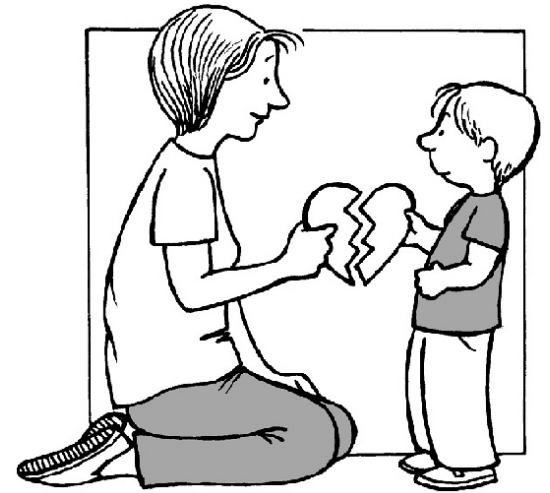


# UN CADEAU SIMPLE

## *Interrompre le cycle de la douleur*

Les parents qui se sentent tristes ou en colère par rapport aux expériences douloureuses de leur passé (ou leur présent) peuvent trouver difficile de prendre soin de leurs enfants. Si nous nous sentons en détresse, triste, en colère ou «détaché» souvent, nous pouvons être effrayant ou même nuisible à nos enfants. C'est la dernière chose qu'un parent voudrait.



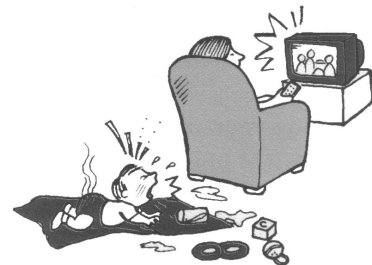
Les enfants qui sont effrayés par les mots ou actions de leurs parents ne peuvent pas compter sur leurs parents pour la protection. Ils peuvent démontrer leur détresse de différentes façons. Par exemple, ils peuvent:

- être agressif avec les autres personnes, les animaux et avec eux-mêmes
- ne pas s'entendre avec les autres enfants et les adultes
- être «détaché», dire «non» souvent, ou n'être pas capable de rester tranquille ou de se calmer
- ne pas se sentir bien eux-mêmes
- avoir de la difficulté avec des émotions désagréables comme la colère, la tristesse, la jalousie ou la peur

Surtout, quand ils deviennent parents, ils peuvent faire des choses qui font peur à leurs enfants. De cette façon, ils répètent un cycle malheureux de la douleur. La bonne nouvelle est que vous pouvez briser le cycle de la douleur en changeant votre comportement.

## CINQ TYPES DE COMPORTEMENTS QUI PEUVENT AFFECTER LES ÉMOTIONS DES ENFANTS

Les parents qui se comportent de ces cinq façons ne sont pas de mauvais parents, ils ont probablement été émotionnellement blessés eux-mêmes. Lorsque vous reconnaissez ces comportements et comprenez comment ils peuvent affecter votre enfant, vous pouvez les éviter.



**1. VOIX:** Les tons de voix que vous utilisez lorsque vous parlez à votre enfant peuvent être déroutants, effrayants ou nuisibles, en particulier lorsque vous utilisez ces tons de voix souvent. Les éclats de voix et les cris de colère peuvent effrayer les enfants, même les jeunes bébés. Grogner et chuchoter, même si cela se fait d'une manière ludique, peut faire que les enfants sentent que quelque chose de dangereux arrive.

Ce que vous pouvez faire: Parlez d'une voix douce et calme tout en regardant dans les yeux de votre enfant. Cette approche, signale à votre enfant que vous l'aimez.

**2. NE PAS RÉCONFORTER UN ENFANT BOULEVERSÉ:** Si vous n'essayez pas de consoler votre enfant quand il ou elle est en détresse (à ces trois moments particuliers) – lorsque votre enfant est bouleversé, effrayé ou triste, blessé physiquement, ou malade – vous donnez le message que votre enfant ne peut pas compter sur vous pour se sentir en sécurité et aimé. Lorsque vous ignorez votre enfant qui pleure, ou que vous riez, taquinez, ou vous mettez en colère, ce n'est pas rassurant, et peut donner l'impression que le monde est un endroit effrayant.

Ce que vous pouvez faire: Quand votre enfant est en détresse, prenez-le dans vos bras. Parlez avec un voix douce et tendre. Même si cette approche n'arrête pas les pleurs tout de suite, il donne le message que vous vous souciez de son bien-être et que le monde est un endroit sécuritaire.

