



Véronique LEMOINE CORDIER

# GUIDE DE SURVIE À L'USAGE DES PARENTS

Les mots pour aider votre enfant à grandir heureux

*Quasar* POCHE

Conception couverture : © Christophe Roger  
Dessin couverture : © Ixène  
Composition : Soft Office (38)

© Quasar, 2021  
89, bd Auguste-Blanqui – 75013 Paris  
[www.editionsquasar.com](http://www.editionsquasar.com)

ISBN : 978-2-36969-092-4

Dépôt légal : 2<sup>e</sup> trimestre 2021

(1<sup>re</sup> édition, 2014. ISBN : 978-2-36969-022-1)

**Véronique Lemoine Cordier**  
Avec la contribution d'Agnès Daubricourt

Guide de survie  
à l'usage des parents  
*Les mots pour aider votre enfant  
à grandir heureux*

*Quasar*



## INTRODUCTION

Tout au long de son existence, un enfant vit des choses plus ou moins agréables. Il fait l'expérience de la séparation, des retrouvailles, de la tendresse, du plaisir, mais aussi de l'attente, de l'insatisfaction, de la frustration, de la contrainte, de l'inconfort...

Nombre de parents sont déroutés par les difficultés de leurs enfants, surtout lorsqu'ils n'arrivent pas, malgré toute leur tendresse et leur attention, à les pallier.

### **La séparation : une déchirure inévitable**

C'est une séparation mal préparée et mal vécue, suivie de nombreuses autres, qui sera souvent le point de départ des troubles récurrents rencontrés chez les enfants. Cela donnera lieu à une angoisse de séparation\* qui peut devenir très handicapante pour l'enfant et qui rejaillit souvent sur la famille entière.

Jusqu'à l'âge de raison, l'enfant ressent et vit les choses sans l'éclairage que peut donner l'intelligence. Il interprète (souvent mal) ce qui lui arrive et le vit comme du « non-amour ».

Ce livre veut servir de guide pour trouver des réponses adaptées, justes et pertinentes afin d'accompagner les parents et leur(s) enfant(s) dans tout ce qui les tracasse au quotidien (sommeil, alimentation, amitiés...).

Plusieurs étapes seront nécessaires pour dénouer ce qui « ronge » un enfant et le fait souffrir sous des formes très diverses. Il faudra souvent « rétablir la vérité » pour que l'enfant puisse « classer » ce qu'il a mal interprété ou vécu comme une souffrance insupportable, qui peut être de l'ordre d'une angoisse de mort.

L'implication des parents sera extrêmement importante et apaisante pour leur enfant.

### **L'amour ne suffit pas...**

Pour aider un enfant à grandir, il faut souvent le rassurer, le consoler, lui donner les clés pour croire en la permanence de l'amour\*, mettre avec lui et pour lui des mots sur ses maux. Mais il y a des moments où cela ne suffit pas.

Il faut aussi pratiquer l'éducation à la liberté\* et mettre un enfant devant ce choix crucial : accepter de grandir ou continuer à se comporter « comme un bébé ».

### **L'éducation : une partition à deux voix**

En effet, les parents ne peuvent se contenter de cajoler leur enfant. À certaines heures, il faut le

limiter, le restreindre dans ses envies, lui interdire certaines choses, le frustrer.

Allier douceur et fermeté n'est pas si simple, chacun de ces deux registres ayant une part importante à jouer dans l'éducation\*.

### **Le métier de parents**

Le métier de parents est celui qu'on exerce le plus longtemps dans sa vie, et pourtant il n'y a aucune école pour l'apprendre !

La presse, ainsi que certaines émissions de télévision ou de radio, se font régulièrement l'écho de parents qui recherchent des formules magiques afin de « réussir » leur éducation. Ils ne veulent pas reproduire les modèles qui les ont façonnés, les jugeant trop permissifs ou au contraire trop stricts.

Ils cherchent parfois à reprendre à leur compte ce qui semblait marcher de leur temps, mais bien souvent ce mode d'emploi n'est plus valable aujourd'hui : le contexte n'est plus le même. Leurs enfants disposent d'une intelligence et de repères sociaux, moraux, pédagogiques très différents, si bien que ce qui pouvait fonctionner auparavant échoue maintenant.

