



MAMAN & VERTUS

COHORTE · 7 LUNDIS

NOUVELLE FORMATION

Les bêtises et leurs remèdes

*Reprendre ton enfant de 2 à 17 ans sans dureté ni regret, mais
avec fermeté et douceur*

TOUS LES LUNDIS À 13H15

Du *lundi 14 septembre*
au 26 octobre

Zayneb Umm Adam 

MAMANETVERTUS.COM



FICHE PRATIQUE · LES BÊTISES ET LEURS REMÈDES

76 situations, une *réaction* à reconnaître

De 2 à 17 ans. Repère la situation, lis les réactions les plus fréquentes, et coche celle qui est la tienne. Ce n'est pas un jugement, c'est un point de départ.

Comment s'en servir. Le répertoire ci-dessous nomme les 20 réactions qui reviennent dans nos foyers. Chaque situation renvoie ensuite à celles qu'on voit le plus souvent. Coche les tiennes, sans t'expliquer, sans te justifier. Tu travailleras chaque code, un par un, pendant les 7 lundis.

Le répertoire des réactions

20 réactions, de la plus visible à la plus silencieuse.

R1 Crier, hausser le ton, hurler

R2 La tape, la claque, la fessée

R3 Le coin, le time-out chronométré

R4 L'envoi en chambre, l'isolement

R5 La privation d'écran

R6 La suppression de l'argent de poche

R7 La privation de sortie,
d'anniversaire, d'activité

R8 La confiscation du téléphone

R9 La privation de dessert, du goûter,
du repas

R10 La menace différée : « tu vas voir quand
ton père rentrera »

R11 La comparaison : « ton frère, lui,
au moins... »

R12 L'étiquette : « tu es insupportable,
méchant, têtu, paresseux »

R13 La reprise devant les autres, dans le
magasin, chez la famille

R14 Le chantage affectif : « tu me fais de la
peine », « je ne t'aime plus comme ça »

R15 La punition collective : les deux au coin

R16 Les lignes à copier, le travail
supplémentaire

R17 Le silence punitif, ne plus lui adresser
la parole

R18 Le compte à rebours : 1, 2, 3



R19 Céder après avoir refusé, pour que ça s'arrête

R20 Laisser passer dix fois, puis exploser à la onzième

76 LES SITUATIONS, ÂGE PAR ÂGE

N° LA BÊTISE

LA RÉACTION
QU'ON VOIT

2 À 3 ANS

- | | | | |
|-----------|--|---------------|--------------------------|
| 01 | Il se jette au sol au supermarché parce que tu refuses les gâteaux | R1, R2, R13 | ☐ |
| 02 | Il dit non à tout, même à ce qu'il veut | R1, R12, R18 | ☐ |
| 03 | Il vide un tiroir entier, un placard, une boîte de mouchoirs | R1, R3 | ☐ |
| 04 | Il mord ou tape un enfant au parc | R2, R3, R13 | ☐ |
| 05 | Il refuse de mettre son manteau | R1, R19 | ☐ |
| 06 | Il fait pipi dans sa culotte alors qu'il est propre depuis un mois | R1, R12, R13 | ☐ |
| 07 | Il jette la nourriture depuis la chaise haute | R1, R9 | ☐ |
| 08 | Il hurle quand on quitte le parc | R1, R2, R7 | ☐ |
| 09 | Il dessine sur le mur | R1, R3, R12 | ☐ |
| 10 | Il arrache le jouet des mains d'un autre | R1, R13, R15 | ☐ |
| 11 | Il se relève dix fois le soir | R1, R4, R10 | ☐ |
| 12 | Il casse un objet en le manipulant | R1, R2 | ☐ |
| 13 | Il tape sa mère au visage | R2, R14 | ☐ |
| 14 | Il refuse de dire salam ou merci devant la famille | R13, R14, R11 | ☐ |



4 À 5 ANS

- | | | | |
|-----------|---|----------------|--------------------------|
| 15 | Il refuse de manger, laisse l'assiette pleine | R1, R4, R9, R7 | ☐ |
| 16 | Il ment sur une bêtise évidente, le chocolat encore sur la bouche | R1, R2, R12 | ☐ |
| 17 | Il se déshabille devant les invités | R13, R1 | ☐ |
| 18 | Il répète un gros mot entendu à l'école | R2, R1, R9 | ☐ |
| 19 | Il renverse son verre en faisant exprès | R1, R3, R16 | ☐ |
| 20 | Il refuse de ranger ses jouets | R1, R5, R12 | ☐ |
| 21 | Il fait une crise pour s'habiller le matin | R1, R2, R18 | ☐ |
| 22 | Il coupe ses cheveux, ou ceux de sa sœur, avec des ciseaux | R1, R2, R13 | ☐ |
| 23 | Il pousse son petit frère | R2, R3, R15 | ☐ |
| 24 | Il t'interrompt sans arrêt quand tu es au téléphone | R1, R4 | ☐ |
| 25 | Il pleure au portail de l'école | R14, R11, R1 | ☐ |
| 26 | Il touche à tout dans les magasins | R1, R2, R13 | ☐ |
| 27 | Il fait le clown quand tu lui parles sérieusement | R1, R12, R14 | ☐ |



