

**ÉDUCATION** Ils sont petits, mais tout à fait capable de pousser leurs parents à bout. Pour rester zen, il existe quelques astuces à utiliser au quotidien.

« La recette miracle avec les enfants n'existe malheureusement pas. Ils sont encore en apprentissage. Ils n'agissent pas comme des robots. Il ne suffit pas de dire stop pour qu'ils obéissent, intègrent la consigne et ne recommencent plus », explique Stefania Cavaliere, éducatrice HES-SO et fondatrice de l'espace Ma bulle. Un lieu où elle accompagne des parents et des enfants avec différents outils comme la psycho-kiné, mais aussi des méthodes éducatives comme celle des auteurs Faber et Mazlish. Des parents dépassés ou épuisés, il y en a plein. Ils sont tous



« Les enfants n'agissent pas comme des robots à qui il suffit de dire stop. »

STEFANIA CAVALIERI  
ÉDUCATRICE HES-SO

confrontés à un moment ou à un autre à certaines difficultés avec leurs enfants. « Avant l'âge de 2 ans, c'est une période épuisante. Les parents sont en surcharge. C'est normal. Il faut attendre que la tempête passe et savoir que ça s'améliore au fur et à mesure que l'enfant grandit », informe Karin von Roten, pédopsychiatre. Vers l'âge de 6 ans, âge de raison, tout se met gentiment en place. Les bases posées auparavant commencent à porter leurs fruits.



## QUELQUES ASTUCES POUR GAGNER EN SÉRÉNITÉ À LA MAISON

fixer des **règles**

**encourager**  
les bons comportements

**éviter** de dénigrer  
l'enfant

instaurer des **rituels**  
pour rassurer l'enfant

s'offrir des moments  
de **respiration**

# ÊTRE PARENTS, ÇA S'APPREND

PAR LYSIANE.FELLAY@LENOUVELLISTE.CH

## EN PHASE DE CONSTRUCTION

« Un enfant ne souhaite pas agacer ses parents intentionnellement. Il cherche souvent à attirer l'attention. L'enfant passe par différentes phases pour se construire », souligne la pédopsychiatre. Il va commencer par explorer son environnement, tester les limites, voir la réaction de son entourage. Ensuite, il passera par une phase d'opposition. « C'est très important. Cela lui permet de voir qu'il est une personne à part entière », continue-t-elle. A partir de 4 ans, il va découvrir un super pouvoir ma-

gique: « Il se rend compte que personne ne peut lire dans ses pensées et il va en jouer en racontant quelques mensonges », explique Karin von Roten. Dans toutes ces étapes, l'enfant a besoin de limites. Les parents peuvent définir quelques règles adaptées à la famille qui évolueront avec les années et selon les besoins. « S'ils dépassent la limite, je propose de réfléchir aux conséquences de l'acte et de lui faire comprendre. Si l'enfant renverse intentionnellement quelque chose, par exemple, on l'invite à répa-

rer. Il va chercher une patte et essuie. Parfois, on peut aussi l'inviter à trouver une solution par lui-même », conseille Stefania Cavaliere. « Il faut également lâcher du lest sur les choses qui ne sont pas importantes. Tant pis s'ils mettent des bottes de pluie alors qu'il fait beau temps », conseille Karin von Roten. « C'est bien également d'accueillir les sentiments de l'enfant, tout comme ses propres sentiments d'ailleurs », recommande Stefania Cavaliere. « L'enfant a le droit d'être fâché ou triste. C'est ce qu'il ressent », poursuit l'éducatrice.

Pas à pas, chaque famille, chaque parent va trouver son propre mode de fonctionnement, son équilibre. C'est important de trouver une façon de faire qui fait sens pour la personne, qui lui correspond. « Si on ressent le besoin de crier parce que l'enfant a été trop loin, mieux vaut crier un bon coup que de réprimer nos sentiments. Les enfants sont des éponges. Ils ressentent tout. Ce sera paradoxal pour eux d'entendre un discours qui ne colle pas à l'état de son parent », note Karin von Roten.