Finalement, les parents ne savent pas trop quel degré d'autorité\* exercer. Ils voudraient bien ne donner que de la tendresse et ils se sentent parfois coupables de mettre des limites à leurs enfants, surtout quand ceux-ci expriment un certain mal-être.

## Quelques repères pédagogiques

Dans ce métier de parents si difficile et délicat parfois, il existe un socle solide qui rend l'éducation plus stable et plus sereine. Les parents se doivent d'être des « révélateurs de talents » ! Et ce sera leur propre talent de parents de **rendre leur enfant capable de conduire lui-même sa vie**, en devenant **responsable et maître de ses choix et de ses actes**, tout en gardant une certitude en toile de fond : celle de leur amour permanent, indéfectible et inconditionnel.

Une démarche reposant sur l'amour et la **liberté** permettra aux parents d'aider leur enfant à vraiment bien grandir. Pour ce faire, ils doivent jongler avec leurs capacités, mais aussi leurs limites et leurs tempéraments respectifs. **Il leur faudra parfois tâtonner** car ils n'ont pas forcément appris toutes ces choses-là dans leur propre éducation.

## Un enfant est fait pour grandir

Grandir, c'est ce qui rend l'enfant heureux et donne un sens à sa vie. Pour cela, il doit se savoir et se sentir aimé. Mais, comme le souligne la psychanalyste Claude Halmos, spécialiste des questions de l'enfance, « l'amour ne suffit pas » (*voir bibliographie*). Les parents doivent fixer les règles indispensables à toute éducation, sans crainte d'interdire. Des contraintes cohérentes, proportionnées à son âge et stables dans le temps, permettent à l'enfant de se structurer.

### Les règles données à l'enfant : des rails de sécurité

On peut comparer les règles de l'éducation aux rails de sécurité qui bordent une route surplombant un ravin. Ils ont été installés pour éviter que les automobilistes ne tombent dans le précipice ou ne se télescopent avec d'autres véhicules. De la même façon, les limites imposées à un enfant visent à le cadrer, à le contenir, afin qu'il se sente sécurisé et respecte les autres.

Il aura tendance à les tester, surtout s'il est précoce sur le plan intellectuel. Les parents ne doivent pas lâcher mais se tenir à ces règles, avec amour et fermeté. Leur enfant constatera ainsi que, quoi qu'il fasse, les rails ne ploient pas ; il pourra avancer en toute sécurité sur une route qui s'élargira au fur et à mesure que les années passent : il sera alors de plus en plus autonome.

Faire preuve d'autorité permet aux parents de mener à bien l'éducation d'un enfant. Cela ne rime absolument pas avec tyrannie et toute-puissance. Bien au contraire. Dès son plus jeune âge, un enfant doit **être mis devant sa liberté de choix**, car elle constitue une **condition indispensable** pour gagner en autonomie et en responsabilité et accéder ainsi à la maturité affective.

Mais un enfant rechigne souvent à obéir, d'une part parce que les contraintes de la vie quotidienne

ne lui font pas du tout plaisir ; d'autre part parce que les ordres et les directives qu'il entend lui donnent peut-être l'impression d'être un pion sur l'échiquier.

## **Les parents ont raison d'exiger certaines choses**

Certes les parents font des erreurs, mais ils ont plusieurs longueurs d'avance sur leur enfant. Un peu comme des guides de haute montagne qui connaissent déjà le chemin ou les dangers que l'on peut rencontrer. Les adultes doivent proportionner les choses en fonction de leur enfant, de son âge, de sa maturité : ils feront sans cesse du sur-mesure. L'éducation, c'est de la haute couture !

Mais il y aura toujours deux temps à respecter pour demander à un enfant d'obéir : un temps pour s'adresser à son intelligence (en proposant le but) et un temps pour s'adresser à sa volonté (« *Le veux-tu ? Le choisis-tu ? Le désires-tu ? Le décides-tu ?* »). Là se joue sa liberté : il peut répondre OUI ou NON mais il devra en vivre les conséquences... Le chapitre sur l'éducation à la liberté reprendra tout cela en détail.

## **Mais est-ce qu'il/elle va comprendre ?**

Beaucoup de parents se le demandent. Oui ! Même tout bébé, **l'enfant s'habitue à entendre les mots**, même s'il ne les comprend pas avec sa raison. Un jour, les mots prendront un sens raisonné<sup>1</sup>.

