



# DES JEUX POUR ÉDUCUER SANS CRI

« Fais pas ci, fais pas ça », tel est votre cri de guerre de maman. Courir après petit bout, répéter mille fois les mêmes choses, vous mettre en colère, gronder, sévir... alors que vous préférez de loin les câlins de votre enfant. Alors comment retrouver l'harmonie dans votre foyer ? Voici quelques conseils pratiques tirés de *Dodo, petit pot et astuces de pro*, pour les enfants de 2 à 4 ans. PAR K.P.

## Petite princesse n'a pas envie de faire dodo

Chaque soir, c'est la même histoire, elle traîne pour reculer l'heure du dodo. « J'ai soif », « je veux faire pipi », « tu peux me raconter une troisième histoire ? », « je peux dormir avec toi ? »... bref, la soirée devient interminable et face aux caprices et aux demandes, vous ne savez plus comment réagir sans lâcher un « ça suffit, maintenant, tu dors et puis c'est tout ! », qui n'obtient pas plus de succès... La bonne idée En route vers le lit ! L'idée est de ritualiser le dodo, comme une routine, qui le sécurise et lui permet de comprendre qu'il y a un début (la préparation du coucher) et une fin (la lumière éteinte). Tout ce rituel doit être matérialisé de façon concrète pour qu'elle l'assimile. Listez sur une feuille toutes les étapes avant le dodo : se dévêtir, prendre le bain, se brosser les dents, se mettre en pyjama, raconter une histoire, faire des câlins et faire dodo. Devant chaque étape, dessinez de couleurs (ou collez) un motif symbolisant l'action (une brosse à dent pour le brossage...), puis une petite case en face. Lorsque l'enfant termine une des étapes du rituel, cochez la case (ou demandez-lui de le faire s'il est assez



grand) et vérifiez avec lui la prochaine étape sur la feuille. Après chaque étape menée avec brio, il sera fier de lui. Il est très important que vous soyez constante durant le rituel pour que votre enfant intègre bien la routine.

**Il se roule par terre quand vous voulez le déshabiller, hurle quand vous l'aspergez d'eau, refuse de se savonner, ou demande impérativement votre présence à ses côtés pendant le bain.** Alors que

## Faut-il mettre son enfant au coin ?

On parle plutôt de retrait, qui peut avoir lieu dans un endroit donné d'une pièce ou bien tout simplement en invitant l'enfant à rejoindre sa chambre le temps qu'il se calme. C'est une méthode très utilisée dans les milieux éducatifs, qui permet de désamorcer une crise, tout en accordant un moment de réflexion à l'enfant et l'assurance d'un retour au calme. Expliquez la raison du retrait et soyez ferme en l'ignorant pendant toute la durée de la mise à l'écart qui doit être proportionnelle à son âge (2 ans, 2 minutes). Apportez un geste de réconciliation (un bisou, un câlin, une douce parole) à la fin du retrait pour éviter un sentiment de rejet. Car au final, c'est surtout avec l'amour qu'il reçoit, que votre enfant va pouvoir poursuivre son développement psychomoteur dans les meilleures conditions !

ce moment est supposé être du plaisir, il devient une corvée pour vous et lui. Comment le réconcilier avec son bain, sans que ça tourne au drame ?

**La bonne idée Le coffre aux trésors** Bien sûr, il y a tous ces jouets qu'il connaît déjà, déposés sur le rebord de la baignoire. Pas de grande surprise, et il en est plutôt lassé. Faites place à l'imprévu en captivant son intention et en faisant appel à son imagination débordante. Dans un petit coffret ou panier, disposez une multitude d'objets divers (une cuillère fluo, une éponge, des pailles, une brosse à dent, des balles phosphorescentes...). De temps en temps, permettez à votre enfant de glisser sa main dans le coffret pour piocher au hasard l'objet, qui sera son compagnon de jeu pendant toute la durée du bain. L'effet de surprise et le côté insolite de l'objet qu'il faudra découvrir vont l'amuser à coup sûr !

