



# LA BAVARDE

## DES NOUNOUS



Rédigé par  
**KARINE J.**

EN NOVEMBRE

Je suis !

Les 20 novembre  
**POUR EUX**

**20 NOVEMBRE 1959**  
déclaration des droits de l'enfant

**20 NOVEMBRE 1989**  
convention internationale  
des droits de l'enfant

**L'ENFANT, CENTRE DE TOUTES  
LES ATTENTIONS !**

## II / Elle cherche à attirer l'attention

**Les enfants par leurs comportements, (même et surtout les plus difficiles), ne cherchent pas à manipuler les parents. L'intérêt est de trouver les causes et les besoins qu'ils expriment.**

Ils expriment des **besoins**, notamment d'attachement. Le rôle du parent est d'identifier ces besoins et de les nourrir. Pour expliquer l'**attachement** des enfants aux parents, Lawrence Cohen, psychologue américain, utilise l'image du **réservoir d'amour** à remplir chaque fois qu'il se vide. La figure primaire d'attachement de l'enfant est la station d'essence auprès de laquelle l'enfant a besoin de s'approvisionner.

C'est auprès d'elle qu'il revient entre deux excursions dans le monde extérieur. Le réservoir de l'enfant est vidé par la faim, la fatigue, l'isolement, la séparation, le stress,



les disputes, des blessures, des écorchures... Et une personne dont le réservoir affectif est vide aura tendance à être plus sensible, à être plus irritable, moins coopératif, à chercher de l'affection et de l'attention par des moyens plus ou moins efficaces. Pour remplir son réservoir et retrouver sa sécurité émotionnelle, l'enfant risque alors de se tourner vers la personne qui donne d'habitude de l'affection et de l'attention quand il en fait la demande : statistiquement, la mère en priorité ou le père. Si le parent répond, ne serait-ce que d'un regard tendre et attentionné, l'enfant remplit son réservoir et est à nouveau prêt pour explorer le vaste monde.

Si le parent n'est pas disponible à ce moment-là, s'il ne prête pas attention au besoin de l'enfant, le stress augmente dans le cerveau de l'enfant. L'enfant est alors obligé de contenir ses émotions dont l'énergie mobilisatrice reste en tension dans le corps.

### ISABELLE FILLIOZAT EXPLIQUE QUE CE MÉCANISME PASSE PAR TROIS ÉTAPES

**1** l'enfant est d'abord **passif** : il tente de s'occuper, il pense à autre chose, il cherche du regard ses parents mais comme ils sont occupés à autre chose, il attend.

**2** l'enfant commence à **s'agiter** et/ou à faire des demandes excessives, ses besoins d'attention et de sécurité n'étant pas satisfaits : un signe qui devrait nous alerter est que le comportement de l'enfant nous paraît inapproprié, inexplicable, sans rapport apparent avec la situation. Mais l'enfant n'agit pas ainsi pour embêter ses parents, c'est le stress dû au manque d'attention qui le conduit à agir ainsi.

**3** l'enfant devient **agressif**, violent : si le parent ne répond toujours pas, le stress augmente dans le cerveau et l'enfant sent monter en lui de

plus en plus d'énergie qui ne cherche qu'à s'exprimer. Un enfant qui a l'habitude d'être ignoré, rejeté ou frappé peut ne même pas demander d'attention mais passer directement à la phase troisième phase, celle de l'agressivité. Pour prévenir ce type de **débordement**, Isabelle Filliozat compare les demandes d'attention aux demandes physiologiques : dirions-nous à un enfant qui se frotte les yeux "Tu as sommeil ? Tu fais exprès de te frotter les yeux, alors tu ne dormiras pas."

“ Le besoin de l'enfant d'être aimé et touché, de s'attacher, d'obtenir de l'attention, de jouer, d'être dorloté etc. n'est pas reconnu comme d'autres besoins biologiques telle que la faim ou la soif. ”



# Outils pour exprimer la colère de manière respectueuse

## QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE SENTIMENTS ET ACTIONS?

L'action d'un enfant regroupe ses actes, sa manière de réagir visible "à l'extérieur" dans une situation donnée. Tout comportement n'est pas acceptable (taper ne l'est pas, insulter non plus, pas plus que se montrer irrespectueux/se). A partir du moment où une action blesse (physiquement ou psychologiquement) quelqu'un ou soi-même, elle n'est pas acceptable. Les sentiments d'un enfant correspondent à ce qu'il ressent, à ce qui se passe "à l'intérieur" (la tête qui bout, les jambes qui flageolent, le cœur qui bat vite...). Tous les sentiments ressentis par

