrès dans le domaine de la psychologie du développement et des neurosciences nous conduisent à être davantage à l'écoute des émotions de l'enfant, à faire preuve de bienveillance et d'empathie. Nous cherchons à tout prix à lui épargner les expériences douloureuses, et faisons tout pour qu'il développe une bonne image de soi. La place de l'enfant a donc changé au sein de la famille et de la société, tout comme celle du parent.



Depuis l'après-guerre, avec la généralisation des méthodes contraceptives et le travail des femmes, avoir un enfant est devenu un choix réfléchi, et le petit être que l'on accueille dans la famille est désormais considéré comme un bien précieux. Si les représentations de l'enfant et de la maternité ont changé, on constate également une prise de conscience de l'importance du rôle du parent et de sa responsabilité dans le développement de l'enfant. Au fil du temps, les parents ont

donc dû faire face à des attentes de plus en plus marquées, parfois lourdes à satisfaire.

On attend désormais des parents qu'ils soient à la fois experts en matière d'éducation et spécialistes du développement de l'enfant. Les injonctions à être de bons parents affluent de toutes parts et il n'y a pas un magazine qui ne prétende vous expliquer comment l'élever dans la bienveillance et dans l'écoute, ou qui ne vous incite à l'accompagner calmement dans le développement de ses émotions. Si vous n'y arrivez pas ou si vous manquez à ces principes, votre enfant risquerait alors, selon certains auteurs, toutes sortes de traumatismes irréversibles qui affecteraient sa vie entière. De quoi angoisser pas mal de jeunes parents, alimenter leur sentiment de culpabilité, voire refroidir les jeunes couples à l'idée de devenir parents, n'est-ce pas ? À l'inverse, d'autres professionnels prônent le retour de pratiques éducatives autoritaires au prétexte que les enfants du *xxi*^e siècle seraient en manque de limites et de règles.

En bref, pas besoin de rentrer dans les détails, vous l'aurez compris : l'éducation des enfants est aujourd'hui une affaire de spécialistes, parfois autoproclamés, dont les recommandations procèdent davantage de convictions personnelles que d'une véritable volonté de vous aider.



Certes, il est maintenant reconnu que les relations parents-enfants revêtent une importance dans le développement de

l'enfant, son épanouissement et son équilibre psychique. Mais, face à des recommandations contradictoires et qui ne prennent pas en compte les particularités de chaque famille, les parents se questionnent constamment sur leurs propres compétences et craignent de ne pas être à la hauteur. Ils alternent, en conséquence, entre des postures diverses et parfois opposées face à leurs enfants : tantôt ouverts, calmes et à l'écoute, tantôt envahis par un sentiment de colère et le besoin de réprimander.

Dans un tel contexte, comment ne pas se laisser envahir par le doute ou se sentir désarmé ? Les parents sont en recherche de réponses claires à leurs questions mais, bien souvent, la lecture d'ouvrages traitant des dernières tendances éducatives ne fait que soulever de nouvelles interrogations, parfois jusqu'à laisser les parents dans un désarroi plus inextricable encore, jusqu'à renforcer leur crainte de ne pas être à la hauteur et le sentiment d'être un « mauvais » parent : la barre semble si haute et la perfection inatteignable !

Ce sentiment, je l'ai moi-même vécu au cours de ma grossesse à la lecture de certains best-sellers. Comment parvenir à trouver un juste équilibre dans l'éducation de son enfant ? Comment s'y retrouver et adopter les « bonnes pratiques » au milieu d'instructions contraires, entre d'une part les partisans d'une éducation stricte comme à l'époque du grand-père, et d'autre part les défenseurs des principes de l'éducation positive à la française et qui s'insurgent à la seule lecture du mot « punition » ?



La situation, déjà pas facile pour les parents d'enfants sans difficulté particulière, se complique encore pour les parents dont l'enfant présente des comportements perturbateurs tels que de l'agitation, une tendance à l'opposition, à la provocation, ou de fortes manifestations émotionnelles comme des crises de colère.