## ENCOURAGER

Les deux professionnelles s'accordent à dire qu'il faut encourager les comportements positifs et leur montrer ce qu'ils ont le droit de faire. Le parent peut décrire à l'enfant ce qu'il a bien fait. Il peut aussi trouver des astuces pour l'inviter à collaborer. Ranger sa chambre peut devenir un jeu. Les faux choix fonctionnent aussi très bien. Ça peut être, par exemple, « tu préfères mettre tes chaussures ou ta veste en premier? » C'est aussi important de leur apprendre à faire certaines choses seuls. « Il faut prévoir un quart d'heure supplémentaire pour que l'enfant ait le temps et que l'adulte ne soit pas dans le stress », conseille la pédopsychiatre. Les enfants seront fiers d'eux. Ils gagneront en confiance et en autonomie. « Enfin, on peut également récompenser l'enfant pour ses bons comportements en lui offrant de petits privilèges comme choisir le repas du jour ou l'activité du samedi », conseille la pédopsychiatre.



**SANTE.LENOUVELLISTE.CH**  
NOS DOSSIERS SANTÉ

## EN BREF

### SANTÉ PSYCHIQUE

## Tous concernés

Une personne sur deux est atteinte dans sa santé psychique au moins de manière ponctuelle ou durable. Près de 17% de la population fait face à un ou plusieurs troubles psychiques. S'il existe une offre importante d'actions et de prestations en santé mentale en Suisse latine, trop de personnes ignorent encore leur existence. Pour y remédier et faire connaître cette offre, les cantons latins, plus précisément la Conférence latine des affaires sanitaires et sociales, ont réalisé deux clips. Sous forme de micro-trottoir, ils incitent la population à aborder le sujet, à se questionner et à trouver les ressources les plus appropriées.



Que faites-vous pour prendre soin de votre santé mentale?

Les vidéos sont visibles sur [www.santepsy.ch](http://www.santepsy.ch). Un site où l'on retrouve de nombreuses informations sur les ressources à disposition.

## OBSERVATOIRE DE LA SANTÉ

### Évaluer la qualité des soins

La qualité des soins délivrés aux patients est un enjeu majeur de santé publique. Comment évaluer cette qualité? Comment l'améliorer? Telles seront les questions qui seront abordées lors de la 3e journée de l'Observatoire valaisan de la santé (OVS), le 19 octobre prochain dès 13 h 30 à la Clinique romande de réadaptation à Sion. Des représentants de la Fédération des médecins suisses, de la Commission cantonale pour la qualité des soins et la sécurité des patients, de l'OVS, de la Fondation pour la sécurité des patients et des Hôpitaux universitaires de Genève interviendront lors de cette journée qui se terminera par une table ronde. Cet événement est ouvert au grand public sur inscription. Programme complet et inscriptions sous: [www.ovs.ch/journee-ovs](http://www.ovs.ch/journee-ovs)

## SE RESSOURCER

### PARENTS, PRENEZ SOIN DE VOUS

Les parents ne peuvent pas toujours être au taquet, jouer toute la journée, avoir réponse à tout et combler tous les désirs de leurs chérubins. « Il faut relâcher toute cette pression... », conseille Stefania Cavaliere, éducatrice HES-SO. « Aussi, les parents n'ont pas besoin de remplir l'agenda de l'enfant. D'ailleurs, un peu d'ennui va favoriser la créativité et l'imagination. » Côté éducation, il existe de nombreux outils que chaque parent peut s'approprier pour se faciliter la tâche. Il existe, par exemple, des ateliers de communication bienveillante intitulés « Parler pour que les enfants écoutent » et inspirés de la technique Faber et Mazlish. Ils sont proposés dans différents endroits du canton (notamment à l'espace

Jammu ou à l'association Petit papillon à Vétroz, à l'espace Médiation à Martigny, ou à l'espace Ma bulle à Réchy). Les parents doivent aussi se réserver des moments pour eux en solo et en couple. Ils pourront se ressourcer et être ainsi plus disponibles pour leurs enfants. Enfin, si la situation est trop difficile, les parents devraient trouver du soutien. « Le pédiatre est une bonne ressource. Il peut conseiller ou, si besoin, orienter vers le bon professionnel. Les parents peuvent aussi trouver des conseils auprès du CMS qui propose des consultations gratuites pour les enfants de 0 à 4 ans », termine Karin von Roten.