Sommaire

Partie I
Moins de comportements difficiles chez mon enfant, c'est possible !

Chapitre I D'où viennent ces comportements difficiles ? 12

Chapitre II Comment remplir les 3 seaux ? 21

Chapitre III Quel est le plus grand seau de mon enfant ? 46

Test : découvrez le seau le plus grand de votre enfant 49

Chapitre IV La boîte à outils des 3 seaux 64

L'attention positive 65

Le cancanage positif 66

Le retrait de l'attention 67

La révélation 69

La discussion d'implication 71

La discussion d'anticipation 73

L'écoute empathique 75

Le moment privilégié 76

La conséquence logique positive ou négative 77

Le feu tricolore des comportements 79

La réparation 80

Montrer l'exemple 82

Le parcours de réussite : c'est quoi ? 83

9782311151879_INT_001-256_POUVOIR_3_SEAUX.indb 5 01/07/2025 16:18

Partie II
Gérer les comportements difficiles du quotidien

Les fiches du seau de l'attention

Fiche 1 Mon enfant réclame tout le temps mon attention 88
Fiche 2 Mon enfant me coupe la parole 92
Fiche 3 Mon enfant fait des bêtises exprès 97

Les fiches du seau du pouvoir

Fiche 4 Mon enfant me cherche ou me provoque souvent 102
Fiche 5 Mon enfant argumente sans cesse 106
Fiche 6 Mon enfant veut tout contrôler 110

Les fiches du seau affectif

Fiche 7 Mon enfant est très sensible 116
Fiche 8 Mon enfant a du mal à se séparer de moi (à l'école, à la crèche, au centre de loisirs...) 120
Fiche 9 Mon enfant ne veut pas s'endormir seul 125

Les fiches des 3 seaux

Fiche 10 Mon enfant se laisse faire 132
Fiche 11 Mon enfant est désagréable 137
Fiche 12 Mon enfant se décourage facilement 142
Fiche 13 Les repas avec mon enfant sont un enfer 147
Fiche 14 Mon enfant refuse de s'excuser 153
Fiche 15 Mon enfant ne respecte pas les règles 159
Fiche 16 Mon enfant a des difficultés à se détacher de son activité : passer à table, prendre son bain, quitter le parc... 165
Fiche 17 Mon enfant ne veut pas éteindre son écran 171
Fiche 18 Mon enfant frappe et/ou mord 176
Fiche 19 Mon enfant a du mal à partager 183
Fiche 20 Mon enfant a peur 188
Fiche 21 Mes enfants se disputent sans arrêt entre eux 192

9782311151879_INT_001-256_POUVOIR_3_SEAUX.indb 6 01/07/2025 16:18

Fiche 22 J'aimerais moins crier 199
Fiche 23 Mon enfant ment 202
Fiche 24 Mon enfant fait beaucoup de crises 206
Fiche 25 Mon enfant a du mal à se faire des amis 213

Partie III
En bonus

Le mini-guide des besoins primaires 220
Les différentes étapes de l'enfance 225
La boîte à phrases 230
Le décodeur des mots et des gestes de l'enfant 242
Les fridges notes 245

9782311151879_INT_001-256_POUVOIR_3_SEAUX.indb 7 01/07/2025 16:18

Chapitre II

Comment remplir les 3 seaux ?

Nous avons choisi **des seaux pour représenter les besoins secondaires** :

 le seau affectif

 le seau de l'attention

 le seau du pouvoir

Cette image vous permet de :

- Visualiser et mesurer les besoins secondaires de votre enfant :
  « Le seau est-il suffisamment rempli ? Trop rempli ? A-t-il été vidé ? »
- Identifier rapidement la cause d'un comportement difficile ou inapproprié :
  « Est-ce que ce comportement reflète un besoin d'attention ? Un besoin de contact affectif non comblé ? Un manque de pouvoir ou d'autonomie ? »