Ces comportements entraînent des répercussions plus ou moins importantes sur les différents environnements de vie de l'enfant et sur ses relations sociales.

Non seulement l'inquiétude naturelle des parents pour le bien-être de leur enfant est démultipliée par une telle situation, mais ils font en plus de cela l'objet de convocations par le corps enseignant, de remarques acerbes de la part de l'entourage et de regards en coin d'autres parents.

Ça vous rappelle quelque chose ? Vous n'êtes pas seuls...



PRENONS L'EXEMPLE D'HUGO...

Jeune adolescent de 12 ans, Hugo est régulièrement rappelé à l'ordre en raison de bavardages en classe qui nuisent au travail de ses camarades. Lors d'une de nos consultations, sa mère s'effondre en pleurs car elle ne supporte plus les appels quotidiens du collège qui lui rapportent les agissements de son fils. Pensant à un trouble du comportement, ses proches l'encouragent à prendre rendez-vous chez un professionnel pour trouver des solutions susceptibles afin d'améliorer la situation.

... OU CELUI DE JULIA

Petite fille turbulente de 5 ans, ses parents viennent me consulter sur prescription du pédiatre. Ils évoquent les conseils incessants et les remarques innombrables d'autres parents : «Tu devrais la faire voir par un spécialiste.», «En as-tu parlé au médecin?», «Il faut la soigner.», «Elle a certainement un souci, ce n'est pas normal...» ou «J'ai déjà vu ça chez un autre enfant.».

Mais où trouver de l'information de qualité, et pas uniquement les témoignages d'autres parents au bout du rouleau, comme vous, et qui risquent de n'être utiles qu'à vous inquiéter davantage? Comment faire le tri entre toutes les informations disponibles sur la toile, sur les réseaux sociaux, dans les magazines, dans les bouquins en tous genres, etc.? Que se passe-t-il lorsque s'ajoutent les acronymes TDAH¹, TOP², ou que l'on crie à l'enfant tyran ou à l'enfant roi? Tous ces termes, qui font les gros titres des magazines, sont souvent mal compris ou mal employés.



1. TDAH est le sigle du trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité – impulsivité.

2. TOP est l'acronyme du trouble oppositionnel avec provocation.

De nos jours, il semble que l'enfant agité, celui qui s'oppose aux adultes ou les provoque, soit nécessairement un enfant « à problèmes » qui aurait besoin d'être diagnostiqué, soigné et accompagné. Ces manifestations bruyantes seraient donc la preuve d'un dysfonctionnement, qu'il soit attribué à l'enfant ou à ses parents. En consultation, je reçois souvent des familles d'enfants entre 3 et 6 ans qui arrivent « en urgence », à la demande de leurs enseignants qui décrivent leurs enfants comme « trop agités », « trop excités », « incapables de tenir en place », « indisciplinés » ou « inaptes à suivre les consignes », dès la maternelle. Dans les représentations communes, ces manifestations sont maintenant considérées d'emblée comme l'expression d'un trouble psychiatrique ou d'un trouble du neurodéveloppement, comme nous le verrons dans la partie 6, et doivent nécessairement faire l'objet d'une consultation chez un spécialiste, suivie, si possible, d'une prise en charge appropriée.

Mais peut-on considérer ces représentations comme exactes ?

L'agitation, l'opposition et la provocation sont-elles toujours à interpréter comme le signe d'un problème dans le fonctionnement d'un enfant ? Doit-on nécessairement avoir recours à un étiquetage sous forme de diagnostic pour pouvoir accompagner les parents et l'enfant dans les remous de leur quotidien ? Ici encore, l'affluence d'informations contradictoires disponibles, qu'elles proviennent des réseaux sociaux ou de professionnels de santé, engendre, chez les parents, un sentiment de désœuvrement : ils sont complètement perdus. Ils sont en proie au doute au sujet de leurs compétences parentales, en recherche de réponses claires et d'aides concrètes pour être (enfin !) un bon parent, mais ils ont également besoin d'être soutenus, entendus,

écoutés. Certes, il apparaît aujourd'hui que la bienveillance, l'empathie, l'écoute et la prise en compte des besoins sont des moyens efficaces pour éduquer un enfant. Pourtant, ces principes sont parfois oubliés... quand il s'agit des parents.



