

Mon enfant hurle en public



Mon enfant hurle à plein poumons. Il trépigne. Il me colle et veut m'attraper. « Maman, câlin !! ». Mais j'en ai pas envie.

M'arrêter pour lui faire un câlin ? Mais cela irait à l'encontre de mon autorité. M'arrêter pour lui faire un câlin alors que je suis en colère ? J'essaie déjà de me contrôler !!!

Me mettre à genoux et le prendre dans mes bras ? Cela voudrait dire que je lui pardonne. Et ce n'est pas moi qui ai tort !

C'est à lui de se calmer et quand moi aussi, je serais calme (aidée par la baisse des décibels), je le prendrai dans mes bras.

Et puis, ça lui servira de leçon.

Tout le monde me regarde et me juge (ils n'ont pas besoin de le dire, je l'entends dans leur attitude).

Si je « m'abaisse » pour lui faire un câlin, j'entends déjà leur coup de menton : "Quel enfant gâté !" Lui faire un câlin veut dire qu'elle accepte ce qu'il a fait ! Ah, cette génération !"

Je me sens seule et jugée.

En écrivant ce texte, je sais que chaque parent se sentira moins isolé. Sachez que nous sommes tous confrontés à ce genre de situation. Pourquoi ?

Parce que le cerveau de notre enfant est en construction. La partie qui gère les émotions est immature.

Les expériences scientifiques de ces dernières années, montrent que quand ce qu'on appelle "une crise" est là, l'hormone du stress est déjà présente dans tout le corps de l'enfant. Il ne peut pas se calmer seul. Son cerveau est en ébullition. C'est un peu comme si le système avait « buggé ». Ok, j'avoue, je fais un résumé un peu simpliste d'un cerveau complexe.

[Dans 1 Corinthiens 13.11, il est dit « Lorsque j'étais enfant, je parlais, pensais et raisonnais comme un enfant ; mais une fois devenu adulte, j'ai abandonné tout ce qui est propre à l'enfant. »](#)

Il hurle et s'accroche à mes jambes. Qu'est ce que je peux faire ?

Bien entendu, chaque enfant ou adulte est différent pour retrouver son calme, mais vous pouvez essayer une ou plusieurs idées :

- Prendre votre enfant dans vos bras

Cela permettra à l'hormone du bien être de prendre le relais. Tout le monde s'apaisera petit à petit.

- Nommer l'émotion de votre enfant sans juger

Exprimer simplement ce que vous constatez. Par exemple : « Je vois que tu es en colère ». Le but n'est pas de le raisonner mais de mettre un mot sur cette émotion qui traverse tout son corps. Votre enfant est angoissé par ce qui se passe qu'il ne peut pas contrôler. Mettre des mots permet d'en prendre conscience et de se sentir compris.

- Passer le relai à un adulte de confiance et aller souffler quelques minutes

Respirez profondément dans une pleine conscience. Cela vous aidera à vous apaiser et y voir plus clair. Vous serez plus serein pour accompagner votre enfant dans la gestion de sa propre émotion.

- Si ce comportement a été déclenché par une demande non aboutie, ne cédez pas pour qu'il se calme.

Même si cela vous coûte car vous préférez voir votre enfant apaisé. Mais sur le long terme, cela envenimera la situation. (Même si vous ne cédez que de temps en temps.) Pourquoi ? Parce qu'il intégrera qu'une « crise » est un moyen efficace d'obtenir ce qu'il souhaite.

- Parler doucement

Instinctivement, on baisse le son de notre voix pour répondre à quelqu'un qui parle avec douceur. Bon, j'avoue, c'est un point qui n'est pas évident naturellement.

- Quand vous êtes calmes tous les deux, parlez courtement de ce qui s'est passé, sans juger.

Exprimer les émotions qui vous ont traversé(e). Dites à haute voix celles de votre enfant s'il ne peut pas le faire lui-même. Il apprendra petit à petit à mettre des mots lui-même et donc à en prendre le contrôle. De plus, il pourra exprimer une émotion, ce qui évitera que son cerveau ne « sature ».

Je sais que dans l'instant, il est très difficile de s'en rappeler, mais je vous le laisse sur le cœur :

Dieu nous aime nous, mais pas notre péché.

De la même façon : même si vous n'aimez pas le comportement de votre enfant à cet instant, vous l'aimez lui. C'est ce qui prime et qui vous guidera pour l'accompagner.

Une maman imparfaite,

Elodie Bonneau [S'ABONNER](#)
Famille & co [S'ABONNER](#)

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !



209 PARTAGES

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. © 2023 -
www.topchretien.com