**3. ÊTRE «DANS LE CHEMIN DE VOTRE ENFANT»:** Il y a plusieurs façons que vous pouvez blesser votre enfant sans le réaliser, et que vous vous mettez dans le chemin de ses sentiments et de ses pensées. Vous dominez la conversation lorsque votre enfant vous raconte quelque chose, OU vous interrompez votre enfant qui est heureux de jouer avec un jouet qu'il a choisi lui-même en essayant d'intéresser votre enfant à un autre jouet de votre choix. Vous ne devriez jamais faire du mal à votre enfant ou blesser les sentiments de votre enfant avec intention. Des jeux comme «je vais t'attraper!», en lui lançant dans les airs, en lui chatouillant ou en vous bagarrant, peuvent aussi envahir l'espace de votre enfant et envoyer un message que les sentiments et les intérêts de votre enfant ne sont pas d'importance.

Ce que vous pouvez faire: asseyez-vous et regardez votre enfant. Jouez avec votre enfant quand il vous invite. Suivez l'intérêt de votre enfant, même pour cinq minutes par jour. Cela vous aidera à mieux connaître votre enfant, tout en lui communiquant le message que ce qu'il pense et qu'il ressent vous intéresse réellement. Cela permet à votre enfant d'avoir un espace, des sentiments, et de l'indépendance.

**4. NE PAS ÊTRE LÀ POUR VOTRE ENFANT:** Vous pouvez être préoccupé par un grand nombre de choses pour plusieurs raisons : vous vous souciez peut-être d'autres choses qui se passent dans votre vie, vous êtes peut-être fatigué, vous pensez peut-être à quelque chose qui s'est produit dans le passé, ou votre esprit peut être vide. Parfois, lorsque des personnes ont vécu des expériences traumatisantes, elles «décrochent» de temps à autre. Quelle que soit la raison, si vous ne réagissez pas lorsque votre enfant a besoin de vous, il ne se sentira pas aimé et en sécurité, et il peut développer des problèmes graves.

Ce que vous pouvez faire: Si vous remarquez que votre esprit vagabonde lorsque vous êtes avec votre enfant, essayez de ramener votre attention sur lui. Si vous êtes conscient que vous «décrochez» de temps à autre, vous devez vous faire aider afin d'apprendre à composer avec ces expériences désagréables passées, pour pouvoir devenir plus sensible à votre enfant.

**5. FAIRE EN SORTE QUE VOTRE ENFANT S'INQUIÈTE À VOTRE SUJET:** Lorsque les parents dépendent de leurs enfants à se sentir mieux ou pour obtenir des conseils, cela impose du stress à l'enfant et peut lui faire du mal. Votre enfant ne doit pas avoir à se soucier de faire en sorte que vous vous sentiez mieux. C'est à vous de faire en sorte que votre enfant se sente aimé et en sécurité.

Ce que vous pouvez faire: Donnez votre affection à l'enfant et rassurez-le. Vous pouvez leur dire pourquoi vous vous sentez ainsi, mais ne l'inquiétez pas avec vos soucis.

### **Interrompre le cycle de la douleur pour votre enfant**



Tous les parents manifestent parfois les cinq comportements blessants décrits ici, mais, c'est de faire souvent ces choses qui peut être nocif. Si les comportements sont fréquents et intenses, il est possible que l'enfant développe des problèmes. Soyez attentif à ce que vous dites et que vous faites quand vous êtes avec votre enfant, et à la manière dont votre enfant réagit à votre comportement. Ne laissez pas ces expériences blessantes antérieures nuire à vos relations avec votre enfant. Si quelque chose dans votre passé ou dans votre présent vous trouble et fait en sorte qu'il est difficile pour vous d'être le bon parent que vous aimeriez être, parlez à quelqu'un en qui vous avez confiance et faites-vous aider. Indépendamment de ce qui a pu vous arriver, vous pouvez prendre des mesures pour tenter d'interrompre le cycle de la douleur et pour donner une vie meilleure à votre enfant.

Ces renseignements ne constituent que des conseils généraux. Vous avez peut-être l'impression que les expériences douloureuses de votre passé (ou de votre présent) vous troublent beaucoup et font en sorte qu'il est difficile pour vous d'être un aussi bon parent que vous aimeriez l'être. Vous pouvez sentir qu'il est difficile de vous entendre avec votre enfant, ou que le comportement de votre enfant devient de plus en plus difficile. Si c'est le cas, parlez à quelqu'un en qui vous avez confiance, et faites-vous aider. Vous pouvez parler à votre médecin ou à une infirmière de la santé publique; vous pouvez également communiquer avec le centre de santé mentale des enfants de votre région pour d'autres conseils.

Pour plus d'informations, ou pour acheter une copie de la vidéo ou un guide complet pour les parents, s'il vous plaît contacter:

#### **Infant Mental Health Promotion (IMHP)**

Téléphone (416) 813-7654 x 228185    [imp.mail@sickkids.ca](mailto:imp.mail@sickkids.ca)

Les copies peuvent être faites à distribuer aux parents  
après avoir vu et discuter de la vidéo

**UN CADEAU SIMPLE : Interrompre le cycle de la douleur**

