



---

# **LES 5 PILIERS POUR ACCOMPAGNER VOTRE ENFANT... SANS VOUS OUBLIER.**

Un guide concret et pratique  
pour les parents qui veulent faire autrement, à leur rythme.

---

**M**  
ET UN JOUR ÇA VA MIEUX  
**M**

# MI AVANT DE COMMENCER...

"Vous voulez faire autrement.

Ne plus paniquer face à un comportement de votre enfant.

Ne plus culpabiliser. Ne plus crier ni transmettre votre stress.

**Mais vous ne voulez pas non plus vous oublier dans la parentalité.**

Ce guide est une boussole, pour vous aider à y voir plus clair, sans pression, et avec des outils concrets à activer dès aujourd'hui.

Je vous propose ici 5 piliers fondamentaux pour poser une base solide dans votre parentalité. Vous n'avez pas à tout faire, ni à tout réussir. Mais vous pouvez piocher ce qui résonne. Et avancer."

**MARIE**



**ET UN JOUR, CA VA MIEUX**



## COMPRENDRE LES BESOINS DERRIERE LES COMPORTEMENTS

Les comportements “difficiles” des enfants sont des signaux, pas des caprices.

### À observer :

Quel besoin votre enfant peut-il bien chercher à exprimer ?

Quelle fonction / bénéfice caché à son comportement ?

Qu'est-ce qu'il obtient malgré tout ?

### Outil : La grille des besoins

Les familles de besoins qui se cachent derrière la majorité des comportements débordants (pleurs, cris, opposition, provocation...)

Physiologique	Faim/Soif, Froid/Chaud, Fatigue/Mouvement, Faire pipi-caca
Attention	Se sentir vu-e, entendu-e, compté-e dans les yeux de l'adulte
Pouvoir personnel	Choisir, expérimenter, faire par soi-même, dire non
Amour / lien	Être aimé-e sans condition, rassuré-e, sentir qu'on peut compter sur l'adulte

### Petit exercice :

Notez une situation difficile vécue récemment.

Comment a commencé la crise ? Comment s'est-elle terminée ? Que pensez-vous que cela vous apprend sur le besoin derrière le comportement ?



ET UN JOUR ÇA VA MIEUX

# MI PILIER 2

## APPRENDRE A REGULER

### = EXPRIMER DE MANIERE "SOCIALEMENT ADAPTEE"

On ne peut pas "éviter" les émotions d'un enfant ni lui apprendre à les "gérer". Mais on peut l'aider à les traverser et les exprimer de manière "socialement adaptée".

#### 🧠 À intégrer :

Votre calme est contagieux. Mais votre tempête aussi. Ce n'est pas votre rôle d'éteindre les émotions... mais de rester présent·e pendant qu'elles s'expriment.

#### 🔧 Outil :

Pour arriver frais et dispo quand les émotions de vos enfants débordent, prenez 5 minutes du parent avant de les retrouver le soir. Un sas non négociable pour ne pas ramener le stress de l'extérieur à la maison.



Chanter, respirer, scroller sur son téléphone, faire un câlin à son-sa partenaire... le tout c'est que ça calme votre état général.

#### ✍️ Petit exercice :

Quelle est votre réaction automatique quand votre enfant pleure ou explose ?  
Que pourriez-vous tester à la place ?



ET UN JOUR ÇA VA MIEUX



## **ARRÊTER DE DIRE CE QUE L'ENFANT NE DOIT PAS FAIRE DITES LUI CE QU'IL A LE DROIT DE FAIRE**

Ne pensez pas à un éléphant rose (vous avez réussi ?).  
La négation est difficile à respecter pour le cerveau humain, encore plus quand il n'est pas encore mature  
(Spoiler : un cerveau arrive à maturation autour de 25 ans).

### **À retenir :**

Pour faire murir le cerveau de l'enfant, celui-ci a besoin de repères fermes et enveloppants qui prennent en compte son âge, ses compétences, ses spécificités et les déclencheurs de ses comportements envahissants.  
→ Tout en ayant besoin d'espace pour explorer, se planter, pousser...