---

1. Voir l'annexe « Pourquoi ça marche ?! », p. 357.

En attendant, c'est le contenu affectif qui compte le plus. Les mots signifient en filigrane : « *Je pense à toi, je prends soin de toi, je te consacre du temps en te parlant* ». Ce bain de langage est un don des parents à leur bébé.

S'il fallait attendre qu'un petit comprenne ce que veut dire « je t'aime » avant de le lui dire, il s'en passerait du temps !

Un petit enfant apprend les mots en les entendant avant de les comprendre. Plus tôt il entendra ces précieuses paroles (qui jalonnent tout ce livre) pour l'aider à grandir, à se séparer, à exercer sa liberté, plus tôt lui sera offert le plus beau des cadeaux : mettre un sens sur la réalité, la vérité de la vie dans laquelle il vit.

## **Pour profiter au mieux de la lecture de ce Guide**

Les formulations proposées dans cet ouvrage pourront paraître simplistes et parfois un peu artificielles. Elles ont pourtant fait leurs preuves, surtout si elles sont employées en laissant parler son cœur dans la relation parent-enfant. Cela demandera souvent un « lâcher-prise » : les adultes devront adapter leurs comportements, ajuster leurs demandes, renoncer à certaines théories, mais tout cela enrichira leur propre cheminement.

Pour la bonne compréhension du texte et de la démarche, les mots-clés, marqués d'un astérisque, sont définis dans le lexique en fin d'ouvrage.



## PRÉLIMINAIRE

### PARENTS ET ENFANTS : APPRENDRE À BIEN SE SÉPARER

Chaque existence est jalonnée de multiples séparations. Il est donc nécessaire de promouvoir une « éducation à la séparation », celle-ci étant incontournable et indispensable à la croissance. Elle fait partie de la vie et permet la vie (pensons à la naissance, par exemple, qui est la première des séparations). Le rôle des parents est d'aider leur enfant à accepter de passer par là, **non pas sans douleur** (car la séparation peut faire souffrir à tout âge) **mais sans angoisse\***.

Lorsque les parents apprennent à leur enfant à vivre la séparation, ils instaurent une relation de confiance avec lui et font de la séparation un **facteur de vie et de croissance**.

La séparation est toujours un élément particulier de la vie d'un petit qui laissera des traces importantes si elle est mal vécue. C'est pourquoi il est important de la préparer, de l'anticiper, de l'accompagner ou d'en « réparer » les dégâts si besoin.

Les étapes les plus délicates, où il convient donc d'être très attentif, sont la naissance (lien mère – enfant), le sevrage (arrêt du lait = arrêt de l'amour), l'entrée à la crèche pour certains, et plus tard à l'école, certaines absences des parents, d'éventuelles hospitalisations, la naissance de l'enfant suivant (voleur de câlins, voleur d'amour, enfant de remplacement).

Il est donc important d'être vigilant pour mener très progressivement, et dans les meilleures conditions, cet apprentissage incontournable et indispensable à la croissance et au bonheur de nos enfants.

## L'angoisse de séparation

Bien vécue, une séparation peut être douloureuse et désagréable mais n'engendre pas de troubles. A *contrario*, mal vécue, elle peut être le départ d'une angoisse de fond qui va conditionner peu à peu l'existence d'un enfant. C'est comme si un nœud se formait dans son cœur, un nœud qui lui fait de plus en plus mal au fur et à mesure que les séparations successives inexplicables tirent dessus.

C'est ce qu'il exprimera au travers de différents troubles : réveils nocturnes répétés, difficultés alimentaires, énurésie, maladies répétitives, verbiages incessants, insatisfactions, peur de l'échec, refus de l'effort, insolence, perfectionnisme, susceptibilité excessive, etc.

Ces comportements divers constituent des réactions multiples et variées à une angoisse qui taraude l'enfant, petit ou déjà grand. La majorité de

ces troubles trouve son origine dans une angoisse de séparation qui a germé dans le cœur de l'enfant, généralement au tout début de sa vie, dans des circonstances traumatisantes ou lors de séparations auxquelles il n'a pas été suffisamment bien préparé.

Certains enfants manifestent très vite cette angoisse de séparation, tandis que d'autres parviennent à la surmonter pendant plusieurs années. Ils mettent en place des mécanismes de défense particulièrement efficaces qui peuvent finir par céder sous la pression d'un événement traumatisant.

