

CESSER DE CRIER, MISSION IMPOSSIBLE?

On ne se considère pas comme une personne agressive et pourtant, on crie après nos enfants quand ils se chicanent, quand on est fatiguée, quand ils testent nos limites... Est-ce possible d'arrêter?

PAR DANIELLE VERVILLE



PHOTOS: ISTOCKPHOTO.

Jérémie pousse son petit frère, qui pique une colère terrible. On intervient en montant le ton et en mettant l'emphase sur son nom de famille: «Jérémie TREMBLAY, excuse-toi!» Mais celui-ci continue de narguer son frère, toujours en pleurs, qui finit par le mordre. On s'énerve et on hurle: «Heille, ça va faire! Vite dans vos chambres!»

On crie après nos enfants et on se déteste ensuite? On n'est pas la seule. Selon une étude américaine publiée en 2003 dans *The Journal of Marriage and Family*, 89 % des parents déclarent le faire et se sentir coupables après. Un comportement fréquent qui n'est pas sans conséquences sur nos enfants, surtout s'il devient notre principal moyen pour les discipliner, prévient la psychologue Suzanne Vallières.

En criant, on apprend à nos enfants à hurler pour se faire entendre. De plus, cela risque de leur donner l'impression qu'ils ne sont pas dignes d'être traités de manière respectueuse et de leur envoyer une image négative d'eux-mêmes. «Les enfants ont besoin d'encadrement pour développer leur estime de soi et leur sentiment de sécurité. Quand un parent crie: "Je n'en peux plus!" ou "Je suis à bout!", cela peut devenir très insécurisant. C'est un peu comme si le capitaine d'un bateau hurlait qu'il ne sait plus quoi faire en plein naufrage.»

CRIER = PERDRE LE CONTRÔLE

Il faut l'avouer, il n'est pas facile de composer avec les crises d'opposition du tout-petit, l'insolence de l'ado et les rivalités entre frères et sœurs sans lever le ton. «Crier, c'est perdre le contrôle», croit Suzanne Vallières. On risque donc de crier davantage pendant les phases d'affirmation de nos enfants, où on a moins de contrôle sur eux, et lorsqu'on manque de sommeil ou qu'on est fatiguée en fin de journée. On peut aussi crier parce qu'on n'est pas suffisamment organisée, qu'on n'a pas réagi assez vite, qu'on a laissé la situation se détériorer ou qu'on est moins présente mentalement en raison d'une situation difficile (finances, couple, santé, etc.).

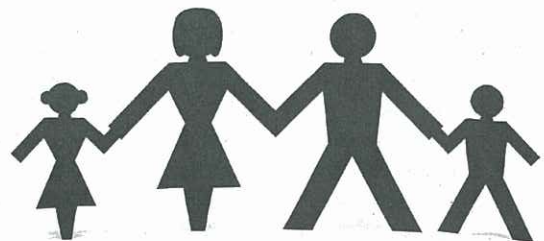
«Quand on crie et qu'on réagit de manière excessive, il faut savoir prendre du recul, quitter à s'isoler dans une autre pièce pour le faire», dit la psychologue. Si la situation l'exige, on peut même donner l'exemple en s'excusant. Par contre, si crier devient une habitude, il faut identifier les situations problématiques et se donner des stratégies pour y remédier. «L'important, insiste Suzanne Vallières, c'est de perdre le contrôle le moins souvent possible. L'escalade de cris intensifie une situation négative et ne mène à rien de bon.»



QUEL EST VOTRE PROFIL?

Question d'alimenter notre réflexion et de trouver des solutions durables, voici cinq types de mamans qui ont la voix forte... et qui nous ressemblent.

