CMR
Chrétiens dans le Monde Rural
Fédération du Rhône

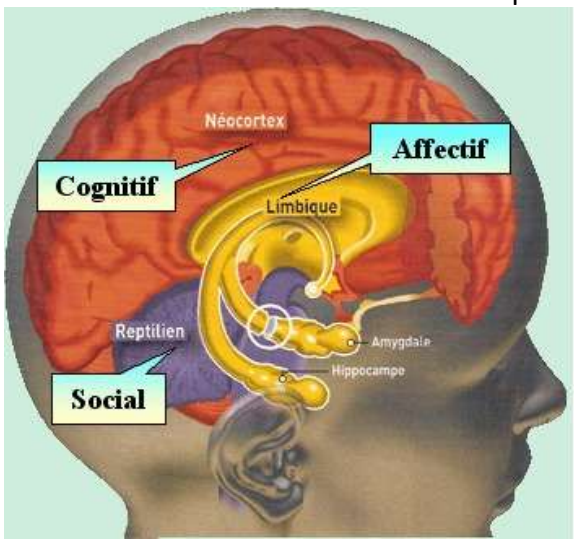
Compte-rendu conférence-débat sur la parentalité positive

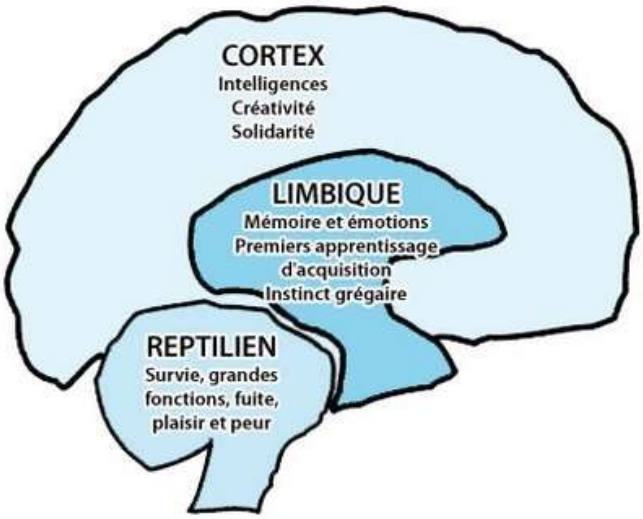
Le 24 avril 2016 Aux Olmes par Isabelle Calmels

Une soixantaine de personnes présentes, pour moitié de jeunes parents du coin et pour moitié des membres des équipes CMR.

C'est difficile de faire un compte-rendu de cette matinée si riche,

Isabelle Calmels nous montre d'abord que le cerveau est fait de 3 parties :





- Le cortex : base de l'intelligence, de la créativité,
- Le limbique : base des émotions,
- Le reptilien, où nous stockons les éléments nécessaires à notre survie

1) BESOINS PHYSIOLOGIQUES :

Elle nous montre que si les besoins physiologiques sont comblés = je fonctionne bien
Les besoins non comblés engendrent le stress : l'agressivité, la fuite, le figement

*** Solution efficace = combler les besoins :**

- La soif, la faim, apaise

Rôle des émotions :

- Les exprimer,
- Les écouter,
- A voir, le dessin animé Pixar : « Vice-versa »

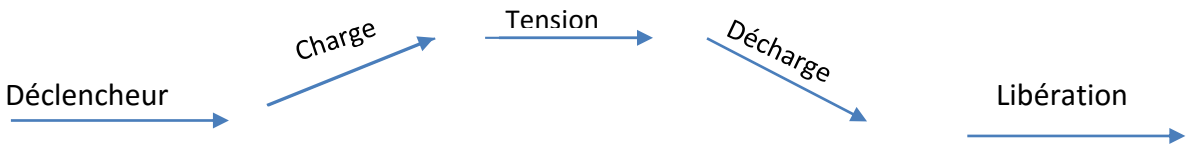
Le cerveau orbito frontal n'est mature qu'à 25 ans :

Recul par rapport à un évènement

Les émotions sont physiques :

La peur, la tristesse, la joie, la honte, la surprise, la colère, l'amour, …

Et doivent être exprimées.