« Tant mieux », pourrait-on dire, car c'est à ce moment-là que les parents prennent parfois conscience de la **souffrance** et de l'**extrême inquiétude** enfouies dans le cœur de leur enfant.

Lorsqu'ils sont là, les troubles agissent comme des signaux de détresse : l'enfant délivre un message très important. Mieux vaut qu'il exprime son angoisse tant qu'il est encore petit. Sinon, il risque de construire sa personnalité au prix d'une lutte incessante contre ce sentiment qui le minera de plus en plus au fur et à mesure des années.

Les parents peuvent se sentir totalement démunis face à ces troubles qui ont tendance à les irriter, à les excéder, mais aussi à les déconcerter, ou encore à les rejoindre dans certaines de leurs difficultés personnelles. Souvent, ils ont l'impression d'avoir tout essayé, jonglant entre douceur et fermeté, compassion et énervement, sans parvenir à aider leur

enfant à surmonter ces maux qui « plombent » la vie de famille.

### Deux questions importantes à se poser

1. Quel message mon enfant cherche-t-il à me délivrer à travers ses troubles ?
2. Quelles paroles rassurantes, calmantes et pacifiantes puis-je utiliser pour l'aider à changer son attitude ?

### Conscience d'amour – Conscience de raison

Tout petit, l'enfant n'a que sa **conscience d'amour\*** pour appréhender les événements. Pour jauger ce qui lui arrive, il n'a qu'un baromètre, celui de l'amour : **il mesure tout en plus ou moins d'amour**. Il croit que les adultes sont bons et parfaits, et que s'il lui arrive quelque chose de désagréable, c'est forcément de sa faute à lui. C'est-à-dire qu'il n'a pas la possibilité de bien comprendre par lui-même ce qui se passe. En effet, c'est la **conscience de raison\*** qui permet de raisonner et d'avoir une « intelligence » des événements.

C'est à partir de ses premières impressions que l'enfant construit sa psychologie. En effet, la conscience d'amour garde dans l'inconscient ce qu'elle a senti sans l'avoir compris, même si elle ne peut pas mettre de mots dessus, faute de conscience de raison. Le contenu de cette mémoire inconsciente

ne peut pas être évoqué par un enfant comme un souvenir mémorisé consciemment, mais il peut être réactivé.

Si la séparation n'est pas préparée ou insuffisamment accompagnée, le petit enfant peut l'interpréter de façon erronée, fausse, faussée ou incomplète. Cela conduit à une réelle angoisse, extrêmement douloureuse car le petit enfant vit et ressent cette séparation comme un abandon, une perte d'amour, et **il se sent en danger de mort**.

De plus, cette angoisse est réactivée à chaque fois qu'il vit une **situation analogique\***, sauf si l'on peut lui expliquer auparavant ce qui va se passer.

Il est important de calmer au plus vite les angoisses qui font souffrir un enfant et qui constituent un tronc sur lequel peuvent se greffer d'autres branches, notamment un **sentiment d'indignité à être aimé\*** et un **sentiment de fausse culpabilité\***.

## Préparer la séparation

Certains parents pensent qu'en préparant leur enfant à la séparation, ils vont en faire un petit « raisonneur » qui a besoin d'explication et de justification pour toute chose. Un enfant raisonneur est un enfant qui a besoin de tout comprendre sur le plan intellectuel. En le préparant à toutes les séparations et en l'accompagnant dans ce qu'il vit, un enfant est surtout rejoint sur le plan du cœur, pas sur celui de l'intelligence à proprement parler.

Au fur et à mesure de son évolution, il a besoin d'apprendre à quitter sa maman, autant pour lui que pour elle ! Cela peut l'inquiéter certes, mais aussi lui déplaire : ses pleurs ne sont pas forcément signe d'angoisse, ce sont parfois de simples cris de protestation et la frustration de ne pouvoir aller où il veut et avec sa maman. L'éducation à la frustration, toute déplaisante qu'elle soit, commence donc très tôt.

Les parents peuvent apprendre peu à peu à différencier les cris d'angoisse des cris de protestation. Dans ce dernier cas, un petit a besoin d'être rejoint dans ce qu'il éprouve tout en découvrant que sa vie peut continuer.

Il existe un vrai et bon mode d'emploi pour éviter autant que possible qu'un enfant ne développe une angoisse de séparation.

