

Dr Gisèle George
Charles Brumauld

J'en ai marre de crier !

Comment se faire obéir sans hausser le ton

© Groupe Eyrolles, 2012
ISBN : 978-2-212-54949-2

EYROLLES



PsychoEnfants
leur donner le meilleur

■ ■ ■ Table des matières ■ ■ ■

Introduction.....	1
-------------------	---

Chapitre 1

Je pose les bases d'une saine autorité

▪ L'enfant construit le parent	14
▪ Partir pour mieux revenir : l'attachement.....	17
▪ Un lien de dépendance ?	19
▪ Du plaisir à la réalité.....	20

Chapitre 2

Je me sens coupable quand je sévis

▪ Un attachement « insecure »	25
▪ Bons ou mauvais parents ?	28
▪ Tenir, et tenir bon !	32

Chapitre 3

Je me justifie tout le temps

▪ Parents d'hier et d'aujourd'hui	39
▪ Un message éducatif brouillé.....	41
▪ Informer, expliquer, justifier... Comment faire le tri ?	45

Chapitre 4

Je hurle, puis je cède

▪ Tenir le cap	54
▪ Le comportement, résultat d'un processus d'apprentissage	56

Chapitre 5

J'ai beaucoup de mal avec la punition

- Le poids des valises transgénérationnelles 70
- La sanction apprentissage 71
- Punir... mais comment ? 73

Chapitre 6

Je n'arrive pas à parler, je ne sais que crier

- Comprendre l'habituatation 84
- Adapter son langage 86
- À chacun son autorité 89

Chapitre 7

Il faut que ça file droit !

- Qu'est-ce que l'indisponibilité mentale ? 98
- Une société de la performance, mais à quel prix ? 99
- Savoir se rendre disponible 101

Chapitre 8

Si mes enfants n'arrêtent pas de se disputer, je démissionne !

- La saine rivalité fraternelle 110
- « De toute façon, tu préfères mon frère ! » 112
- Je projette, tu projettes, ils... 116
- Comment faire face aux disputes fraternelles ? 120

Chapitre 9

Mon mari est partisan de la méthode forte !

- Plutôt bâton ou carotte ? 128
- Qu'est-ce qu'un comportement ? 130

Table des matières

▪ Pour apprendre, il faut comprendre	131
▪ La méthode forte, vraiment efficace ?	133
▪ Comment valoriser un comportement ?	135
▪ Comment critiquer un comportement ?	137
▪ Mettre en place critiques et compliments.....	139

Chapitre 10

Je suis seul(e) pour faire autorité

▪ Les écueils de la solitude éducative	148
▪ Le cercle vicieux de la perte de confiance en soi	150
▪ L'opposition de l'enfant, une affaire personnelle ?	152
▪ Pas de spectacle sans spectateurs	155

Chapitre 11

Avec leur beau-père, c'est l'enfer !

▪ Mea culpa	163
▪ Régler les conflits larvés	165
▪ (Re)donner la place au parent absent.....	168
▪ Le beau-parent, pas tout à fait un parent.....	169

Chapitre 12

Ma fille a pris le pouvoir

▪ Temps mort !	180
▪ Différencier opposition et expression émotionnelle.....	185
▪ Mieux accepter la frustration	189

Chapitre 13

Je fais tout, ils ne font rien !

▪ Une famille mal éduquée.....	197
▪ Reprogrammer le logiciel « famille »	199

▪ Les sujets qui fâchent	203
▪ La grève des mamans (ou des papas !)	207

Chapitre 14

L'enfer des devoirs

▪ Je veux ma maman rien que pour moi !	216
▪ Quand papa s'en mêle.....	217
▪ Le rôle des parents en dehors de l'école	219
▪ En rentrant de l'école	221

Chapitre 15

Les questions que se posent les parents

▪ Est-ce une question de tempérament ?	229
▪ Mon enfant le fait-il exprès ?	230
▪ Faut-il le mettre à l'internat ?.....	231
▪ On ne nous apprend pas à être parents !.....	233
▪ S'il est comme ça maintenant, sera-t-il pire à l'adolescence ?	234
▪ Vais-je le traumatiser si je pose des limites ?	235
▪ L'éducation sans souci existe-t-elle ?	236
▪ Pourquoi faut-il lui répéter vingt fois les choses ?.....	238
▪ Il devrait comprendre.....	239
▪ Malgré tous ces bons conseils, vous n'y arrivez pas. Qui aller consulter ?	241
Pour conclure	245
Bibliographie	249