**“** Tu as le droit d'être en colère et c'est ce que tu ressens à l'intérieur de toi. Moi aussi, je serais certainement en colère dans ton cas. **”**

l'enfant sont acceptables, tous les comportements ne le sont pas. Ainsi, tout enfant a le droit d'être fâché, d'éprouver des sentiments hostiles à l'égard d'autrui, de se sentir en colère à l'intérieur. Mais

toutes les manières d'exprimer la colère ne sont pas acceptables. Il convient donc de proposer des repères raisonnables aux actes d'un enfant tout en le laissant manifester les sentiments qu'il peut ressentir. Une image assez parlante pour expliquer pourquoi il est important de laisser l'opportunité à l'enfant d'extérioriser librement ses élans émotionnels est celle de la chaudière ou de la cocotte minute.

## RIEN N'EST PLUS DANGEREUX QUE D'EMPECHER LA VAPEUR DE S'ÉCHAPPER D'UNE CHAUDIÈRE

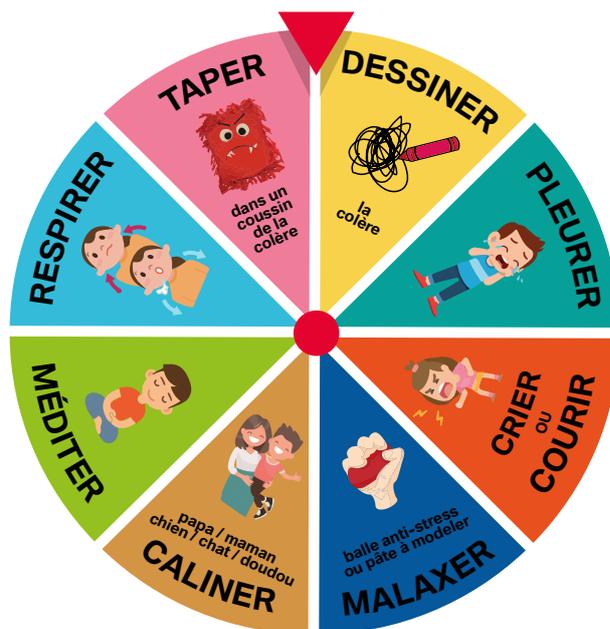
### La roue DES CHOIX

La roue des choix est un outil de discipline positive qui propose des alternatives respectueuses d'expression de la colère.

Il s'agit d'offrir aux enfants un moyen de soulager leur colère. Dans un premier temps, il s'agit pour l'adulte de **reconnaître les sentiments sans jugement** ni tentative de répression des émotions ("tu as l'air en colère", "c'est très intense ce qui se passe dans ta tête, "tu ressens beaucoup de colère à l'intérieur de toi on dirait"). Puis de proposer de l'aide dans un deuxième temps : **"Est-ce que cela t'aiderait de regarder sur la roue des choix pour savoir comment exprimer ta colère ?"**

La roue des choix est un outil visuel qui présente de façon ludique différentes solutions pour gérer un problème ou accompagner une émotion forte. Il est possible d'y ajouter une attache parisienne et une sorte d'aiguille que l'enfant fera tourner pour déterminer la manière de soulager sa colère au hasard ou alors

il s'agit d'un simple support visuel des manières de soulager sa colère parmi lesquelles il pourra choisir en fonction de son état d'esprit et de la situation.



## Quand l'enfant cherche de l'attention ...

**Le besoin d'attention est un besoin humain fondamental** car l'attention signifie que nous existons aux yeux de l'autre, que quelqu'un se soucie de nous et que, par conséquent, nous sommes en sécurité. Noël Janis-Norton fait remarquer que, même dans les familles les plus aimantes, les enfants reçoivent en général plus d'attention quand ils font des bêtises que quand ils se conduisent "bien". Les parents oublient souvent de remarquer et valoriser l'enfant qui fait ce qu'on lui demande ou qui respecte les règles et les habitudes de la maison. Nous remarquons et réagissons surtout quand il y a des problèmes ! Il n'est pas difficile

de répondre à cette question : Que se passe-t-il lorsque, pour son comportement désagréable et non coopératif, l'enfant reçoit des critiques, des sermons, des punitions alors que sa bonne conduite passe inaperçue (parce que considérée comme allant de soi) ?

