

Décoder les comportements de nos enfants



On nous a appris à décoder les comportements de nos enfants de façon très **RÉDUCTRICE**

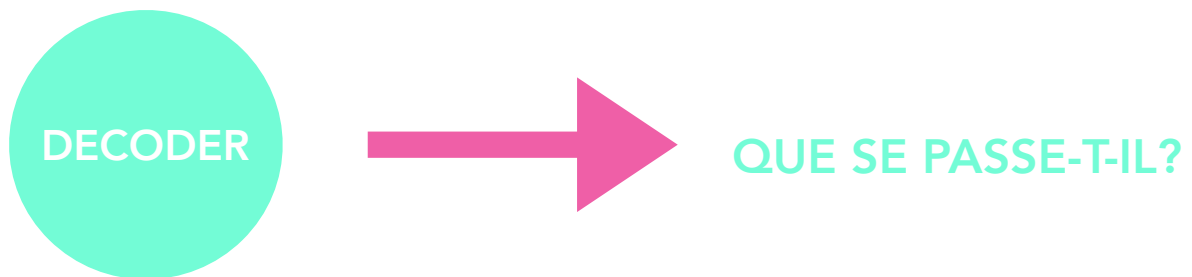
Dès qu'ils s'opposent, s'agitent, ne nous écoutent pas, on pense que c'est parce qu'ils testent les limites.

Très souvent quand je demande à des parents:
"Pourquoi pensez-vous que votre enfant se comporte comme cela?"

Ils me répondent:

"PARCE QU'IL TESTE LES LIMITES!"

Quand nos enfants sont des bébés et ils pleurent ou ils s'agitent, on essaye de:



Est-ce que mon bébé a faim, est-ce qu'il a sommeil, a-t-il trop chaud?

Mais dès que nos enfants commencent à parler c'est comme si

on s'attendait à ce qu'ils puissent s'exprimer comme des adultes et on oublie de décoder.

Sortons de cette fausse croyance que nos enfants sont des minis adultes et des petits manipulateurs et rappelons-nous qu'ils n'ont pas encore les mêmes moyens et les mêmes outils que nous pour s'exprimer.

ILS S'EXPRIMENT
SOUVENT AVEC PEU DE MOTS ET
AVEC LEUR CORPS

Plutôt que de tout voir comme un test des limites, une provocation ou un caprice, commençons par essayer de **MIEUX COMPRENDRE LEURS COMPORTEMENTS.**

Pour des exemples concrets, vous pouvez écouter le podcast qui suit ce document.

Grille d'aide au décodage

Voilà une petite liste de ce que nos enfants essayent le plus souvent de nous communiquer:



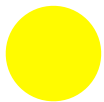
FATIGUE



FAIM



AUTONOMISATION: ENVIE DE FAIRE SEUL



FRUSTRATION



BESOIN DE RECHARGER LEUR BATTERIE AFFECTIVE, BESOIN D'UN CALIN, D'UN MOMENT AVEC NOUS, D'UN MOMENT D'ATTENTION



BESOIN DE SE DÉPENSER PHYSIQUEMENT



BESOIN DE DÉCHARGER UNE OU DES TENSIONS ACCUMULÉES DANS LA JOURNÉE

Pourquoi est-il important de décoder

- Le décodage permet à nos enfants de se sentir entendus et compris. Plus on se sent entendu, plus on se sent détendu. Un enfant qu'on n'essaye pas de comprendre est un enfant qui accumule beaucoup de tensions en lui. Il devient alors souvent plus irritable et plus opposant, ce qui amène plus de conflits et de crises dans notre quotidien.
- Plus on comprend ce que notre enfant essaye de nous dire et plus notre réponse serait adaptée et pertinente. Le fait d'essayer de comprendre ce que notre enfant essaye de nous dire nous permet de répondre efficacement à son besoin ou à son message. De plus, si l'enfant ne se sent pas compris, il aura tendance à se répéter et à répéter ce comportement jusqu'à ce qu'on comprenne. Le décodage permet donc également d'éviter les répétitions et les cercles vicieux.
- Le décodage nous permet de sortir du rapport de force et de créer une relation d'apprentissage, d'accompagnement et de soutien plutôt qu'une relation de contrôle et de domination avec nos enfants. Naturellement, cela aura bien sûr un impact sur le niveau de disputes et de conflits avec notre enfant.
- Le décodage permet à nos enfants d'apprendre à mieux se connaître, mieux communiquer et mieux répondre à leurs besoins. Le fait de bien se connaître est important dans la construction de son individualité, de ses limites, de la confiance en soi, de ses interactions sociales et de son équilibre psychique et physique.