Vérifier l'état des seaux est une étape clé pour prévenir les conflits du quotidien mais aussi pour les résoudre. En effet, lorsque les besoins affectifs, d'attention ou de pouvoir n'ont pas été satisfaits, l'enfant va chercher à y répondre seul : c'est-à-dire en remplissant ses propres seaux. Mais comme il n'a pas la maturité neurologique d'agir de façon raisonnable, il fait comme il peut, le plus souvent en adoptant des conduites inadaptées. **Autrement dit, quand ses seaux sont vides, l'enfant les remplit lui-même, ce qui peut engendrer des comportements problématiques.**

En nommant mentalement ces 3 seaux (seau de l'attention, seau affectif, seau du pouvoir), le parent peut mieux cibler sa réponse. Au lieu de corriger uniquement le comportement visible, il peut répondre au besoin sous-jacent et ainsi agir à la racine du problème.

Pour mieux comprendre le mécanisme, faisons le parallèle avec les besoins primaires : si on laisse seul un enfant qui a très faim répondre à son besoin, il y a peu de chance pour qu'il aille réchauffer les restes du plat de la veille. Il ira plutôt prendre un paquet de biscuits ou de chips. Il répondra ainsi à son besoin primaire, à la hauteur de ses capacités neurologiques : le plus facilement et le plus directement possible. C'est exactement le même mécanisme pour ses besoins secondaires !

Prenons l'exemple d'un enfant dont le seau de l'attention est vide. Le moyen le plus simple, et le plus efficace de le remplir est, pour lui, d'adopter un comportement qui

9782311151879_INT_001-256_POUVOIR_3_SEAUX.indb 21 01/07/2025 16:18

lui donnera instantanément l'attention de son parent : parler fort, couper la parole, claquer les portes.

Cette comparaison permet de faire émerger une image simplifiée mais réelle de l'origine des comportements problématiques de nos enfants. Au lieu de juger leur personnalité (« Il a vraiment mauvais caractère ! » ou « Qu'est-ce qu'il est désagréable aujourd'hui ! »), nous invitons les parents à s'interroger précisément sur la cause de ce comportement : **quel seau cherche-t-il à remplir quand il se met à crier, à parler de façon désagréable ou à mordre son petit frère ?**





À savoir

Des comportements difficiles liés à un seau vide

– Mon enfant régresse. Il insiste pour que je l'habille alors qu'il sait le faire tout seul.
– Mon enfant pleure à chaque petite contrariété.
– Mon enfant a l'air d'exagérer l'expression de ses émotions.

→ Voici les signes que **le seau affectif doit être davantage rempli**.

– Mon enfant est bruyant.
– Mon enfant embête son père, son frère, sa sœur…
– Mon enfant fait exprès de faire des bêtises.

→ Voici les signes que **le seau de l'attention est vide**.

– Mon enfant s'oppose à chaque opportunité.
– Mon enfant s'énerve quand on lui demande de faire quelque chose.
– Mon enfant cherche le conflit, le rapport de force.

→ Voici les signes que **le seau du pouvoir doit être rempli**.

Vous l'aurez compris, plus les seaux de votre enfant sont vides, plus les comportements difficiles risquent d'apparaître. À l'inverse, lorsqu'ils sont bien remplis, ces comportements diminuent naturellement en fréquence et en intensité ! Il est donc dans votre intérêt – et dans celui de votre enfant – de **veiller à ce que ses 3 seaux soient remplis chaque jour.**

9782311151879_INT_001-256_POUVOIR_3_SEAUX.indb 22 01/07/2025 16:18



1 **Quand vous n'êtes pas disponible, comment réagit votre enfant ?**

A. Il essaie de s'occuper tout seul, tout en restant à proximité.
B. Il s'en fiche ; il fait sa vie.
C. Il vous interrompt sans cesse pour que vous le regardiez ou que vous l'écoutiez.

2 **Quand il parvient à atteindre un objectif (par exemple : grimper en haut d'un arbre), comment est-il ?**

A. Il ne vous demande pas forcément de le regarder. Il a surtout l'air fier de lui.
B. Il a besoin que vous le félicitiez pour en profiter pleinement et lorsque vous le faites, son visage s'illumine.
C. Il vous interpelle et vous demande de le regarder plusieurs fois.