### Séparation : mode d'emploi

Pour préparer les séparations inhérentes à toute vie et permettre à votre enfant de les vivre le plus sereinement possible, voici ce que vous pouvez faire :

- lui **dire ce qui va se passer**, de façon simple et concrète ;
- le **rejoindre dans ce qu'il pourrait croire à tort** (que vous l'abandonnez, que l'amour pourrait s'arrêter et qu'il serait en danger de mort) ;
- le rassurer sur cette séparation à venir ;

- lui montrer qu'il est **en sécurité, malgré une tristesse légitime.**
- À votre **retour**, soulignez que :
- vous êtes **revenu**, comme promis ;
- même loin de lui, vous avez **continué à l'aimer** toujours autant ;
- le fait d'être séparés ne présentait **aucun danger**, et d'ailleurs, tout s'est très bien passé.

Posez-lui des questions pour lui faire valider ces trois points, par exemple :

- « *Tu te souviens de ce que je t'ai dit ce matin en te quittant ?* »
- « *Est-ce que j'ai continué à t'aimer toute la journée ?* »
- « *Était-ce dangereux de se séparer ?* »

Ces paroles seront à répéter avec tendresse et fermeté à chaque nouvelle séparation, petite ou grande.

Jusqu'à 8-9 mois, il est fortement conseillé d'éviter toute séparation de plus d'une journée. Jusqu'à cet âge-là, il est mieux d'être avec maman car la permanence des liens d'attachement et des repères est réellement importante pour la construction affective d'un enfant. C'est neurologique : le cerveau n'a pas encore acquis cette notion de permanence, d'où l'extrême importance de signifier les séparations et de les limiter.

Après, il est important de préparer progressivement toutes les séparations, en commençant par

faire vivre à son enfant des expériences de toutes petites séparations. Trop de changements déroutent un petit (notamment durant les vacances où s'accroissent parfois de nombreux changements de lieux et de repères).

Lorsqu'il est un peu plus grand et ne va pas encore à l'école, il est bon de trouver à l'enfant **des lieux de rencontre et d'éveil**, si possible **sans sa maman**, en lui permettant de s'adapter à la séparation de façon progressive mais ferme (halte-garderie, organisation entre mamans, grands-parents, etc.). C'est la période où certains enfants peuvent avoir un comportement difficile et s'accrocher à leur maman par manque de centres d'intérêts ou par ennui.

**La séparation fait peur.** Elle doit pourtant être provoquée et enseignée. Certains enfants deviennent des enfants-tyrans faute d'avoir pu découvrir que leurs parents ne sont pas corvéables à merci, totalement disponibles ni à disposition dans tous les endroits possibles.

Certains parents se demandent s'ils doivent être ensemble pour parler de la séparation avec leur enfant. C'est encore mieux mais ce n'est pas une obligation. À partir de 3 ans, le rôle du père est de séparer peu à peu l'enfant de sa **mère\*** pour le tourner vers l'extérieur, pour l'ouvrir au monde. C'est pourquoi il est bon qu'il soit associé au maximum à toutes ces démarches et plus encore si la maman a elle-même des difficultés à se séparer.

CHAPITRE I

LE SOMMEIL

T'AS VU,  
IL FAIT SES  
NUITS : ON NE  
L'ENTEND PLUS!

FORCÉMENT,  
JE PASSE LES MIENNES  
DANS SA CHAMBRE...





## A. Présentation et points de repère

Beaucoup de bébés babillent dans leur lit avant de s'endormir, les plus grands éteignent leur lumière et voient se fermer la porte sans crainte, signe de leur quiétude et de leur sérénité intérieures. Ils vivent tout à fait tranquillement (et seuls) ce moment de transition avant le sommeil.

Ce n'est cependant pas toujours aussi rose... Certains enfants ne s'endorment pas avant minuit, restant dans leur lit sans arriver à fermer l'œil. D'autres ont besoin d'une foule de doudous dans leur lit. D'autres encore se relèvent toujours après le coucher, crient, hurlent, pleurent, rappellent leurs parents une multitude de fois, trouvent mille prétextes pour se relever, se réveillent la nuit en plein cauchemar, etc.

Ces troubles du sommeil laissent souvent les parents fort démunis et totalement épuisés. Ils ont l'impression d'avoir « tout essayé » sans succès. Leur patience, leur tendresse, leur fermeté et même leurs cris sont restés sans effet : le soir se transforme en un véritable champ de bataille, au lieu d'être l'occasion pour les parents de se retrouver tranquillement ensemble, et pour l'enfant de se reposer. Quant à la nuit, c'est une vraie corrida...