Quotidiennement confrontée, dans ma pratique clinique, à la détresse de parents qui doivent non seulement affronter les difficultés de leur enfant, mais également leurs inquiétudes, leurs doutes, leurs incertitudes, j'ai voulu écrire ce livre pour eux, pour donner une première réponse aux questions qu'ils me posent le plus fréquemment.

Cet ouvrage a pour objectif principal de vous soutenir, vous les parents, en vous donnant des réponses simples, applicables, et toujours fondées sur les données validées par la recherche scientifique.

Dans la partie 1, nous parlerons de ces comportements perturbateurs (on appelle ça des comportements « externalisés », en psychologie du développement) qui se manifestent chez tous les enfants – oui, TOUS les enfants. À un certain âge, ce genre de comportement est normal, et dans la majorité des cas, il est temporaire et disparaît avec l'âge. Il peut s'agir d'agitation, d'opposition aux parents et aux adultes en général, d'agressivité ou de réactions émotionnelles intenses. Mais

parfois... ils persistent, voire s'aggravent, jusqu'à entraîner des retentissements majeurs dans la vie sociale, familiale et scolaire de l'enfant.

Ces comportements perturbateurs soulèvent alors des questions, en particulier chez les parents qui se demandent : « Est-ce normal ? Mon enfant souffre-t-il d'un trouble ? » Car on entend beaucoup parler dans la presse, sur les réseaux sociaux, à la télévision, du fameux trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) et du trouble oppositionnel avec provocation (TOP). Ces deux troubles, en effet, se manifestent par des comportements perturbateurs intenses et fréquents. Nous les aborderons en détail dans la partie 6.

Dans les parties suivantes, vous apprendrez tout ce qu'il faut savoir pour aider votre enfant à développer ses capacités de contrôle. Nous explorerons ensemble des moyens de l'accompagner dans l'acquisition de nouveaux comportements socialement appropriés, tout en réduisant ceux qui sont perturbateurs.

Les questions qui me sont le plus fréquemment posées en consultation de guidance parentale forment la trame de cet ouvrage. Pour chacune d'elles, je vous fournirai des réponses claires et fiables. Je ne vous imposerai pas une nouvelle méthode éducative et ne vous dicterai pas la « bonne » façon de penser et d'agir avec vos enfants. Considérez plutôt ce livre comme une boîte à outils contenant des stratégies éducatives scientifiquement validées, que vous pouvez choisir d'utiliser ou non selon vos valeurs et vos besoins.

PARTIE I

LES COMPORTEMENTS PERTURBATEURS



«L'amour est l'organe avec lequel
nous percevons l'irremplaçable
individualité des êtres.»

Nicolás Gómez Dávila

On les adore... mais leur comportement est parfois insupportable ! Opposition, cris, pleurs et coups : voici le guide pour y répondre de façon adaptée et bienveillante.

De nombreux parents se sentent désemparés face aux émotions débordantes et au comportement difficile de leur enfant : que faire quand il se roule par terre au supermarché pour que je lui achète des bonbons, quand il défie mon autorité devant d'autres parents, quand il ignore mes remarques et s'oppose constamment à moi ?

Géraldine Maigret, psychologue clinicienne, répond à vos questions dans ce guide, et vous livre :

- **des outils pour apprendre à votre enfant** à réguler ses émotions, tout seul, comme un grand ;
- **une méthode bienveillante** pour changer durablement le comportement de votre enfant ;
- **des conseils** pour augmenter votre sentiment de compétence parentale ;
- **des outils pour déterminer** s'il faut consulter un spécialiste.

© Margaux Cagé



Géraldine Maigret est psychologue clinicienne spécialisée en neuropsychologie à Paris, doctorante en psychologie et sciences de l'éducation à l'université de Genève et maman.

Prix : 17,90 €

Rayon : parentalité

ISBN 978-2-8073-6324-3



www.deboecksuperieur.com