3 **Lorsqu'il joue avec d'autres enfants, que préfère-t-il ?**

A. Décider des règles ou choisir les jeux.
B. Jouer avec un ou deux enfants avec qui il a un lien fort.
C. Amuser et faire rire un maximum d'enfants.

4 **Comment fonctionne-t-il quand il doit s'habiller ?**

A. Il veut choisir ses vêtements et/ou s'habiller tout seul.
B. Il demande à ce que vous l'habillez.
C. Il s'habille tout seul mais a besoin de votre présence.

5 **Si vous le retenez brusquement alors qu'il se met en danger (par exemple : traverser la route), comment réagit-il ?**

A. Il est un peu étonné mais sans plus.
B. Il essaie aussitôt de se dégager.
C. Très mal ! Cela le contrarie beaucoup.

9782311151879_INT_001-256_POUVOIR_3_SEAUX.indb 50 01/07/2025 16:18

fiche 11

Mon enfant est désagréable

« Le soir, et surtout au moment du dîner,
il y a toujours un moment où mon fils me parle mal. »

« Quand je vais chercher ma fille à la garderie,
elle s'adresse à moi, devant les animateurs, sur un ton insolent.
Je suis toujours décontenancée. »

Le diagnostic

Vérifier les besoins primaires

au quotidien **dès 12 mois**

- **Votre enfant a-t-il faim ou a-t-il consommé trop de sucre ?** S'il est dans l'un de ces cas de figure, il s'agacera plus facilement.
- **Votre enfant dort-il suffisamment ?** Un enfant fatigué s'impatiente plus vite.
- **Votre enfant a-t-il suffisamment dépensé son énergie ?** Si ce n'est pas le cas, il risque d'être plus impulsif et donc moins disposé à choisir des mots appropriés.
- **Votre enfant se sent-il serein ?** Si votre enfant a peur ou se sent anxieux dans son environnement affectif, il peut être davantage sur la défensive.

Si le comportement difficile de votre enfant n'est pas lié à un besoin primaire, passons du côté des seaux.

Du côté des seaux

au quotidien **dès 3 ans**

- **Votre enfant a un grand seau de l'attention.**

Il a remarqué que ce comportement suscite immédiatement une réaction de votre part. Ainsi, dès qu'il ressent un besoin d'attention, il y a recours pour remplir son seau.

L'enjeu : lui enseigner une bonne communication en évitant de donner trop d'attention négative quand ce comportement survient.

- **Votre enfant a un grand seau du pouvoir.**

Il utilise ce comportement pour affirmer son autonomie et prouver qu'il n'est pas soumis à ses parents.

9782311151879_INT_001-256_POUVOIR_3_SEAUX.indb 137 01/07/2025 16:18

L'enjeu : éviter d'entrer dans le rapport de force en gagnant sa coopération plutôt que son obéissance.

- **Votre enfant a un grand seau affectif.**

Il prend ce ton pour plaire aux autres, les amuser ou les impressionner ou il imite un membre de son environnement affectif.

L'enjeu : l'aider à développer son authenticité en valorisant les échanges respectueux et en lui enseignant d'autres façons de répondre à son besoin de connexion.

Votre objectif

Enseigner à l'enfant l'importance d'une communication respectueuse pour construire des relations de confiance.

Le plan d'action

étape 1 • Instaurer une communication respectueuse

au quotidien **dès la naissance !**

- **Adressez-vous à lui de façon bienveillante** : en prenant soin de formuler vos phrases, vous posez les bases d'une communication respectueuse et montrez à votre enfant ce qui est attendu de lui en retour. Au lieu de : « Mais tu ne vois pas que je suis occupé ? », essayez : « Mon chéri, je suis désolée mais j'ai besoin de me concentrer sur la recette. C'est important pour moi de réussir ce plat. »

juste avant **dès la naissance**

- **Montrez l'exemple** : les neurones miroirs jouent un rôle primordial. Il est donc important de soigner la communication avec l'autre parent afin de modéliser le comportement attendu. Par exemple : « Je ne suis pas d'accord avec toi, mais ton point de vue est tout de même intéressant. » ou encore : « Je ne peux pas communiquer quand tu t'exprimes de cette façon. C'est trop désagréable. On en reparlera plus tard ».