Tous ces symptômes peuvent être épisodiques, mais ils deviennent inquiétants et doivent être pris au sérieux s'ils perdurent.

## **Les causes des troubles du sommeil**

Un enfant peut occasionnellement avoir du mal à s'endormir pour diverses raisons : une dispute entendue qui le tient éveillé et apeuré, un film qui lui a fait peur, le journal télévisé qui diffuse à profusion des nouvelles inquiétantes, une conversation entendue et mal comprise qui lui cause du souci, etc. Lorsque la difficulté à s'endormir est récurrente, peuvent aussi s'ajouter des souvenirs pénibles, des séparations douloureuses, des réminiscences de la journée, un stress scolaire ou des pressions de ses pairs, des non-dits familiaux que l'enfant porte inconsciemment et lourdement : souvenirs vécus en boucle qu'il ressasse et qui le hantent...

L'un des parents lui-même peut avoir du mal avec le sommeil et entretenir involontairement cette difficulté à se séparer, favorisant inconsciemment ces nuits « occupées » parce que redoutées.

## **Les conséquences du manque de sommeil**

Si un enfant dort peu, s'endort tard et se réveille en forme le matin, et tout cela sans aucune incidence sur l'humeur de la journée, on peut en conclure qu'il n'a pas besoin de beaucoup de sommeil.

En revanche, si le lendemain il se réveille fatigué, avec une journée ponctuée de « coups de pompe », c'est qu'il lutte contre le sommeil avant de s'endormir. Ce symptôme peut notamment se retrouver chez des enfants très dociles qui ont compris qu'il ne fallait pas embêter papa et maman avant de s'endormir, mais qui vivent pourtant, au fond de leur cœur, une angoisse de séparation.

Certains enfants disent qu'ils n'ont pas fermé l'œil de la nuit, ce qui peut être une impression grossière. Si cela est fréquent et a des répercussions sur la journée, il faut consulter un spécialiste du sommeil qui posera un diagnostic face à ces insomnies et proposera un traitement d'ordre physiologique plutôt que psychologique.

### **« Fais dodo »... le sommeil des bébés et des petits**

Un nourrisson peut commencer par dormir dans la chambre de ses parents mais ce n'est pas une obligation. **Dès que le bébé fait ses nuits, sa place est définitivement dans sa chambre.** Avant 6 mois, cela n'a aucune importance. Après, cela devient de plus en plus déconseillé, autant pour lui que pour ses parents, à moins d'un reflux ou d'une cause médicale qui mette en jeu la vie de l'enfant.

## Le «cododo»

Le cododo, appelé aussi *co-sleeping*, consiste à laisser dormir un enfant dans le lit de ses parents.

De façon exceptionnelle, si un enfant est malade, pourquoi pas ? Mais pas au quotidien (notamment dans une famille monoparentale ou lorsqu'un papa voyage beaucoup), parce que le lit parental est un lit d'intimité qui n'est pas à partager avec son enfant. Et même lorsqu'on y est seul, ce lit est un lit d'adulte. Or le rôle des parents est de transmettre et de conserver cette différence des générations.

Le week-end, les enfants peuvent venir faire un câlin tous ensemble dans le lit de leurs parents, bien-sûr, mais pas systématiquement, et en aucune façon la nuit. De plus, la tolérance d'un des deux parents est parfois limitée, même si elle reste tacite, ce qui peut devenir dangereux pour le couple.

## La sieste

Moment de pause pour les parents et de repos pour l'enfant, la sieste ne fait pourtant pas toujours des adeptes. Certains enfants dorment très peu pendant la journée, au grand dam des adultes. Plusieurs raisons peuvent être invoquées :

- il peut s'agir d'enfants très éveillés (parfois l'enfant précoce dort très peu) ;
- il peut s'agir d'enfants qui n'ont pas besoin de beaucoup de sommeil ;
- cela peut être le signe d'un reflux passé inaperçu ;

