

Pourquoi les enfants se déchargent-ils de leurs tensions devant leurs parents



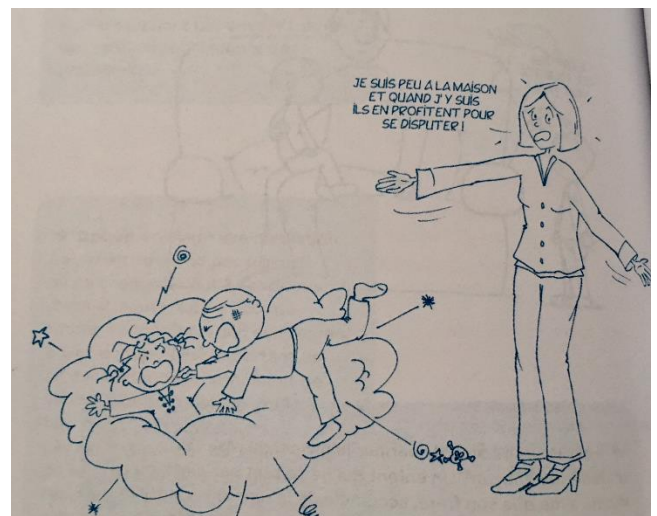
Voici peut-être une situation que vous rencontrez régulièrement : vos enfants se disputent ou se “comportent mal” au moment où vous rentrez du travail ou après une longue absence.

Ce comportement qui semble paradoxal car on s’attend plutôt à de la joie relative aux retrouvailles a une explication simple qui n’est liée ni à votre manque d’autorité, ni à une vengeance de vos enfants qui vous en veulent de les avoir “laissés” de longues heures.

Débarrassons-nous de ces deux interprétations (et croyances) très désagréables (et qui peuvent déclencher les situations à cause de vos gestes et expressions inconscients) grâce aux explications d’Isabelle Filliozat.

Si les enfants se disputent à votre arrivée c’est qu’ils **peuvent enfin se décharger de leurs tensions accumulées** car ils sont enfin en confiance en votre présence. Vous êtes leur source de sécurité et d’amour. Il s’agit donc là d’un réflexe naturel commun aux mammifères.

D’ailleurs, ce déblocage d’un trop plein de stress est parfois même évité volontairement par les enfants qui préfèrent rester à distance de vous car votre contact et votre proximité favoriseraient cette libération de tensions.



Pour endiguer ce phénomène, vous pouvez :

- **Stopper la dispute ou le comportement répréhensible par un “stop” et décrire sans juger ce qu’il se passe tout en posant des mots sur ce que vos enfants ressentent : “je comprends que vous ressentiez du stress après cette longue journée et que vous aviez besoin de l’expulser”.**
- **Les guider pour réfléchir à une solution ou offrir des choix : “Je suis tellement heureux(se) d’être rentré(e). Qu’avez-vous envie que nous fassions ensemble ?”**
- **Leur proposer un câlin. L’ocytocine sécrétée apaisera leur stress : le réservoir d’amour se remplit à mesure que celui de stress se vide (c’est le principe des vases communicants).**
- **Mettre en place un rituel de retour à la maison : une chanson, une balade, un dessin, etc. Cette habitude se substituera à la réaction de stress en mobilisant le cortex préfrontal. De plus, cela changera l’ancrage de la scène.**
- **Respirer longuement et vous apaiser avant de rentrer. Sourire en arrivant. Les émotions et le calme se transmettent (les inquiétudes et le stress aussi donc méfiance).**

Source : “J’ai tout essayé” d’Isabelle Filliozat