- ① **L'héritière.** Chez elle, on crie de mère en fille. Elle hausse le ton pour un oui ou un non, par habitude. Crier est un trait distinctif de sa famille que son conjoint n'apprécie pas nécessairement.
- ② **La performante.** Elle crie pour un retard, souvent pas avéré, pour que chaque chose soit à sa place, que chacun prenne ses responsabilités et que le quotidien roule rondement... à sa façon.
- ③ **L'épuisée.** Elle manque de sommeil, de temps de loisir, de soutien ou tout simplement d'aide. Résultat: son capital patience est à sec. Elle crie surtout pour ne pas pleurer.
- ④ **La stressée.** Perte d'emploi, maladie grave, problèmes financiers ou couple à la dérive: elle est présente physiquement, mais absente mentalement. Le stress la rend intolérante envers ses enfants.
- ⑤ **La nonchalante.** Elle crie parce qu'elle manque de discipline et d'organisation ou tout simplement pour réduire ses déplacements dans la maison. Ses enfants se chamaillent dans la chambre? Elle leur crie d'arrêter du fond de la cuisine. >



8 TRUCS POUR CESSER DE CRIER

Suzanne Vallières nous donne ses meilleurs moyens pour nous aider à changer la dynamique familiale et arrêter de crier.

- ① **Séparer les enfants.** À partir de l'âge de 4 ans, dès qu'ils commencent à se chamailler, on les réoriente dans des lieux et des activités différents.
- ② **Donner les bains avant le souper.** Cela permet aux enfants de faire une coupure psychologique avec leur journée à l'école ou à la garderie. Ils seront plus calmes pendant le souper.
- ③ **Prendre du recul.** On sent qu'on va bientôt exploser? On s'enferme dans la salle de bains ou dans notre chambre et on respire. On se parle et on se donne un plan de match: «Quand je vais sortir d'ici, je ferai...»
- ④ **Se taire pendant la crise.** La colère est contagieuse. Dans le feu de l'action, on ne dit plus: «Je n'en peux plus! Je suis à bout!» Ces phrases ne font qu'envenimer la situation. On se tait, tout simplement.
- ⑤ **Faire un reset.** Quand la dynamique familiale ne va pas bien, on arrête tout et on recommence à zéro. Au milieu de la crise, on peut s'asseoir par terre et dire à notre petit: «Viens faire un gros câlin à maman.» Le câlin produit de l'ocytocine, une hormone qui contrecarre le cortisol, qui est l'hormone du stress. L'ocytocine est reconnue pour diminuer l'agressivité et baisser la tension artérielle.
- ⑥ **Prendre notre ado à part.** Avec un ado, on n'intervient jamais devant public (parent, frères, soeurs et amis). Il se sentira humilié et argumentera pour nous prouver qu'il a raison. Comme il est dans une période d'affirmation, il voudra prendre le pouvoir sur nous. Puisque c'est nous, l'adulte, on quitte la conversation en lui disant qu'on en reparlera calmement plus tard.
- ⑦ **Pratiquer la respiration profonde.** Avant de se lever le matin ou d'arriver à la maison le soir, on respire. On peut le faire dans la voiture, l'autobus ou le train. Pour se calmer et prendre un peu de recul, on respire par le ventre en expirant lentement par la bouche.
- ⑧ **Analyser la situation.** Malgré tous ces trucs, on crie toujours autant? On se questionne sur les causes du problème et on prend les décisions qui s'imposent: cours de yoga, séance de méditation, embauche d'une aide ménagère, aide du conjoint, constance dans les routines avec les petits, etc.

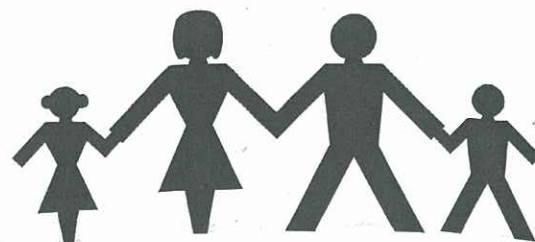


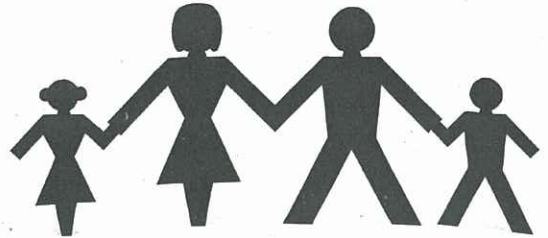
TROIS MAMANS PASSENT LE TEST

On crie un peu, beaucoup, beaucoup trop et on souhaite renverser la tendance et baisser le ton? Mais comment? Des mamans recrutées via notre page Facebook ont accepté de relever le défi de cesser de crier pendant une semaine, armées de la liste de conseils pratiques de Suzanne Vallières. Parmi ces braves, trois partagent avec nous des extraits de leur journal de bord.