- ✓ Aider l'enfant à décharger

On se décharge, qu'on soit adulte ou enfant, avec la personne la plus proche, la plus aimante (bien souvent la maman, d'où les réflexions de la mamie, la nounou « Avec moi, il est sage et dès que vous arrivez il devient infernal »). **Il faut prendre ces réactions comme un cadeau !! L'enfant se sent suffisamment en sécurité et notre amour inconditionnel pour s'autoriser à décharger les émotions dites difficiles**

(Après une super journée passée en famille, où tout a bien été, tout le monde était heureux ; il fait un caprice ⇨ il s'autorise avec nous qui l'aimons de pouvoir déverser son trop plein, soit une blessure dans les jours qui ont précédé, soit ce grand bonheur d'être ensemble…ou la frustration que cette si belle journée finisse…)

- ✓ Reconnaitre son ressenti, ne pas le nier, ni minimiser

(John Bowlby : théorie de l'attachement - Adolescent psychiatry, 1978 - psycnet.apa.org)

- ✓ L'enfant revient vers son parent :
  - Humeur, colère ⇨ câlins, massages

2) **AMYGDALE** dans le cerveau, (pas de la gorge) Zone émotionnelle

Se logent dans l'amygdale les besoins non comblés, les ressentis non écoutés, nos blessures d'enfant

La violence vient quand des blessures d'enfance non pas été déchargées, quand les émotions se sont accumulées.

Solutions :

- ✓ Retarder la réaction disproportionnée (qui vient directement de notre enfance)
- ✓ S'excuser,
- ✓ Culpabilité = levier pour essayer de faire autrement

Outils pour nous parents :

- ✓ Boire un verre d'eau
- ✓ Respirer,
- ✓ changer de pièce
- ✓ S'ancrer dans son bassin,
- ✓ Regarder la verdure,
- ✓ Repérer les déclencheurs de nos colères,
- ✓ Passer la main,
- ✓ Grand cri, grands mouvements amples
- ✓ Contacts physiques affectueux crée de l'ocytocine,
- ✓ Prendre soin de soi, s'accueillir avec bienveillance,
- ✓ S'occuper de nos émotions
- ✓ Se bâtir des zones «tampon»

Écouter les ressentis de l'enfant :

- Lui faire confiance,
- Respecter son besoin d'explorer, d'expérimenter,

- (l'enfant n'est capable de manipulation qu'à partir de 13 ans et souvent il l'a apprise de nous, quand on s'est servi de la manipulation pour obtenir ce qu'on voulait de lui), avant l'enfant recherche à combler ses besoins, c'est plutôt diverses tentatives pour combler ses besoins et pouvoir bien fonctionner.
- Il apprend le monde qui l'entoure avec une volonté de fer,
- Respecter sa dignité,
- Un ressenti ne se discute pas (il a froid, il a chaud, il est triste, … il n'y a que lui qui le sache)
- Tenir compte de la maturité de son cerveau
- Tout cela l'aide à développer son estime de soi.

Plus on écoute ses besoins physiologiques, plus on accompagne ses émotions, moins on aura besoin de poser des limites car il sera plus naturellement coopératif.
Une plante verte quand elle jaunit on ne va pas lui dire « J'en ai marre, je vais te mettre dans un coin et quand tu auras reverdi je t'arroserai » NON : on recherche ses besoins d'abord. Alors pourquoi ne pas le faire avec nos enfants… Ne pas dire « je te ferai un câlin quand tu te seras calmé. » Écouter son ressenti, et il se calmera.

Dès 18 mois, 2 ou 3-4 ans lui laisser la possibilité de dire NON, parfois, lui permet de nous dire non en toute confiance, en toute sécurité. Apprendre à dire non, est un outil important pour grandir et adulte aussi. S'opposer à des abus, à des bêtises, à une sexualité dont on ne voudrait pas…
Le laisser libre d'être **qui il est.**

Pose de limites :
Comportement difficile à supporter :

- ✓ Est-ce un besoin physiologique non comblé ? Si oui, le combler
- ✓ Est-ce une émotion difficile à exprimer ? Si oui, l'écouter
- ✓ Savoir dire de vrais OUI pour pouvoir dire de vrais NON
- ✓ Le droit pour l'enfant de dire non
- ✓ Est-ce que ça a du sens ? Si non, lâcher prise
- ✓ Mettre du sens, faciliter la coopération,
- ✓ Limites négociables, chercher des solutions ensembles,
- ✓ Règles et limites non négociables = sécurité, valeurs essentielles,
- ✓ Accueillir la frustration,