9782311151879_INT_001-256_POUVOIR_3_SEAUX.indb 138 01/07/2025 16:18

étape 2 • Préparer l'enfant

avant chaque situation à risque **dès 3 ans**

- **Pratiquez la discussion d'implication** : si vous remarquez que votre enfant est tous les jours désagréable à des moments précis, une discussion d'implication s'impose. Par exemple :

« Mon chéri, j'ai remarqué que chaque soir quand je viens te chercher à l'école, tu n'es pas très content de me voir arriver.

– Oui, car lorsque tu viens me chercher, je joue encore avec mes copains.

– Je comprends. Qu'est-ce qu'on pourrait faire pour que tu me rejoignes dans la bonne humeur ?

– Je pourrai finir mon jeu.

– D'accord, mais pour moi ce n'est pas agréable d'attendre trop longtemps…

– On pourrait mettre un minuteur de 3 minutes ?

– C'est d'accord : 3 minutes, ça me semble raisonnable. Essayons ça ! »

juste avant **dès 3 ans**

- **Pratiquez la discussion d'anticipation** : pour optimiser la coopération, il est important de rappeler la règle en amont, dans un moment calme.

Par exemple : « Quand je viendrai te chercher ce soir, tu seras peut-être en train de jouer avec tes copains. Combien de temps vais-je t'attendre ? », ou encore « L'heure du repas est un moment propice aux conversations. Comment doit-on se parler si on n'est pas d'accord ? »

étape 3 • Faire respecter le cadre

dans le feu de l'action **dès 3 ans**

Ici, l'enjeu est de ne pas entrer dans une confrontation. Il faut donc veiller à ne pas prendre personnellement les remarques désagréables de votre enfant. Pour savoir comment réagir, reportez-vous à la page suivante.

9782311151879_INT_001-256_POUVOIR_3_SEAUX.indb 139 01/07/2025 16:18

Votre enfant est désagréable.

Ex : Il s'adresse à vous de manière irrespectueuse.

Donnez-lui une chance de reformuler respectueusement.

Ex : « Est-ce que tu peux formuler ta question plus gentiment s'il te plaît ? »
« Pourrais-tu me dire tout cela de manière plus agréable ? »

Ça fonctionne

Remerciez-le de faire un effort.

Ex : « Merci, chéri, de faire l'effort de reprendre ta phrase. C'est vraiment beaucoup plus agréable. »

• Si votre enfant a un grand seau du pouvoir, commencez plutôt la phrase par :

« Oui je t'écoute, dis-moi… »



pour signaler que le lien est rétabli.

Ça ne fonctionne pas

Retirez votre attention :

(en verbalisant clairement que le lien est rompu momentanément).

Ex : « Je ne souhaite pas te répondre quand tu me parles comme ça. »

Ça fonctionne

Ça ne fonctionne pas

Maintenez le retrait de l'attention

(si l'enfant vient vous voir, même pour autre chose, rappelez-lui votre position).

Ex : « Je n'ai pas envie de te répondre… je suis encore très contrarié. »)

Ça fonctionne

Votre enfant fait une crise

Rendez-vous page 204 « Mon enfant fait beaucoup de crises ».

Votre enfant fait exprès de faire des bêtises pour vous faire réagir

Rendez-vous page 95 « Mon enfant fait des bêtises exprès ».