Anika, 41 ans, mère d'une fille de 6 ans et d'un garçon de 3 ans. Elle vit en famille nucléaire et travaille de la maison pour être plus présente auprès de sa famille. Elle fait mille et une activités avec ses enfants et avoue avoir commencé à crier après la naissance de son fils, un bébé malade qui pleurait jour et nuit.

«Mon chum m'a dit qu'il ne criait pas avant de me rencontrer. Je lui ai répondu que moi non plus, je ne criais pas avant d'avoir des enfants et d'être aussi fatiguée. Le défi tombe à point. Nous voulons tous les deux avoir une vie de famille plus calme et harmonieuse.» >





JOUR 1

Vendredi matin, 6 h 30. La nuit a été courte et difficile. Mon p'tit loup a vomi toute la nuit et ma fille vient de se lever fiévreuse. Je dois bientôt partir pour un week-end de filles au spa. Je n'ai plus le goût d'y aller. J'ai plutôt envie de crier, mais je dois aussi m'occuper d'un client en urgence. À 11 h, mon conjoint arrive enfin pour prendre le relais. Je quitte en pleurs, coupable.

JOUR 2

Journée au spa.

JOUR 3

Dimanche, 15 h 30. Retour au bercail et à la dure réalité. Je prends une grande inspiration avant d'entrer dans la maison. Surprise: tout est calme.

JOUR 4

Une autre dure nuit auprès de mon fils. Comme je n'étais pas là ces derniers jours, je cherche tout et je suis complètement désorganisée. Ma fille refuse de se lever. C'est assez! D'un pas décidé, je monte à sa chambre, mais avant d'y entrer, je ferme les yeux, je respire et je souris. «Debout, c'est toi, l'élève du jour aujourd'hui!» Je cherche son sac d'école, sa boîte à lunch, sa tuque et ses mitaines. Je suis sur le bord d'éclater quand j'entends mon fils crier: «Mamannnnnnnnnn! Maaaaaaaman!» Je termine ma routine du matin en respirant si fort que ça finit par marcher.

JOUR 5

Matin identique à la veille, mais sans l'aide de mon conjoint, qui a quitté la maison à 6 h. Mon fils veut ouvrir la télé, mais ma fille n'a pas le temps de

s'asseoir devant l'écran. Je dis non et c'est la méga crise. Ma fille fait le bacon sur le plancher et mon fils hurle. L'autobus arrive. Je crie: «Heille, ça va faire!» Je la prends par le bras, les dents serrées et j'ouvre la porte pour qu'elle prenne l'autobus. Je sens le vent frais sur mon visage. Je respire enfin.

JOUR 6

Je réalise que c'est la perte de contrôle qui me fait crier. Alors, dès que je sens que je commence à le perdre, je respire. Ce soir, j'essaie le bain avant le souper: échec. La période du dodo s'éternise. Notre routine du soir a été difficile à instaurer. Comme elle fonctionne, nous allons la conserver!

JOUR 7

Ce matin, l'énervement est à son maximum. Je n'ai aucun contrôle sur mes deux enfants. Je voudrais crier, mais je me retiens. Je m'assois en tailleur au milieu du salon en me disant que ça passera. Après 5 minutes, c'est comme si je n'existais plus. Je me mets alors à rire aux larmes. Ça les arrête net. Rire plutôt que crier. Pourquoi pas?

BILAN, 2 SEMAINES PLUS TARD

«Depuis le défi, je ne suis plus capable de dire le mot "crier". C'est comme si j'avais pris conscience de toute sa laideur. Je préfère dire que je hausse le ton. D'ailleurs, je ne le fais presque plus. Quand les enfants se chicanent, j'interviens plus vite et j'ai l'impression qu'ils m'écoutent plus. Cela me permet de garder le contrôle de la situation. Si je sens que je vais perdre patience, j'arrête tout et je respire ou je demande l'aide de mon conjoint, ce que je ne faisais pas avant.»