ADO

- Durant l'enfance, il apprend,
- L'adolescence est une phase de repos,
- Besoins et recherches de sens,
- Ses besoins sont-ils tous comblés?
- Grande tentation de contrôle
- Source de conflits / relation plus distante, passer la main
- Attention aux atteintes à sa dignité
- Prépare son projet principal : Quitter le nid familial.
- Favoriser la complicité, permet de donner des informations neutres, partager des expériences, l'accueillir avec bienveillance

ENVIRONNEMENT FAVORABLE :

- ✓ Le parent est un porte-avion. C'est de lui que l'on prend son vol,
- ✓ Les enfants sont sensibles au stress, leur cerveau est vulnérable (cas particulier du supermarché où les bruits, la foule sont des facteurs immenses de stress)
- ✓ Prévention environnementale :
  - Veiller aux perturbateurs endocriniens,
  - Alimentation (sucres, pesticides, engrais chimiques, colorants alimentaires, plats cuisinés) sont des facteurs d'agressivité,

Écouter et exprimer nous-même nos émotions.
Le jeu et le contact physique affectueux favorisent un bon engrais du cerveau supérieur.
Les émotions sont des alliées.

Ocytocine
- Hormone de l'attachement
- De l'amour, de la joie, du bonheur,
- Du plaisir
- Le prendre soin de soi, de l'autre, de la planète

Adrénaline
- gère le stress
- système qui participe à la survie
- Taux normal = allant et énergie pour vivre
- Neurotoxique en cas d'excès de stress

COMMENT JE REMPLIS MON RÉSERVOIR AFFECTIF :

- Qu'est-ce qui me met de bonne humeur ?
- Favoriser l'ocytocine dans nos vies,
- Écouter nos besoins physiologiques,
- S'occuper de nos émotions et ainsi pour nos enfants, ça c'est raisonnable, pour une autorité en douceur !

ÊTRE PARENT, C'EST UN CHEMIN FAIT DE PETITS PAS ET DE CRÉATIVITÉ !!!!

Merci à Isabelle Calmels !

Marité

Reprise des post'It affichés dans la salle par les participants sur ce qui remplit notre réservoir affectif :

- Chanter, prendre le temps de lire,
- Rencontrer les autres,
- Chercher ce qui est positif chaque jour
- La perspective d'un bon repas (préparé, partagé)
- Être dans la nature
- Faire du sport,
- S'étirer,
- Bon sommeil,
- Prendre du temps pour soi,
- Yoga, piscine,
- Chanter ensemble, rire,
- Câlins avec ma femme,
- Marcher,
- Balade dans la nature,
- L'imprévu, les retrouvailles
- Les compliments, être valorisée
- Être écouté
- Gestes d'affection
- Être aimer
- Sortir, marcher,
- Inviter des amis, de la famille, partager un repas,
- Échanger un regard, un sourire avec quelqu'un,
- Rencontrer les autres
- Méditer, se ressourcer,
- Prendre du recul,
- Aller voir ses amis,
- Visites à l'improviste
- Le soleil qui se lève, la nuit qui tombe,
- Écrire des post'its en échangeant avec le groupe,
- Lire un bon roman,
- Les amis,
- Passer le relais, confier les enfants aux grands-parents,
- Moments de complicité en couple et en famille,
- Être soi-même,
- La musique,
- Passer un moment « construit » et « partagé » avec les autres,
- La lumière du matin,
- Le temps d'un déjeuner,
- S'amuser,
- Transgresser les limites,
- Manger du chocolat,
- Inviter, rencontrer des gens,
- Rendre service sans attendre de retour,
- Les odeurs de mon enfance,
- Marcher pieds nus dans la rue,
- Nos enfants qui jouent ensemble,
- Les couleurs, le chant des oiseaux,
- Marcher seule, lire, jardiner
- Jouer avec les enfants,
- Faire des choses ensemble,
- Les vacances,
- Faire une pause dans le rythme quotidien,
- Rassembler mes grands enfants pour un repas,
- Fleurir ma maison, mon jardin,
- Avoir mes petits-enfants,
- Être accueilli dans son vécu,
- Regarder pousser mes légumes,
- Échange verbal,
- Parole encourageante, bienveillante,
- Marcher dans la nature,
- Dormir,
- Un café,
- Bonnes nouvelles,
- Un beau dessin de nos enfants,
- Un effort de nos enfants pour nous faire plaisir,
- Faire un bisou le soir à son fils, même s'il a 12 ans,
- Voir mes enfants heureux,