Si nous offrons peu d'attention positive aux enfants, ces derniers vont malgré tout essayer d'obtenir de l'attention, même de façon négative. Noël Janis-Norton écrit que, du point de vue de l'enfant, toute réaction de notre part est préférable à l'indifférence. En comparaison de l'indifférence, l'attention négative peut sembler être de l'affection.

### Les manières inappropriées utilisées par les enfants pour chercher de l'attention

Les spécialistes de l'éducation listent certaines manières inappropriées utilisées par les enfants pour attirer l'attention :

- faire le contraire de ce qu'on leur demande
- piquer des crises disproportionnées et durables
- Se faire remarquer (faire le clown, monopoliser ou couper la parole, se vanter, embêter les autres, narguer...)
- parler comme un bébé
- préférer des insultes
- faire des choses inutiles/ poser continuellement des questions inutiles
- se disputer entre frères et sœurs
- répéter avec insistance des demandes
- pleurnicher, se plaindre, exagérer des réactions face à la douleur
- traîner et faire traîner les choses en longueur

Pour certains enfants, la recherche d'attention négative est devenue une manière d'être habituelle, inconsciente et donc involontaire.



**Noël Janis-Norton** est spécialiste de l'éducation et du comportement de l'enfant. Elle est mère et grand mère. Noël Janis-Norton travaille dans l'Éducation depuis plus de quarante ans. Elle a commencé sa carrière en tant qu'enseignante puis est devenue spécialiste de l'apprentissage et des comportements de l'enfant. Éducatrice et consultante en Angleterre et aux États-Unis, depuis plus de quarante ans, elle aide parents et professionnels de l'enfance à acquérir des techniques efficaces qui amènent les enfants à être plus coopératifs, motivés, autonomes et respectueux. Elle a fondé le « Centre pour une Parentalité plus calme, plus facile et plus heureuse » : cette organisation à but non lucratif propose des conférences, des stages et des formations aux parents et aux enseignants, afin de diffuser son approche éducative bienveillante et efficace.

# Les compliments descriptifs

La solution pour enrayer cette recherche d'attention négative est de s'attacher à remarquer et mentionner les comportements convenables ou simplement acceptables des enfants. Même un enfant qui irrite ses parents fait chaque jour beaucoup de choses appropriées. Tout comme le corps a besoin de nourriture alimentaire, l'esprit a besoin de nombreuses marques de reconnaissance et d'approbation chaque jour. Ces gratifications nourrissent les besoins affectifs de l'enfant (besoin d'être vu, de se sentir accepté, aimé, de se sentir exister et être compétent). Celle-ci nous invite à remarquer les petits efforts des enfants (même quand leur résultat n'est pas encore satisfaisant), à mentionner les caractéristiques spécifiques de chaque petit pas qu'ils font dans la bonne direction.



“ Le manque chronique de coopération de leur part est, en un certain sens, un appel à l'aide. Les enfants nous disent de cette façon que quelque chose ne fonctionne pas dans leur vie. Elle manque de ce dont ils ont besoin pour s'épanouir.

Noël Janis-Norton

## Quelques

### EXEMPLES

Merci d'avoir aidé ton frère à mettre la table. Vous vous êtes partagé le travail. / Tu as fait tout le travail tout seul, du début à la fin et je n'ai rien eu à faire du tout. Tu as vraiment fait preuve d'autonomie. / Tu as fais bien attention, tu portes le plat en le tenant avec les deux mains. / Aujourd'hui, j'ai remarqué que tu as été attentive à ne pas bousculer ton petit frère. / Je t'ai vu avec le chat, tu étais délicat avec lui, tu ne l'as pas serré trop fort.

## Mettre le décodeur pour creuser au-delà de ce qui est donné à voir et à entendre

Un enfant qui **“cherche de l'attention”** peut en fait rechercher :

**de la relation** L'enfant qui agit de manière inappropriée pour attirer l'attention dit en fait « regarde moi, “écoute moi”, “accepte moi tel que je suis”, “montre moi de l'intérêt”, “prends plaisir à passer du temps avec moi”.

**de la compréhension** L'enfant qui agit de manière inappropriée pour attirer l'attention dit en fait « comprends moi”, “montre moi de l'empathie”, “accepte mes émotions” ,”reconnais mes besoins”, “sois curieux de ce que je vis”.