## TABLE DES MATIÈRES

Introduction .....	11
Préliminaire .....	19
<b>Parents et enfants : apprendre à bien se séparer .....</b>	<b>19</b>
<b>Chapitre I : Le sommeil .....</b>	<b>57</b>
A. Présentation et points de repère .....	59
B. Situations concrètes .....	70
1. Votre enfant a du mal à se coucher et une fois dans son lit vous rappelle sans arrêt .....	71
2. Votre enfant s'endort facilement mais se réveille une à plusieurs fois par nuit	77
3. Votre enfant se réveille très tôt .....	80
4. Votre enfant se balance à l'endormissement ou dans son sommeil .....	82
<b>Chapitre II : L'alimentation .....</b>	<b>85</b>
A. Présentation et points de repère .....	87
B. Situations concrètes .....	90
1. Votre enfant refuse de manger certains aliments .....	91

2. Votre enfant exclut systématiquement toute nouveauté ou ne veut pas passer à la nourriture en morceaux .....	94
3. Votre enfant met beaucoup de temps à terminer son repas ou ne veut pas manger tout seul .....	96
4. Votre enfant n'aime rien ou arrive toujours à table en disant «J'aime pas» .....	98
5. Votre enfant réclame sans arrêt de la nourriture .....	100
6. Votre enfant a un appétit d'ogre insatiable ..	102
<b>Chapitre III : La propreté .....</b>	<b>105</b>
A. Présentation et points de repères .....	107
B. Situations concrètes – L'énurésie. ....	109
1. Votre enfant refuse toujours d'être propre pendant la journée .....	111
2. Votre enfant était propre pendant la journée mais il recommence à mouiller ou à faire pipi dans sa culotte .....	114
3. Votre enfant se réveille la nuit parce qu'il est mouillé .....	119
4. Votre enfant dort d'un sommeil de plomb et ne s'aperçoit de son lit mouillé que le matin .....	121
C. Situations concrètes – L'encoprésie. ....	123
1. Votre enfant refuse d'effectuer ses selles ailleurs que dans sa couche .....	124
2. Votre enfant émet encore ses selles dans ses vêtements .....	128
<b>Chapitre IV : La fratrie .....</b>	<b>137</b>
A. Présentation et points de repère .....	139
B. Situations concrètes .....	148

1. Votre enfant se montre jaloux de ses frères et sœurs.....	148
2. Votre enfant se montre agressif envers votre bébé.....	154
3. Votre enfant dénigre systématiquement son cadet.....	158
4. Votre enfant surinvestit son petit frère (ou sa petite sœur).....	162
5. Votre enfant ne peut pas se détacher de l'aîné.....	166
6. Votre enfant s'oppose à tout ce que vous dites et ne vous obéit plus.....	168
<b>Chapitre V : Les amis.....</b>	<b>171</b>
A. Présentation et points de repère.....	173
B. Situations concrètes.....	177
1. Votre enfant a peu d'amis.....	178
2. Votre enfant joue au petit chef.....	181
3. Votre enfant se plaint que les autres l'embêtent, le tapent ou se moquent de lui..	182
<b>Chapitre VI : Le langage.....</b>	<b>187</b>
A. Présentation et points de repère.....	189
B. Situations concrètes.....	194
1. Votre enfant refuse de parler dans certaines situations.....	194
2. Votre enfant bégaye.....	197
3. Votre enfant est un moulin à paroles.....	199
4. Votre enfant affabule.....	201
<b>Chapitre VII : Les manifestations psychosomatiques.....</b>	<b>203</b>
A. Présentation et points de repère.....	205

B. Situations concrètes . . . . .	206
1. Votre enfant tombe tout le temps malade . . .	207
2. Votre enfant a souvent mal au ventre ou à la tête, il se plaint constamment de bobos réels ou imaginaires . . . . .	210
3. Votre enfant s'est arrêté de grandir . . . . .	214
4. Votre enfant a tout le temps besoin d'aller aux toilettes . . . . .	216
<b>Chapitre VIII : Sensibilité et frustration . . . . .</b>	<b>219</b>
A. Présentation et points de repères . . . . .	221
B. Situations concrètes . . . . .	240
1. Votre enfant pleure sans arrêt . . . . .	240
2. Votre enfant réagit au moindre événement : il se met en colère pour un oui ou pour un non . . . . .	242
3. Votre enfant se montre violent et agressif . . .	244
4. Votre enfant se montre craintif et peureux . .	247
5. Votre enfant ne pleure jamais, même quand il se fait mal . . . . .	249
6. Votre enfant vous dit qu'il veut mourir . . . .	251
7. Votre enfant a des tics nerveux, il se ronge les ongles . . . . .	254
<b>Chapitre IX : La réussite . . . . .</b>	<b>259</b>
A. Présentation et points de repère . . . . .	261
B. Situations concrètes . . . . .	265
1. Votre enfant a toujours peur de rater ; il veut à tout prix réussir . . . . .	266
2. Votre enfant est perfectionniste . . . . .	270
3. Votre enfant préfère ne rien accomplir plutôt que mal faire . . . . .	272
4. Votre enfant est mauvais joueur . . . . .	274