Télécharger cette carte mentale

http://lienmini.fr/151879-10

fiche 16

Mon enfant a des difficultés à se détacher de son activité : passer à table, prendre son bain, quitter le parc…

« Ma fille de 3 ans fait semblant de ne pas nous entendre lorsqu'il est l'heure de passer à table. Lorsqu'on vient la chercher, elle s'enfuit en riant et nous oblige à courir après elle. »

« Quand il s'agit de quitter le parc, mon fils de 5 ans rentre dans une colère noire. »

Lors des transitions, il faut distinguer la transgression d'une règle d'un manque de coopération. Dans le premier cas, l'enfant doit cesser un comportement interdit tandis que dans le second, il doit s'engager dans une nouvelle activité. Par exemple, si un enfant se met à taper son petit frère, il enfreint une règle. En revanche, s'il refuse de s'habiller pour partir à l'école, il ne coopère pas lors d'une transition. **Une approche différente sera à adopter.**

Pour le non-respect des règles, rendez-vous p. 159.

Le diagnostic

Vérifier les besoins primaires

au quotidien dès 2 ans

- **Votre enfant est-il fatigué ?** Il aura plus de mal à terminer une activité, à changer de rythme ou à supporter la frustration d'un changement.
- **A-t-il faim ou soif ?** Un petit creux ou une hypoglycémie peuvent transformer une transition banale en crise de larmes.

Du côté des seaux

au quotidien dès 2 ans

- **Votre enfant a un grand seau de l'attention**

Lorsqu'il vous ignore au moment des transitions, votre enfant vous pousse à vous répéter puis… à vous énerver !

9782311151879_INT_001-256_POUVOIR_3_SEAUX.indb 165 01/07/2025 16:18

2 minutes avant

Arrêtez ce que vous êtes en train de faire et placez-vous près de votre enfant.

Votre enfant a un grand seau affectif.

Prévenez-le.
Ex : « Mon chéri, dans 2 minutes, il faudra aller à table. »

Intéressez-vous à ce qu'il fait.
Ex : « Il est trop bien le circuit que tu as construit ! Pourquoi tu as mis un pont là ? »

À la fin du temps.
Ex : « Je remarque quelque chose… Je te laisse me dire quoi ! »

Votre enfant a un grand seau de l'attention.

Prévenez-le.
Ex : « Mon chéri, dans 2 minutes, il faudra aller à table. »

Intéressez-vous à ce qu'il fait.
Ex : « Il est trop bien le circuit que tu as construit ! Pourquoi tu as mis un pont là ? »

À la fin du temps, remarquez tout le positif.
Ex : « J'ai vu que tu regardais le sablier ! Tu surveilles bien le temps. »

Votre enfant a un grand seau du pouvoir.

