



**12 astuces**  
**pour**  
**moins CRIER**



**Les Fourmis**   
**Empathiques**



# Livret : 12 outils pour rester calme et coopérer avec ses enfants

## Introduction

Avant de commencer, une précision importante : il n'est pas efficace de se fixer comme objectif d'"arrêter de crier". En effet, notre cerveau a du mal à traiter les injonctions formulées de façon négative. Quand on pense "ne pas crier", on visualise... le cri.

C'est pourquoi il est plus aidant de formuler des objectifs positifs, comme : "Je veux me connecter avec mon enfant", "Je veux parler avec calme" ou "Je choisis de respirer avant d'agir".

Changer notre manière de parler à nous-mêmes, c'est déjà commencer à transformer notre manière de parler à nos enfants.

Dans les tempêtes du quotidien parental, il arrive que la fatigue, le stress, la surcharge mentale ou les répétitions incessantes mènent à crier. Mais ces cris, loin de renforcer la coopération, créent souvent un climat de tension et de peur, tant pour l'enfant que pour le parent.

Ce livret propose des suggestions concrètes pour retrouver le calme, nourrir la relation et accompagner les enfants avec bienveillance, même quand c'est difficile.

## Chapitre 1 : Comprendre les cris

### Pourquoi crie-t-on ?

Crier est souvent une réaction instinctive liée à une surcharge émotionnelle : frustration, peur, impuissance. C'est un signal que nos propres besoins ne sont pas remplis.

Mais crier, c'est aussi une **expression naturelle de la colère**. Dans certaines situations, notamment lorsqu'une personne est agressée ou se sent menacée, le cri peut être un **moyen de défense légitime**. Il alerte, pose une limite, protège. Cette fonction protectrice du cri est biologique et ancienne.

Il est donc important de ne pas diaboliser le cri. Les enfants ont **besoin d'avoir le droit de crier** lorsqu'ils sont en danger ou qu'ils veulent signaler un malaise. Si ce droit leur est refusé systématiquement, ils peuvent soit se refermer, soit lutter pour obtenir ce droit en criant davantage — c'est le **phénomène de réactance** : plus on prive quelqu'un de sa liberté d'expression, plus il cherche à la reprendre.

L'adulte aussi a besoin de sentir qu'il a le droit d'exprimer ce qu'il ressent. Le but n'est pas de supprimer toute forme de cri, mais de distinguer les cris utiles (comme un signal de protection) des cris réflexes qui blessent, et de proposer des alternatives plus conscientes pour ces derniers.

Ajoutons que nous pouvons aussi crier de joie ! il serait dommage de s'en priver !

## **Ce qui se passe dans notre cerveau et notre corps**

Notre cerveau est composé de plusieurs zones qui interagissent dans les moments de stress ou de conflit. Voici les principales :

- **L'amygdale** : c'est l'alarme du cerveau. Elle détecte une menace (réelle ou perçue) et déclenche une réaction immédiate. C'est souvent elle qui prend le contrôle quand on crie.
- **L'hippocampe** : il joue un rôle dans la mémoire et la reconnaissance du contexte. Il influence notre interprétation d'une situation : si une scène actuelle rappelle un souvenir douloureux, l'alerte peut être encore plus forte.
- **Le cortex préfrontal** : c'est le siège du raisonnement, de la planification, du contrôle des impulsions. Il permet de réfléchir avant d'agir. Mais sous stress intense, il se « déconnecte », laissant le cerveau émotionnel dominer. Il est aussi impliqué dans l'inhibition : la capacité à freiner une impulsion immédiate. Or, plus le stress est élevé, plus cette capacité d'inhibition diminue.
- **L'insula** : impliquée dans la perception de nos sensations internes (intéroception), elle peut amplifier la perception du mal-être corporel et participer à la réactivité émotionnelle.

Quand une émotion déborde, l'amygdale s'emballe et le cortex préfrontal se met en pause. On réagit au lieu de réfléchir. Le corps suit : muscles tendus, cœur qui bat plus vite, respiration courte. C'est le **système nerveux autonome** qui entre en jeu (système nerveux sympathique).