5. Votre enfant est incapable de réciter une leçon en classe, alors qu'il la savait à la maison...	276
<b>Chapitre X : L'autorité et l'autonomie : l'éducation à la liberté</b> .....	<b>281</b>
A. Présentation et points de repère.....	283
B. Situations concrètes.....	298
1. Votre enfant ne vous entend pas quand vous lui demandez quelque chose ...	299
2. Votre enfant ne supporte ni les contraintes, ni les limites; il n'obéit jamais.....	301
3. Votre enfant réclame de l'aide pour manger, s'habiller, se laver... ..	305
4. Votre enfant refuse d'effectuer ses devoirs tout seul .....	309
5. Votre enfant s'obstine à ne pas dire bonjour, au revoir, merci, s'il vous plaît.....	312
6. Votre enfant est tyrannique .....	313
7. Votre enfant veut se débrouiller tout seul; il refuse toute aide.....	315
<b>Chapitre XI : La fausse culpabilité</b> .....	<b>317</b>
A. Présentation et points de repère.....	319
B. Situations concrètes.....	324
1. Votre enfant est très susceptible; il ne supporte pas d'être grondé .....	325
2. Votre enfant déclare sans cesse que ce n'est pas de sa faute .....	328
3. Votre enfant se justifie toujours.....	329
4. Votre enfant se comporte comme un petit garçon ou une petite fille modèle...	331
5. Votre enfant dit des mensonges .....	332

<b>Chapitre XII : La précocité intellectuelle. . . .</b>	<b>337</b>
A. Présentation et points de repères . . . . .	339
B. Situations concrètes . . . . .	344
1. Votre enfant est très dissipé en classe ou il a un comportement diamétralement opposé à l'école et à la maison . . . . .	344
2. Votre enfant est mal intégré dans son groupe d'âge mais il s'entend beaucoup mieux avec les plus âgés ou avec les plus jeunes . . . . .	346
3. Votre enfant refuse tout effort ; il voit chuter ses notes ; il zappe sans cesse d'une activité à une autre . . . . .	350
4. Votre enfant se montre insolent ; il se pose d'égal à égal avec les adultes et veut systématiquement avoir le dernier mot. . . . .	353
<b>Conclusion . . . . .</b>	<b>355</b>
<b>Annexe</b>	
<b>Pourquoi ça marche ?! . . . . .</b>	<b>357</b>
1. Conscience d'amour et conscience de raison	359
2. La mémoire : analogie et encodage . . . . .	364
3. Solutions pratiques et concrètes pour faire émerger la conscience de raison et faire mûrir la conscience d'amour, à la mesure de l'âge de l'enfant . . . . .	369
4. Pourquoi cela vaut-il le coup de prendre son mal en patience et de parler avant de sanctionner (notamment lors des colères de frustration) ? . . . . .	371
Lexique . . . . .	375
<b>Bibliographie . . . . .</b>	<b>383</b>



## Sommeil, alimentation, amitiés, langage, propreté, autonomie, culpabilité, précocité intellectuelle...

**V**ous avez l'impression d'avoir tout essayé, sans parvenir à aider votre enfant à surmonter ses difficultés ? Cet ouvrage est pour vous, que vous soyez parent ou éducateur d'enfants de 0 à 12 ans.

Dans son expérience de psychologue, l'auteur a constaté que la majorité des troubles de l'enfant étaient liés à une angoisse de séparation originelle, angoisse réactivée dans certaines situations. Il est cependant possible de l'aider à la dépasser en sachant dire les mots qui le rassurent.

Ce livre donnera aux parents les clés pour parler à l'enfant et l'aider à grandir sereinement.

**Véronique Lemoine Cordier** est psychologue et psychothérapeute. Avec Bernadette Lemoine, elle a cofondé l'association MCAAdS (*Mieux Connaître l'Angoisse de Séparation*).

9,90 €

ISBN : 978-2-36969-092-4



9 782369 690924