



En librairie le 3 mai 2018



## Petites phrases à leur dire pour les aider à grandir

Bernadette Lemoine – Diane de Bodman

### LE LIVRE

Pour les parents : une boîte à outils  
Pour les enfants : un cadeau pour la vie

Petites ou grandes séparations, devoirs du soir, temps des repas, du coucher, timidité, agression à l'école, jalousie, insolence, mensonge... Dans les multiples situations de la vie quotidienne :

- Que dire ou ne pas dire à nos enfants ?
- Quels mots employer pour les encourager, leur transmettre l'amour ?
- Comment leur donner des repères, les aider à se construire ?

Ce livre offre aux parents toute une panoplie de paroles bienveillantes à semer dans le cœur de leurs enfants pour les encourager, leur donner des repères, les aider à se construire et les éduquer au beau, au vrai, à la liberté, à l'autonomie, au respect, etc. Mais aussi pour gérer les tensions.

### Les plus :

- **550 conseils pratiques et astuces, véritables clés éducatives.**
- **Le regard de la psychologue** qui décrypte ce qui se joue. Un apport précieux et **très formateur** pour les parents.

Ces mots justes sont des alternatives positives aux sentences toutes faites qui nous viennent spontanément à l'esprit. Loin de culpabiliser les enfants, de les contraindre ou de les enfermer, ces paroles les font grandir et constituent le socle d'une bonne confiance en soi. Ce sont des cadeaux à leur faire pour leur vie entière.

### LES AUTEURES

**Bernadette LEMOINE** est psychologue et psychothérapeute. Elle a co-créé l'association MCAoS (Mieux connaître l'angoisse de séparation), qui vient en aide aux parents, éducateurs et thérapeutes. Elle est l'auteure de plusieurs ouvrages dont le best-seller *Maman, ne me quitte pas !* (Éd. St-Paul, 2000). **Diane de BODMAN**, ancienne responsable des relations presse dans le secteur de la santé et mère de quatre enfants, travaille avec elle depuis plusieurs années. **Laetitia ZINK** est illustratrice.

Ensemble elles ont collaboré aux contes de la collection « Grandir ! Quelle histoire... » chez Nouvelle cité.

192 pages | format 13,5 x 18 cm | broché à rabats | env. 12 €

Attachée de presse : **Chantal Mamou-Mani** ☎ 01 47 54 91 28 – 06 60 63 58 79 - cmamoumani@gmail.com  
Assistante : **Charlotte Varlet** ☎ 01 42 79 18 95 - charlotte.varlet@albin-michel.fr

# 3

## Les mots secours

Pour apaiser les tensions au quotidien



>>>
-> C'est ton désir mais ce n'est pas un besoin. Je ne suis pas là pour répondre à tous tes désirs!
Pour lui faire reconnaître et valider qu'il peut continuer à être heureux même si...:
-> J'ai l'impression que tu es heureux(se) de jouer à... Ça va ? Tu t'amuses bien ? Et pourtant, tout à l'heure, tu n'as pas eu ce que tu désirais. Eh bien, tu vois, c'est ce que je te rappelle: tu peux être heureux(se) même si tu n'as pas tout ce que tu désires ! La vie continue !

- Stop à...
- L'emploi d'un mot pour un autre: « Je veux un bonbon ! » au lieu de « J'ai envie d'un bonbon ! »
- Céder à tout ce que l'enfant désire, craquer pour ne pas avoir à gérer des scènes de pleurs.
- Refuser de satisfaire son désir sans explication ni empathie.

- Astuces
- Si nous devons aller faire des courses avec l'enfant, le prévenir et le préparer en lui expliquant à l'avance qu'il sera très certainement tenté par des jouets, des gâteaux... Et lui rappeler: « Tu peux être heureux même si... »
- Confier une « mission » à l'enfant (pousser le chariot dans le supermarché, se charger de la liste des courses, etc.) pour occuper son attention. Et penser à bien le remercier à la fin !

### Si l'enfant veut tout savoir, tout comprendre

À ne pas confondre avec l'enfant qui veut tout prévoir dans les moindres détails pour être rassuré.

Objectif
Faire comprendre à l'enfant que cette soif de savoir est une belle qualité à cultiver et qu'il faut pourtant accepter de ne pas avoir toujours et tout de suite les réponses à ses questions.