Cynthia, 33 ans, mère d'une fille de 13 ans née d'une union précédente et d'un garçon de 4 ans, et belle-mère d'une fillette de 7 ans dont elle a la garde une fin de semaine sur deux avec son conjoint. Vivre en famille recomposée n'est pas toujours facile. Elle se désole de perdre patience aussi souvent et de crier après ses enfants.

«Mon adolescente voudrait que je passe plus de temps avec elle, mais je suis très prise avec mon fils malade. Je dois aussi composer avec une fille dont je ne suis pas la mère. C'est compliqué, je ne sais plus où donner de la tête. J'ai l'impression de perdre le contrôle. Avec le défi, j'espère m'outiller davantage pour rester maître de moi-même.»

JOUR 1

À la réunion de parents de l'école, je reçois le bulletin de ma grande fille. Ses notes dans certaines matières laissent à désirer. Je suis très fâchée et déçue de son manque de sérieux. Avant d'entrer dans la maison, je respire. Je me fais un bon café en essayant de trouver les mots justes pour ne pas crier. Je respire encore et je frappe à la porte de sa chambre. On finit par s'obstiner, comme toujours.

JOUR 2

Comme chaque fin de semaine où nous avons la fille de mon mari, on répète mille fois les mêmes consignes. Je réussis à ne pas dire un mot plus haut que l'autre et ce, malgré mon SPM. La journée se déroule bien.

JOUR 3

Journée difficile avec le petit qui chigne et un mari qui fait la gueule pour des niaiseries. Mon ado me demande la permission d'aller chez une amie, mais

elle ne nous avise pas qu'elle ne rentre pas pour le souper. Mon mari n'apprécie pas et la gronde. Je ne crie pas, mais je parle les dents serrées, ce qui n'est guère mieux. Ma grande boude maintenant dans sa chambre. Je tente le *reset*, mais elle me fait comprendre qu'elle est trop grande pour ce genre de truc. Nous aurons une bonne discussion sur son manque de responsabilité et la politesse... plus tard!

JOUR 4

Ma fille monopolise le téléphone depuis des heures. Je l'avise de raccrocher je ne sais plus combien de fois. Je la prends à part pour lui parler, mais c'est la catastrophe. Exaspérée par son arrogance, je finis par crier. Demain, ça ira mieux!

JOUR 5

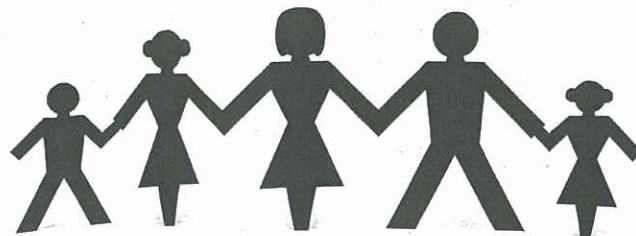
Ce soir, c'est la crise. Ma fille m'explique pourquoi elle a obtenu d'aussi mauvaises notes. Pour mettre fin aux cris et aux larmes, je décide de recommencer la conversation à zéro et de jaser plus calmement en lançant une blague. Erreur. Elle se fâche encore plus fort et se met à bouder.

JOUR 6

Après avoir vidé et rempli le lave-vaisselle, ma fille disparaît dans sa chambre et parle au téléphone toute la soirée. Pendant ce temps, mon plus jeune décide qu'il ne veut pas dormir seul dans son lit et pleure toutes les larmes de son corps. Je respire, je me parle à moi-même et je m'isole. J'arrive à ne pas crier.

BILAN, 2 SEMAINES PLUS TARD

«Le défi a changé ma façon d'être et toute la dynamique à la maison. Je suis plus consciente et je fais des efforts pour réagir plus calmement. J'essaie de m'attarder aux choses qui comptent. Par exemple, je ne crie plus pour qu'on ramasse une paire de bas qui traîne. Je garde mon énergie pour aider ma fille dans ses devoirs. Notre vie de famille n'est peut-être pas parfaite, mais elle est plus paisible qu'avant.» >



COUP de POUCE

POUR MIEUX VOUS SERVIR...

En tant qu'abonné(e) à *Coup de pouce*, vous êtes en droit d'exiger un service à la clientèle hors pair. Et nous vous promettons que c'est exactement ce que vous obtiendrez chaque fois que vous aurez besoin d'aide à propos de votre abonnement.