### Petite chipie refuse de s'habiller

**A l'écouter, elle irait à la maternelle en pyjama et ne retirerait jamais ses chaussons douilleux, comme dans le monde de Peter Pan.** Dans la réalité, il faudra bien qu'elle s'habille et s'emmitouffe dans son manteau en un temps record... pour que vous ne soyez pas en retard au travail. Pour éviter que cette séance quotidienne ne tourne au cauchemar, un seul mot d'ordre : la responsabiliser !  
**La bonne idée La styliste en herbe** Votre enfant doit devenir autonome, même si la tentation est grande pour vous de l'habiller par vous-même pour plus de facilité et de rapidité. Étalez sur son lit préalablement deux hauts, deux bas, deux sous-vêtements, deux paires de chaussettes et demandez-lui de choisir toute seule comme une grande sa propre composition. Permettez-lui de s'habiller toute seule (ou avec votre aide si besoin), gage de la totale confiance que vous avez envers elle... elle en sera que plus fière et satisfaite !



### Étapes et règles de base pour se faire obéir

- 1** **A défaut d'avoir une super nanny dans votre placard, vous pouvez aussi vous faire obéir sans rentrer dans une colère folle, mais en privilégiant un axe de communication précis.**
- 2** **Ayez un contact visuel lorsque vous vous adressez à votre enfant.** De cette façon, vous serez certain que votre message a bien été entendu.
- 3** **Baissez-vous de manière à être au même niveau physique que lui.** Il se sentira pris en considération et moins opprimé par vous.
- 4** **Utilisez un langage simple que l'enfant comprend.** Et surtout, pas de ton infantilisant qui pourrait nuire à l'importance de votre message.
- 5** **Donnez une seule consigne à la fois !** Trop de paroles nuisent à la concentration. Expliquez la consigne selon la règle de trois pour qu'il ne la prenne pas comme une contrainte : positif + négatif + positif. Ex. *Bravo, tu as bien mangé / tu dois bien digérer, au lit à présent en faisant dodo / on va raconter une histoire pour t'aider à faire dodo.*

**Les repas sont souvent crises d'angoisses, car petit bout sait que vous mettez beaucoup d'affect sur le contenu de son assiette... et du coup il en joue.** Ça devient même un terrain de chantage mutuel. Vous vous entendez lui dire : *« Termine ta soupe et tu auras un dessert. »* Attention, la nourriture est un besoin vital chez l'enfant, il ne doit pas être l'objet de négociation.  
**La bonne idée Dans mon panier** L'activité consiste à améliorer

les connaissances de l'enfant face aux aliments qu'il ingère et l'aider dans son processus de découverte et d'éveil pendant les repas. Dessinez sur une grande feuille deux paniers avec écrit en dessous « légumes », « fruits ». Découpez une série d'images prises sur le net représentant des aliments et déposez une gommette derrière. A chaque préparation de repas, aidez votre enfant à choisir parmi les images, les aliments qui composent le menu, et invitez-le à le coller sur les grandes feuilles placardées au mur, à sa hauteur.

### Petit trésor tarde à devenir propre

**Votre enfant ne va pas tarder à faire son entrée en maternelle, et il n'est toujours pas propre, à votre grand désarroi.** Sachez que certains enfants tardent jusqu'à leur quatre ans, alors pas de panique ! Pour le motiver à abandonner sa couche une bonne fois pour toute, vous pouvez peut-être ruser...  
**La bonne idée La boîte mystère** Vous pouvez motiver votre enfant face à l'apprentissage de la propreté... en lui offrant des cadeaux de récompense ! Rien d'onéreux, l'essentiel est le symbolique. Ainsi, déposez dans une boîte des objets neufs que vous aurez préalablement emballés : un feutre, une voiture, une figurine, une barrette, un petit livre, un autocollant... Invitez-le à piocher dans cette boîte à chaque fois qu'il se rendra aux toilettes. ■  
 Retrouvez d'autres jeux dans *Dodo, petit pot et astuces de pro*, d'Éve Ménard, paru chez Les Éditions de L'homme