

Mes **10 astuces** en cas de difficultés avec un petit

Parfois, rien ne va. Vous avez beau avoir vérifié les besoins de base, lui accorder plein d'attention, faire tout ce que vous pouvez, il est grognon. Et comme il ne parle pas encore, ce n'est pas simple de savoir ce qu'il lui faut. Bien sûr, il a le droit d'avoir ses mauvais moments comme tout le monde, mais en attendant, que faire pour ne pas s'énerver soi-même ?

ASTUCE **1**

RESPIREZ UN GRAND COUP AVANT DE RÉPONDRE

C'est tout bête, mais ça change tout ! L'énervement, c'est spontané. Si vous prenez ne serait-ce que quelques secondes avant de répondre, vous réduisez le risque de regretter vos paroles.

ASTUCE **2**

EMMENEZ-LE FAIRE UN TOUR

Sortir, cela permet de faire une pause, de prendre l'air. Le simple changement de cadre peut aider. Et puis, si vous utilisez l'écharpe, une sortie, c'est aussi un câlin.

ASTUCE **3**

N'OUBLIEZ PAS QU'IL Y A UNE RAISON, MÊME SI VOUS NE LA TROUVEZ PAS

Souvenez-vous que n'est pas pour vous embêter qu'il chouine : c'est peut-être une journée difficile ou peut-être découvrirez-vous demain qu'il couvait une maladie ou qu'une dent allait percer. Mais ce n'est pas pour vous narguer !

ASTUCE **4**

CHANTEZ

Exprimez votre frustration par le chant, plutôt qu'un ton sec ou un cri, quitte à chanter quelque chose comme "Pourquoi es-tu si grognon, la la la...". Cela permet de dédramatiser et souvent ça se finit en rigolade.

ASTUCE **5**

IMAGINEZ-LE DANS UN MOMENT OÙ IL VOUS FAIT FONDRE

Là aussi, vous pourrez prendre de la distance avec le moment pénible.

ASTUCE **6**

AIDEZ-LE À EXPRIMER SON MÉCONTENTEMENT

S'il a vraiment besoin de se défouler, alors autant lui permettre de libérer son énergie physiquement, mais sans danger pour personne. Il peut courir, sauter, se dépenser sans compter. Vous pouvez aussi lui apprendre à taper sur un "coussin de colère". Autant que ce soit le

coussin qui prenne ! Lorsqu'il sera plus grand, vous pourrez lui proposer de dessiner sa colère ou de la représenter en pâte à modeler.

ASTUCE **7**

SOUVEZ-VOUS QU'IL EST ENCORE PETIT

Ce n'est pas facile pour lui de communiquer ce qui ne va pas. Et tenez compte de son âge : il est encore dans l'émotionnel, pensez qu'il ressent tout très fort et ne raisonne pas comme vous. Vos arguments logiques ont peu de poids pour lui !

ASTUCE **8**

PROPOSEZ-LUI DES OPTIONS

Sans renoncer à l'habiller, vous pouvez lui demander ce qu'il préfère entre deux tenues ou par quoi il veut commencer. Ce choix lui laisse une marge de manœuvre et lui permettra de moins se sentir frustré dans un monde où il décide encore si peu.

ASTUCE **9**

NE NÉGLIGEZ PAS LA COMMUNICATION NON-VERBALE

D'accord, vous ne vous êtes pas énervé. Mais on ne communique pas qu'avec les mots, il y a aussi les soupirs, les mines agacées, les gestes brusques et, à l'inverse, les regards chaleureux, les sourires, l'expression confiante. Que souhaitez-vous lui communiquer ?

ASTUCE **10**

JOUEZ LE GRAND JEU

Il vide le tiroir avec énervement et montre un besoin manifeste de se défouler ? Faites semblant d'être catastrophée, mais avec humour, sans se prendre au sérieux et théâtralisez la scène. Remettez tout en vrac dans le tiroir... pour qu'il puisse recommencer avec votre complicité jusqu'à ce qu'il aille mieux !

PAR STÉPHANIE BOUDAILLE-LORIN