POUR UN SERVICE RAPIDE, SIMPLE ET SÉCURITAIRE

24 heures sur 24, 7 jours sur 7, visitez notre service d'abonnement en ligne à : www.coupdepouce.com/serviceabonnes

Pour vous abonner ou vous réabonner, pour effectuer un paiement ou un changement d'adresse ou pour vérifier l'état de votre compte.

EXPIRATION DE VOTRE ABONNEMENT

Pour savoir quand votre abonnement prend fin, il suffit de vérifier l'étiquette d'envoi. Pour ne pas manquer un numéro, vous devez prévoir un délai de 6 à 8 semaines pour le traitement des avis de renouvellement et de changement d'adresse.

FACTURATION ET AVIS DE RENOUELEMENT

Nous traitons les factures et avis de renouvellement une semaine avant de les poster. Compte tenu des délais de livraison, il est donc possible que votre chèque (ou commande de renouvellement) et notre avis se croisent en route. Dans ce cas, ne tenez pas compte de cet avis.

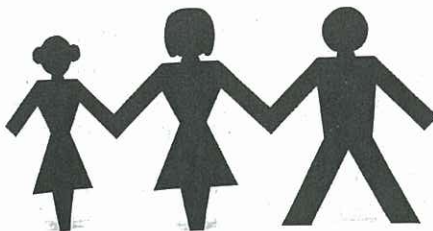
Par courrier:

Service des abonnements
Coup de pouce
C.P. 11002, Succ. Anjou
Anjou (Qc) H1K 4H2

NOTRE POLITIQUE DE PROTECTION DE LA CONFIDENTIALITÉ

Il nous arrive de communiquer nos listes d'abonnés à des entreprises de bonne réputation dont les produits ou services seraient susceptibles de vous intéresser. Toutefois, si vous préférez que nous ne communiquions pas votre nom et votre adresse (postale et/ou courriel), faites-le-nous savoir par écrit à notre service d'abonnement en joignant une étiquette d'envoi de votre magazine. Vous pouvez consulter notre politique de confidentialité complète sur www.coupdepouce.com

FAMILLE



Line, 50 ans, mère monoparentale d'un garçon de 20 ans et d'une fille de 14 ans. Elle cherche à maintenir le dialogue avec sa fille pendant cette période difficile qu'est l'adolescence. Comme sa fille s'éloigne d'elle et ne prend pas toujours ses responsabilités, elle s'impatiente et crie plus qu'elle ne le voudrait.

«Pour les règles à la maison, j'essaie de n'être ni trop stricte ni trop permissive, mais ce n'est pas facile. Quand ma fille ne les respecte pas, je finis souvent par hausser le ton. Surtout les fins de semaine, où je passe plus de temps avec elle. J'espère que le défi me permettra d'améliorer ma relation avec mon ado.»

JOUR 1

Ce matin, je me lève avec mon défi bien en tête. Mais, vers 11 h, je réalise que ma fille n'a pas sorti le chien alors que c'est sa responsabilité. À 11 h 30, elle flâne toujours au lit. Je sens l'impatience me gagner. Je finis par m'énerver, mais je ne crie pas.

JOUR 2

À midi, je téléphone à ma fille chez sa copine. Avec le ton de la mère «à boutte», je lui demande de rentrer faire ses tâches. Elle m'envoie promener et raccroche. Je fais un *reset* et la rappelle calmement. Elle me promet de rentrer à 15 h, mais ne se pointe le bout du nez qu'à 17 h. Je lui fais des



reproches et elle me répond d'un ton méprisant que j'avais juste à ne pas faire d'enfants si je n'en voulais pas. Je m'emporte. Je hurle qu'elle est injuste et irrespectueuse et je file pleurer sous la douche. J'ai lamentablement échoué mon défi aujourd'hui. J'ai honte et je me sens malheureuse.

JOUR 3

Aujourd'hui, je ne crie pas. Mon ado est responsable et étudie tranquillement dans sa chambre. Les lendemains de nos chicanes ressemblent toujours à un lac sans ride.