- Conseils pratiques
1. Soyons attentifs aux questions que l'enfant pose. Derrière certaines questions, il peut y avoir une interrogation, un questionnement plus profond qui appelle des réponses claires de notre part.
2. Sachons prendre notre temps avant de répondre. Toute question posée n'implique pas obligatoirement une réponse immédiate.
3. Osons toujours répondre dans la vérité aux questions existentielles de l'enfant, d'une façon adaptée à son âge.

PETITES PHRASES À LEUR DIRE
Pour encourager le questionnement, ne pas brider la curiosité:
-> Je suis heureuse de ta question et j'y réponds avec plaisir...
Pour prendre le temps de répondre:
-> Je ne sais pas...
-> Ce n'est pas le moment de... Je dois réfléchir, je ne peux pas te répondre tout de suite. >>>

### Si l'enfant désire tout et veut tout

La frustration est un ressenti affectif fait de déception, de sentiment de manque, d'insatisfaction, voire d'injustice. Elle conduit souvent à la colère ou à une réaction de repli sur soi.

Attention à bien faire la différence entre « désirer » et « vouloir », deux verbes souvent employés l'un pour l'autre.

- Désirer, c'est avoir envie d'acquiescer, de faire quelque chose qui nous semble agréable, intéressant, amusant, mais qui n'est pas indispensable comme l'est un besoin. Un désir peut ne pas être satisfait; en revanche, un besoin doit être satisfait dans la mesure du possible. Par exemple: « Je désire tel jouet », « Je désire aller à la piscine », « J'ai besoin d'un cartable pour aller à l'école ».
- Vouloir (faire ou acquiescer quelque chose) procède de deux démarches: discerner grâce à notre intelligence ce qui est bon, bien, vrai, puis mettre en actes de ce qui a été discerné comme tel, même si ce n'est pas ce que je désire. Cela m'oblige à réorienter les forces de mon désir vers ce que j'ai discerné comme bon...
- Les désirs sont des forces, très intenses par moments, que nous ne devons pas refouler mais réorienter vers des réalisations plus conformes à ce qui est bien. Par exemple, malgré mon désir intense d'aller jouer au foot, je peux choisir (je suis libre !) d'accepter de rester jouer à la maison parce que maman ou papa n'est pas disponible pour m'accompagner au stade. Autre exemple: avec mon désir de continuer mon jeu, je choisis de mettre le couvert, etc.

- Objectifs
1. Faire expérimenter à l'enfant qu'il peut être heureux sans tout posséder ni tout faire.
2. Apprendre à l'enfant à vivre plus sereinement les prochaines frustrations, sans râler, sans ce soit un drame !
3. Apaiser l'atmosphère familiale.

- Conseils pratiques
1. Rejoignons l'enfant avec compassion dans ce qu'il est en train de vivre: frustration, sensation de manque, contrariété, ennui, déception, ce qui le fait souffrir.
2. Rappelons cette règle de vie: « Tu peux être heureux même si... » Et répétons-la régulièrement, jusqu'à ce que l'enfant soit capable de se la dire à lui-même.
3. Une fois le calme revenu - sans que son désir ait été satisfait -, faisons-lui reconnaître et valider qu'il peut continuer à être heureux même si... Savoir accepter avec le sourire une déception, une frustration est une clé du bonheur car la vie peut continuer.
4. Si les signes d'insatisfaction restent systématiques, demandons de l'aide auprès d'un thérapeute.

PETITES PHRASES À LEUR DIRE
Pour rejoindre l'enfant dans ce qu'il vit:
-> Je comprends que tu aies très très envie d'avoir telle ou telle chose/ ce jeu qui te fait envie/dont tu rêves... Il est très beau..., c'est vrai !
-> Je comprends que tu n'aies pas envie de... me rendre ce service/ prendre ta douche maintenant/te coucher maintenant...
-> Je comprends que tu n'aimes pas... faire tes devoirs/promener le chien...
Pour lui rappeler cette règle de vie: « Tu peux être heureux même si... »:
-> Je te rappelle que tu peux être heureux(se) même si tu n'as pas/ne fais pas ce que tu désires !
-> Ce n'est pas la peine de râler, ça ne te fera pas obtenir ce que tu désires ! >>>

1. Véronique Lemoine-Cordier, Guide de survie à l'usage des parents. Les mots pour aider votre enfant à grandir heureux, Quai, 2013.