### **Outil : Le "cadre en 3 temps"**

**Oui à l'émotion** → "Tu es très en colère."

**Oui à une alternative** → "Tu peux frapper sur un coussin ou le dire avec des mots forts." (et encore mieux si vous lui montrez en le faisant vous même)

**Non au comportement** → "Mais taper c'est non."

### **Petit exercice :**

Réfléchissez à un NON que vous dites souvent.

Votre enfant a-t-il l'âge, les compétences, les capacités de faire autrement ?

Quel comportement alternatif proposez vous à votre enfant ?





## **LA RELATION EST LA CLEF DE LA COOPERATION**

La coopération ne naît pas de l'obéissance. Elle naît du lien.

### **À retenir :**

Plus votre enfant se sent aimé, plus il a envie de vous suivre et de vous écouter. Le lien se nourrit au quotidien : regards, jeux, rituels, temps de qualité.

### **Outil :**

Le “quart d’heure magique” (15 minutes par semaine d’attention exclusive)

Encore mieux si :

L’enfant choisit le jeu ou l’activité (cela n’empêche pas de cadre).

Vous êtes pleinement disponible (physiquement et dans votre tête).

... votre téléphone éteint et vos autres enfants occupés ailleurs (entre autre !)

### **Petit exercice :**

Quand avez-vous passé un vrai moment de qualité avec votre enfant cette semaine ? Que pourriez-vous faire dès demain ?



**ET UN JOUR ÇA VA MIEUX**



## DEVENIR PARENT, C'EST SE REVOIR ENFANT

La parentalité fait remonter beaucoup de votre propre histoire.  
Et ce n'est pas un bug, c'est une opportunité.  
De faire différemment, de transmettre autre chose.

### À accueillir :

Vous n'êtes pas un "mauvais" parent, vous êtes un parent en chemin.  
Vous comprendre, c'est libérer vos enfants de vos bagages.

### Outil :

La question miroir → "Qu'est-ce que cette situation réveille en moi ?"



### Petit exercice :

Quelle situation parentale vous touche de façon disproportionnée ?  
Et si ce n'était pas seulement votre enfant du présent qui réagit... mais aussi la  
part enfant que vous étiez qui s'exprime ?



ET UN JOUR ÇA VA MIEUX

# MI POUR ALLER PLUS LOIN

## ✨ CE GUIDE EST UN POINT DE DEPART

Mais chaque parent a des besoins et un contexte différent auquel aucun contenu générique ne pourra complètement répondre.

💬 Vous souhaitez un espace pour faire le point ?

→ Réservez un appel découverte gratuit de 15 minutes avec moi et regardons ensemble si le Coaching Parental est fait pour vous.

Appel découverte  
(sans engagement)

Ou réservez directement votre séance.

## ✨ ENVIE DE RESTER AUTONOME ? DECOUVREZ DES PRODUITS EN LIGNE



A découvrir sur mon site.



ET UN JOUR ÇA VA MIEUX



**✨ LE COACHING PARENTAL POUR FAIRE MIEUX...  
... LA THERAPIE POUR ALLER MIEUX.**

Vous souhaitez aller plus loin avec vous-même ?

→ **Découvrez aussi mon Guide Thérapeutique :**

Un guide pour explorer ce que vous voulez changer dans votre quotidien d'adulte, et pas que de parent !

**Télécharger ici**  
(Gratuit)



**ET UN JOUR ÇA VA MIEUX**



---

Merci d'avoir lu ce guide.

Vous êtes déjà en train de faire autrement. Et cela mérite d'être célébré. ✨

Retrouvez-moi aussi sur Instagram → @etunjour\_cavamieux

Et sur mon blog → [www.marielaviolette.com](http://www.marielaviolette.com)

**ML**  
M E R C I E T A B I E N T O T  
**ML**



**ET UN JOUR, CA VA MIEUX**