JOUR 4

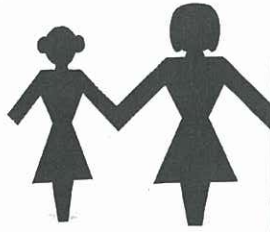
Journée radieuse et sans nuages. Je n'ai rien eu à demander à ma fille et elle non plus. Avec la routine de la semaine, c'est tellement plus facile.

JOUR 5

Une autre journée fantastique. Je réalise à quel point il est important pour ma fille de ne plus devoir m'obéir au doigt et à l'oeil. Le défi me permet de prendre du recul. Décider de moins crier, c'est déjà la moitié du chemin de fait.

JOUR 6

C'est le calme plat à la maison ce soir. La moutarde me monte au nez lorsque ma fille se pointe avec sa liste de demandes de transport pour le week-end. Ne se souvient-elle pas qu'elle a été privée de sorties? J'essaie de me mettre à sa place et, du coup, je réussis à garder la mienne, à ressentir de l'empathie plutôt que de l'exaspération: on a tellement envie de sortir à cet âge-là! Sans hausser le ton, je lui explique pourquoi il n'est pas question que je revienne sur ma décision de la punir. Je suis fière de moi! >



JOUR 7

J'ai commencé des cours de méditation avec un groupe de yoga. Je réalise que la majorité de nos crises familiales de fin de semaine sont dues au stress. On ne dispose que de deux jours pour accomplir une foule de tâches. La méditation m'aide énormément à respirer par le nez et à mettre les choses en perspective.

BILAN, 2 SEMAINES PLUS TARD

«Je fais maintenant 20 minutes de méditation par jour, ce qui me permet de relaxer et de relativiser les choses. Avec le recul, ce qui se passe chez nous ne mérite pas que je me fâche autant. La relation avec ma fille est plus importante que tous les problèmes domestiques du monde!»

POUR ALLER PLUS LOIN

- ① *Être un parent plus calme, serein, heureux*, par Noël Janis-Norton, Ixelles, 2012, 399 p., 29,95 \$.
- ② *Les Psy-trucs: pour les enfants de 0 à 3 ans; pour les enfants de 3 à 6 ans; pour les enfants de 6 à 9 ans; pour les préados de 9 à 12 ans; pour les ados de 12 à 15 ans*, par Suzanne Vallières, Les Éditions de l'Homme, 2009 à 2013, entre 224 et 256 p. ch., 19,95 \$ ch.
- ③ *Mieux vivre avec le stress*, par Dominique Calvin, Transcontinental, 2012, 134 p., 19,95 \$.
- ④ *Soyez heureux sans effort, sans douleur, sans vous casser la tête*, par Lucie Mandeville, Les Éditions de l'Homme, 2012, 226 p., 24,95 \$

Si, comme ces mères, vous avez envie de changer votre dynamique parentale, rendez-vous sur coupdepouce.com/cr. Durant le mois de février, nous vous proposerons chaque semaine un défi pour baisser le ton... Un jour à la fois!

CE N'EST PAS LE BON MOMENT DE VOUS
RAPPELER QUE DANS VOTRE BOISSON
D'HIER SOIR, IL Y AVAIT DE LA GLACE PILÉE.

Aidez à prévenir la diarrhée des voyageurs.

DUKORAL® est conçu pour aider à prévenir la diarrhée des voyageurs causée par *E. coli* entérotoxigène chez les adultes et les enfants de 2 ans ou plus. Il ne traite pas la diarrhée des voyageurs après son apparition. Comme toutes les personnes recevant un vaccin ne seront pas entièrement protégées, il faut prendre des précautions pour éviter de consommer des aliments et de l'eau contaminés. Des réactions allergiques et des effets secondaires comme douleur abdominale, diarrhée, fièvre, nausées et vomissements pourraient survenir. Pour des renseignements complets sur le produit, visitez le www.dukoralcanada.com.

Vous pouvez vous le procurer auprès de votre professionnel de la santé. Maintenant vous êtes prêt à partir.

DUKORAL®
Semaines avant votre départ pour 3 mois de protection

NCP

Cruceil Vaccines Canada, une division de Janssen Inc., 19 Green Belt Drive, Toronto (Ontario) M3G 1L9
© 2013 JANSSEN Inc. Marques de commerce utilisées sous licence. DKCA120475F
dukoralcanada.com

janssen