6 À 8 ANS

- | | | | |
|----|--|--------------|--------------------------|
| 28 | Il oublie encore ses affaires à l'école | R1, R11, R12 | ☐ |
| 29 | Il ment pour éviter une punition | R1, R2, R7 | ☐ |
| 30 | Il dit qu'il n'a pas de devoirs alors qu'il en a | R5, R16, R1 | ☐ |
| 31 | Il traîne le matin et fait rater le bus | R1, R9, R6 | ☐ |
| 32 | Il répond, il a de la répartie | R2, R12, R4 | ☐ |
| 33 | Il prend une pièce dans le sac de sa mère | R2, R13, R6 | ☐ |
| 34 | Il se dispute violemment avec sa fratrie | R15, R3, R1 | ☐ |
| 35 | Il dit qu'il s'est lavé les dents alors que non | R1, R12 | ☐ |
| 36 | Il invente des histoires, il exagère | R12, R1 | ☐ |
| 37 | Il refuse de faire sa part des tâches | R5, R6, R11 | ☐ |
| 38 | Il joue avec la nourriture à table | R9, R1, R4 | ☐ |
| 39 | Il fait une bêtise et accuse son frère | R15, R2, R12 | ☐ |
| 40 | Il déchire ou perd un vêtement neuf | R1, R6, R11 | ☐ |



9 À 11 ANS

- | | | | |
|----|--|---------------|--------------------------|
| 41 | Il ment sur son temps d'écran | R5, R8, R1 | ☐ |
| 42 | Il rapporte une mauvaise note et ne le dit pas | R6, R7, R11 | ☐ |
| 43 | Il oublie une commission importante | R1, R12 | ☐ |
| 44 | Il claque la porte | R4, R17, R2 | ☐ |
| 45 | Il boude pendant des heures | R17, R14, R11 | ☐ |
| 46 | Il triche à un jeu ou recopie un devoir | R12, R7, R13 | ☐ |
| 47 | Il ne range pas sa chambre malgré dix rappels | R20, R5, R1 | ☐ |
| 48 | Il se moque de son frère ou de sa sœur | R15, R2, R11 | ☐ |
| 49 | Il dépense son argent en une fois, n'importe comment | R6, R1, R12 | ☐ |
| 50 | Il fait le mort quand on l'appelle | R1, R5, R17 | ☐ |
| 51 | Il reproduit un comportement vu sur un écran | R5, R8, R1 | ☐ |
| 52 | Il bâcle sa prière ou l'oublie | R1, R14, R12 | ☐ |



12 À 14 ANS

- | | | | |
|-----------|--|--------------|--------------------------|
| 53 | Il ment sur l'endroit où il était | R8, R7, R1 | ☐ |
| 54 | Il passe la nuit sur son téléphone | R8, R1, R6 | ☐ |
| 55 | Il ne répond pas aux messages de sa mère | R8, R14, R17 | ☐ |
| 56 | Il soupire, lève les yeux au ciel, a un ton sec | R2, R12, R13 | ☐ |
| 57 | Il ne veut plus sortir en famille | R14, R7, R11 | ☐ |
| 58 | Il ne rend pas un devoir, ou sèche un cours | R6, R7, R8 | ☐ |
| 59 | Il laisse la salle de bain dans un état | R1, R6, R16 | ☐ |
| 60 | Il demande de l'argent sans arrêt | R6, R11, R1 | ☐ |
| 61 | Il s'enferme dans sa chambre | R17, R14 | ☐ |
| 62 | Il critique la façon dont sa mère parle ou s'habille | R2, R13, R14 | ☐ |
| 63 | Il oublie ses responsabilités domestiques | R6, R11, R20 | ☐ |
| 64 | Il réclame en se comparant aux autres | R11, R1, R14 | ☐ |



15 À 17 ANS

- | | | | |
|----|--|-------------------|--------------------------|
| 65 | Il rentre après l'heure convenue | R7, R8, R1 | ☐ |
| 66 | Il ment sur ses fréquentations | R8, R7, R13 | ☐ |
| 67 | Il abandonne un engagement en cours d'année | R6, R11, R12 | ☐ |
| 68 | Il défie l'autorité devant la fratrie | R13, R2, R7 | ☐ |
| 69 | Il néglige complètement le travail scolaire | R8, R6, R11 | ☐ |
| 70 | Il dépense tout son argent d'un coup | R6, R12 | ☐ |
| 71 | Il change de plan sans prévenir | R1, R7, R8 | ☐ |
| 72 | Il fait la tête plusieurs jours | R17, R14 | ☐ |
| 73 | Il refuse les réunions de famille | R14, R11, R7 | ☐ |
| 74 | Il conteste ouvertement une règle de la maison | R2, R13, R7 | ☐ |
| 75 | Il ne gère rien de ses affaires, linge, agenda | R6, R11, R20 | ☐ |
| 76 | Il coupe la parole en disant « tu ne comprends pas » | R2, R13, R14, R17 | ☐ |

LE RÉFLEXE

Lis le mobile, *puis* reprends.



Zayneb Umm Adam

FONDATRICE · MAMAN & VERTUS