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

Zaynab 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'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

2 À 3 ANS

N°	LA BÊTISE	LA RÉACTION QU'ON VOIT	
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.

Zaynab Umm Adam FONDATRICE · MAMAN & VERTUS