Ce système est activé par différents messagers chimiques appelés **neurotransmetteurs** ou **hormones du stress** :

- **Le cortisol** : libéré en cas de stress prolongé, il maintient l'organisme en vigilance mais peut nuire à la concentration, au sommeil et à la régulation émotionnelle s'il est présent en excès.
- **L'adrénaline** : déclenchée en quelques secondes, elle prépare le corps à réagir : rythme cardiaque accéléré, tonus musculaire, réactivité maximale. C'est elle qui donne l'élan pour crier ou fuir.
- **La noradrénaline** : renforce l'effet de l'adrénaline, augmente l'attention mais aussi l'irritabilité.

À l'inverse, pour revenir au calme, d'autres messagers sont mobilisés :

- **L'ocytocine** : parfois appelée "hormone du lien", elle favorise l'attachement, la confiance et l'apaisement, notamment lors des câlins, des regards tendres, ou des moments de connexion.
- **La sérotonine et la dopamine** : elles participent au bien-être, à la motivation et à la capacité à ressentir du plaisir. Elles peuvent être activées par des gestes simples : marcher, respirer profondément, recevoir de la gratitude ou du soutien.

Comprendre ce fonctionnement chimique et neurologique nous aide à mieux accueillir ce qui se passe en nous, et à choisir les outils adaptés pour retrouver l'équilibre.

## **L'histoire vécue du parent compte aussi**

Notre manière de réagir face au stress est influencée par notre propre histoire. Si nous avons été éduqués avec des cris, des punitions ou des menaces, notre système nerveux a appris à se défendre et nous sommes peut-être en hypervigilance. Dans l'instant présent, ce passé peut resurgir inconsciemment : on rejoue ce qu'on a connu.

C'est pourquoi il est essentiel de faire preuve d'auto-compassion. Nous ne sommes pas responsables de nos blessures d'enfance, mais nous avons le pouvoir d'interrompre le cycle en les rendant conscientes et en choisissant d'autres chemins avec une aide extérieure si besoin (psychologue spécialisé.e en psychotraumatisme, thérapeute, ...).

## **Chapitre 2 : Outils pour se réguler en tant que parent**

### **1. Le STOP physique**

Quand l'émotion monte, essayer la méthode « STOP » :

- **S** : Stop (faire pause)
- **T** : 3 respirations lentes en posant sa main sur son abdomen (il est possible de compter dans sa tête pour mieux se focaliser) ou en se prenant dans nos bras.
- **O** : Observer ce qui se passe en soi et identifier les sources de tension, la chaleur, ...accueillir pour traverser.
- **P** : Parler une fois la sécurité revenue

## 2. Le mantra personnel

Répète-toi une phrase ou un mot apaisant.e :

- "Sérénité"
- "Je garde mon calme."
- "Je choisis de respirer lentement"
- "J'accueille mon émotion pour la traverser."
- "Je me sens en sécurité"
- "Je m'imagine dans mon lieu refuge »
- « j'en suis capable »

💡 **Astuce : changer le mot "cri"** Les mots que l'on utilise influencent notre manière de penser. "Cri" est un mot qui peut nous enfermer dans la culpabilité. Et si tu le remplaçais par un autre mot plus neutre ou humoristique ?

Par exemple :

- Remplacer "cri" par "Saperlipopette !""Tempête""Grosse vague" ou "Roarrrrrr". Cette approche est également efficace avec les enfants pour acquérir des stratégies de régulation de façon ludique.

## 3. Faire une pause pour retrouver un sentiment de sécurité

Si la tension devient trop forte, il est parfois nécessaire de faire une pause physique et émotionnelle. Prendre quelques minutes pour soi, s'isoler si possible, respirer profondément, poser la main sur son cœur : ces gestes permettent au système nerveux de se calmer et de retrouver un **sentiment de sécurité intérieure**, indispensable pour une communication apaisée.

## 4. Le cahier des tempêtes

Adopte un carnet où tu peux griffonner, écrire tes pensées ou tes émotions. Cela permet de poser des mots sur ce qui bouillonne en nous sans blesser.

Tu peux aussi tenir un **journal des cris** : note les moments où tu as crié (sans te juger), ce que tu ressentais, ce qui t'a déclenché... et aussi les **moments où tu as réussi à rester calme** malgré la tempête (et comment tu as réussi à garder ton calme). Cela t'aidera à repérer des schémas, à prendre conscience de tes progrès, et à renforcer les stratégies qui fonctionnent pour toi.