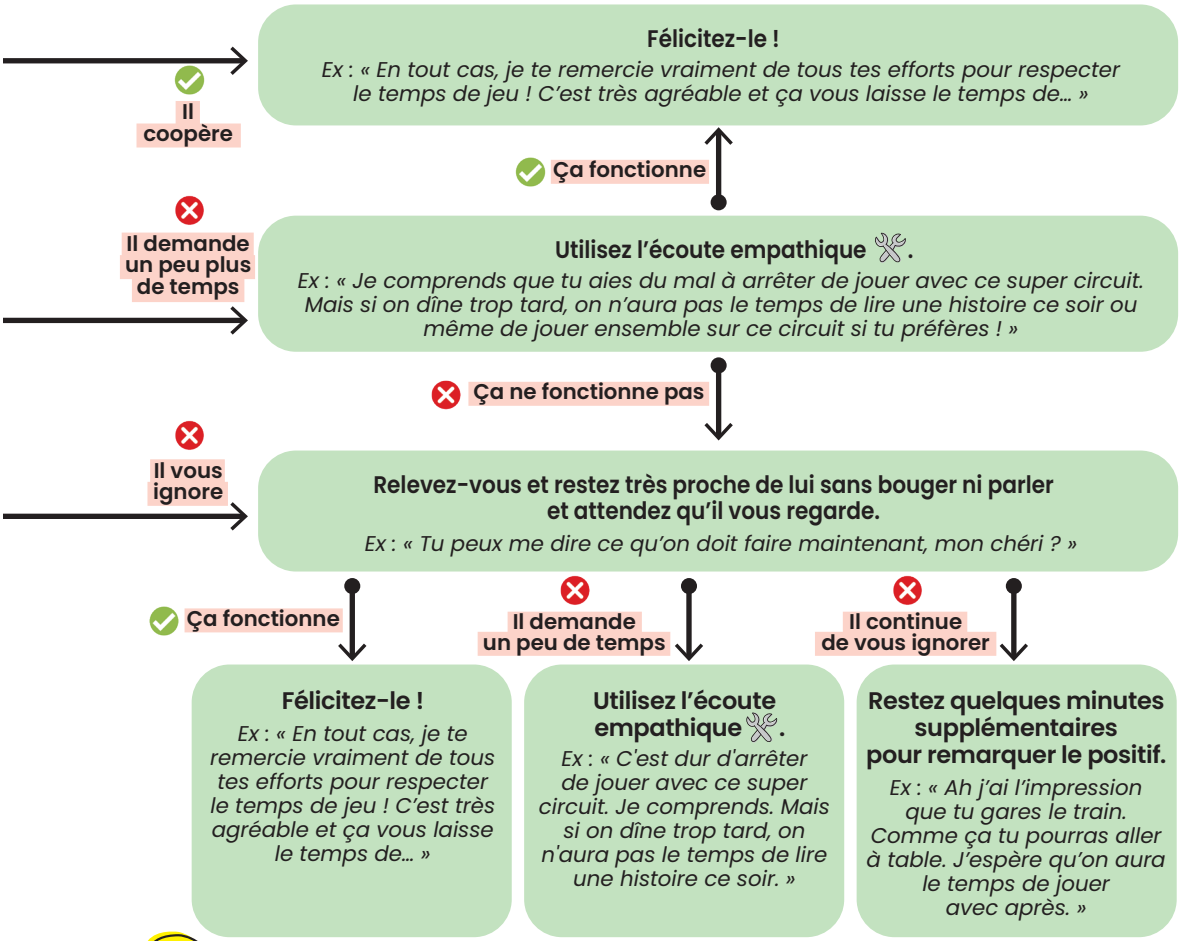
Interrogez-le.
Ex : « Il te reste combien de temps ? »

Intéressez-vous à ce qu'il fait.
Ex : « Il est trop bien le circuit que tu as construit ! Pourquoi tu as mis un pont là ? »

À la fin du temps, donnez-lui un choix à faire.
Ex : « Ah ! Le temps est terminé. On va à table en marchant ou en sautant ? »

Télécharger cette carte mentale

http://lienmini.fr/151879-17



Comment ne pas se répéter ?

Au début de l'apprentissage, il est normal que votre enfant ne coopère pas immédiatement dans les transitions. S'il est habitué à ce que vous répétiez ou à ce que vous vous énerviez pour qu'il réagisse, il testera ses repères.
Dans ces moments-là, retenez-vous de répéter votre demande, même si c'est difficile !

- **À la maison.**
Par exemple, s'il ne vient pas à table malgré votre annonce, installez-vous quand même pour manger. S'il arrive une fois le repas terminé, servez-lui une assiette rapidement, sans commentaire, mais supprimez l'activité prévue ensuite, car il n'y a plus le temps de la faire.
- **À l'extérieur.**
Si c'est l'heure de quitter le parc et qu'il ne réagit pas, restez près de lui sans répéter votre demande. À la place, commentez chacun de ses gestes positifs (« *Tu ranges ton camion ? Super !* », « *Tu dis au revoir à la balançoire ? C'est top !* »), puis la prochaine fois, avant même de partir en sortie, rappelez-lui ce qu'il s'est passé (« *Tu te souviens, la dernière fois, tu avais mis beaucoup de temps à ranger tes affaires pour partir. Si ça recommence aujourd'hui, on ne pourra pas retourner au parc la prochaine fois.* »).

9782311151879_INT_001-256_POUVOIR_3_SEAUX.indb 169 01/07/2025 16:18