**de la protection** L'enfant qui agit de manière inappropriée pour attirer l'attention dit en fait “vois à quel point je suis en détresse/ en insécurité”, “creuse au-delà de ce que je dis et fais pour comprendre que c'est de l'anxiété”, “aide moi à réguler mes émotions et à me sentir bien”.



Qui a mis  
une **cagoule**  
à la poule ?

Qui a planté  
• l'oiseau •  
dans le pot ?

Qui a fait  
des couettes  
à la biquette ?

C'est vraiment  
n'importe quoi !

C'est le roi des bois. Et les bêtises du roi des bois

“ Qui a donné  
des poires  
au canard ? ”

## Les bêtises

# le coussin de la colère

## la méthode efficace

Le fameux "coussin de colère" est souvent recommandé pour les enfants parfois dépassés par leur colère. On leur propose alors de taper sur un coussin, plutôt que de casser des choses ou d'essayer de faire mal à leurs parents, leur soeur ou quiconque passe à portée de leurs émotions fortes. L'utilisation du coussin de colère permet d'exprimer cette colère, et de la faire sortir, mais peut aussi avoir comme inconvénient d'encourager l'enfant à cogner lorsqu'il est en colère. Et donc, qu'il

associe systématiquement cette émotion au fait de "frapper" (selon les conclusions de Joel Monzee, docteur en Neurosciences). Mais il y a une autre façon d'utiliser le coussin de colère. Il s'agit non pas d'utiliser le coussin comme un défouloir, **mais de permettre à l'enfant de se reconnecter à son plein potentiel. Voici comment.**

Dans son école "Living School", Caroline présente ce coussin aux élèves, en expliquant la façon de l'utiliser :

« on s'assoit à genoux devant, puis, les poings serrés, on tape en rythme dessus. Avec un double objectif : d'abord faire sortir son "crocodile" (c'est ainsi que Caroline Sost appelle l'égo de l'enfant, en quelque sorte sa colère, afin de la différencier de l'enfant lui-même), et de ressentir sa force. L'idée ? "Je suis plus fort que mon crocodile, et j'ai un grand trésor en moi". L'objectif est donc non pas de se focaliser sur sa colère, ni de taper à tout prix, mais de l'évacuer et de se focaliser au contraire sur son énorme potentiel. Et ainsi, de se recentrer. »



## Pour confectionner un coussin de colère

- 1 coussin ou du rembourrage
- 1 tee-shirt rouge (taille adulte de préférence)
- un marqueur tissu noir
- petits morceaux de feutrine noire et blanche
- pistolet à colle



## PETIT LOUP

(sur l'air de « si tu as de la joie au cœur »)

Petit loup est en colère,  
il tape du pied (bis)  
Petit loup est colère,  
petit loup est en colère  
Petit loup est en colère,  
il tape du pied

Petit loup est très très triste,  
il pleure beaucoup (bis)  
Petit loup est très très triste,  
Petit loup est très très triste,  
Petit loup est très très triste,  
il pleure beaucoup

Petit loup a très très peur,  
et il se cache (bis)  
Petit loup a très très peur,  
Petit loup a très très peur  
Petit loup a très très peur,  
et il se cache

Petit loup est très content,  
il tape des mains (bis)  
Petit loup est très content,  
Petit loup est très content,  
Petit loup est très content,  
il tape des mains



# Info famille : Info CAF à relayer

Les Caf accompagnent les moments importants de la vie des familles par le versement de prestations qui les aident à financer l'éducation de leurs enfants. (Allocations familiales, complément familial, allocation de rentrée scolaire, aides au temps libre...) Au-delà de ces aides, la Caf de la Charente-Maritime développe depuis cette année une aide au répit parental pour les parents avec enfants en situation de handicap, à leur domicile. L'aide permet la prise en charge du coût de l'intervention d'un professionnel d'une association d'aide à domicile conventionnée. S'accorder

en tant que parent, un temps de répit pour des activités de loisirs ou des démarches personnelles est essentiel à l'équilibre familial. **Toutes les précisions sur cette aide (conditions d'éligibilité, montant de l'aide, démarche pour effectuer une demande) sont accessibles sur ce lien : [cliquez sur le bouton ci-dessous](#).**

UN TEMPS  
DE RÉPIT

## RECETTES

### Poulet aux pommes façon Vallée d'Auge, riz noir complet

#### POUR 4 PERSONNES

Temps de préparation 10min

Temps total 1h

#### INGRÉDIENTS

- 100 g d'oignon coupé en deux,
- 10 g de beurre,
- 30 g de beurre coupé en morceaux,
- 1 c.à.s de sucre en poudre,
- 300 g de pommes coupées en quartiers,
- 85 g de cidre doux,
- 30 g de vinaigre de cidre,
- 1040 g d'eau,
- 50 g de crème liquide 30-40% m.g.,
- 350 g de riz vénéré (riz noir),
- 4 cuisses de poulet, avec os et peau,
- 500 g de champignons de Paris frais,
- 1 branche de thym déshydraté,
- 1 feuille de laurier,
- 4 pincées de fleur de sel, à ajuster en fonction des goûts.
- 4 pincées de poivre fraîchement moulu, à ajuster en fonction des goûts.

#### RECETTE POUR TOUTE LA FAMILLE

1. Hacher les oignons, ajouter 10 g de beurre et faire suer.
2. Faire fondre 30 g de beurre avec le sucre dans une poêle, ajouter les quartiers de pommes, les faire dorer 5 mn de chaque côté.
3. Ajouter le cidre, le vinaigre de cidre et 40 g d'eau, puis réduire 5 mn.
4. Ajouter 25 g de pommes poêlée et la crème liquide mixer.
5. Faire cuire le riz noir dans l'eau.
6. Faire cuire à la vapeur les cuisses de poulet avec les champignons, thym, feuille de laurier.
7. Dressez, servez..

#### ADAPTEE POUR LES 6/12 MOIS pour 3 petits pots

1. Mixez 30 g de poulet, 180 g de riz noir, 135 g de champignons cuits, 45 g de pommes poêlées, 120 g de sauce au cidre.
2. Divisez en 3 portions.

#### ADAPTEE POUR LES 1/3 ANS pour 3 portions

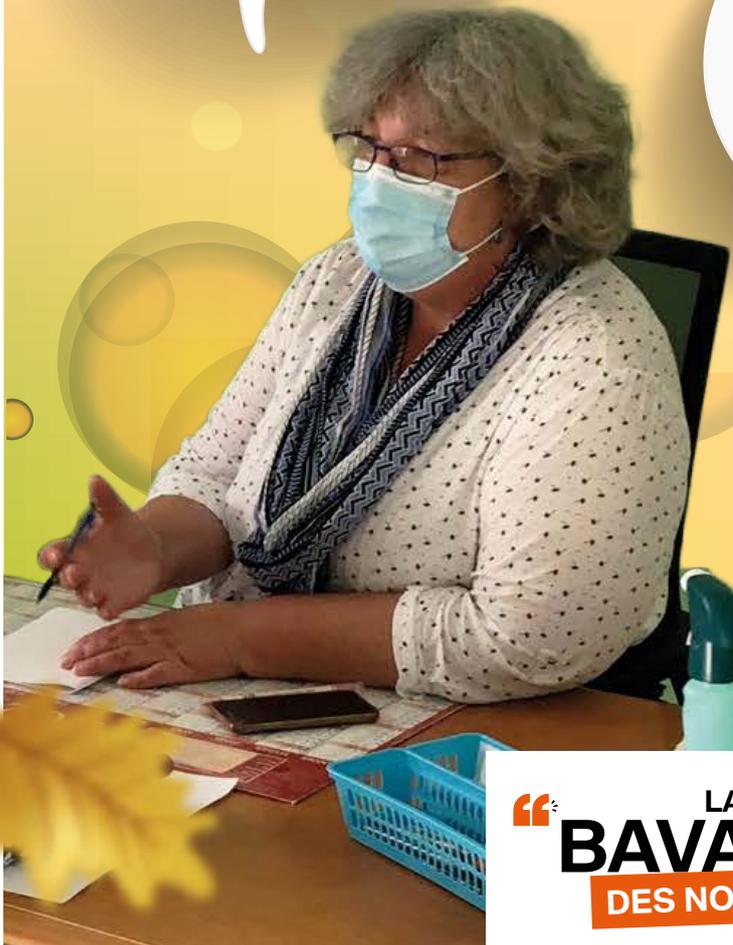
1. Ecrasez à la fourchette : 75 g de sauce au cidre + 25 g de pommes poêlées.
2. Mélanger 225 g de riz noir, 135 g de champignons cuits, 50 g de pommes poêlées, 90 g de poulet en petits morceaux, ajouter la sauce.





On vous reçoit en  
entretien individuel  
sur la période  
de confinement.

Toute  
l'équipe  
reste à votre  
écoute.



LA  
**BAVARDE**  
DES NOUNOUS