L'intérêt de cette pratique, au-delà du soulagement immédiat, est d'engager une **analyse en douceur** :

- Quelle **pensée** est apparue juste avant le cri ?
- Quelle **croyance** sur moi, mon enfant ou la situation s'est activée ?
- Quelle **émotion** était présente ? de quelle **intensité** ?
- Est-ce qu'un **ancien souvenir** ou un **trauma non résolu** a pu s'inviter dans l'instant ?

Plus on met de la lumière sur ces déclencheurs, plus on gagne en liberté intérieure pour choisir une autre réponse à l'avenir. Avoir sur soi un carnet où tu peux griffonner, écrire tes pensées ou tes émotions peut être aidant .

## 5. Parler à voix basse

Paradoxalement, parler doucement attire l'attention et entraîne au self-control. L'enfant doit se concentrer pour entendre. Alors chuchotons en conscience.

## 6. Nommer l'émotion

Plutôt que dire : "Tu m'énerves !", on peut dire : "Quand je vois ceci, je ressens de la frustration".

## 7. Le contact physique bienveillant

Une main douce sur l'épaule, un regard à hauteur d'enfant, un temps d'attente avant de parler : ces gestes apaisent et reconnectent. Il s'agit de la **co-régulation**.

## 8. Utiliser le "Je"

Préfère : "Je suis inquiète quand tu cours près de la route. Quelle est la règle quand nous sommes près de la route ? " à "Tu fais n'importe quoi ! Tu ne m'écoutes jamais ! » qui culpabilisent et agressent.

## 9. Parler en chantant

Quand on sent que la tension monte, transformer sa phrase en une petite chanson ou parler sur un ton chantant peut désamorcer la situation. Cela surprend, détend, amuse souvent l'enfant, et permet au parent de réguler ses propres émotions.

## 10. Déléguer si l'on est dépassé

Il est essentiel de reconnaître ses limites. Lorsque la fatigue ou le stress est trop grand, **demander de l'aide** ou **déléguer si possible** (à l'autre parent, à un proche, à une ressource extérieure) n'est pas un échec mais un acte de responsabilité. S'autoriser à dire "Je n'y arrive plus" est une force, pas une faiblesse.

## 11. Rituels et routines visuelles

Quand les enfants savent à quoi s'attendre, ils coopèrent plus facilement. Crée un planning visuel, utilise des pictogrammes.

## 12. Transformer les consignes en jeu

"On va ranger la chambre en imitant un ours ? ou Stitch ? !" ou "Tu choisis : tu mets ton pyjama en sautant dedans ou en marchant à reculons ?". L'humour ouvre les portes de la coopération.

## Chapitre 3 : Et si j'ai crié ?

Crier est humain. Ce qui compte, c'est ce qu'on fait ensuite :

- **S'excuser** : "Je suis désolé.e d'avoir crié. Tu n'y es pour rien."
- **Offrir de l'empathie** : "Qu'as-tu ressenti quand j'ai crié ?"
- **Expliquer** : "J'étais très fatigué.e/stressé.e/j'ai eu peur et j'ai réagi sans me contrôler."
- **Rassurer** : "Je t'aime. Veux-tu un câlin ?"
- **Expliquer ce qui est mis en place** : "Pour réduire les cris, j'ai mis ce programme en place (respirer, s'hydrater, aller plus souvent dans la nature, plus bouger, s'entraîner à l'assertivité en dehors de la maison et apprendre à dire "non" pour faire respecter les limites par rapport aux autres adultes, créer des supports visuels, organiser des temps en famille, réduire la consommation de café et autre stimulant, ...)

Pour finir, attention à cette phrase fréquente : "**J'ai crié à cause de toi**". Elle peut sembler anodine, mais elle transfère la responsabilité de notre émotion sur l'enfant. Or, **nous sommes responsables de nos émotions**. Ce sont nos pensées, nos interprétations, notre histoire et notre état intérieur qui déclenchent le cri. En reconnaissant cela, nous montrons à l'enfant qu'il n'est pas responsable de ce que nous ressentons, et nous l'aidons à apprendre à faire de même avec ses propres émotions.

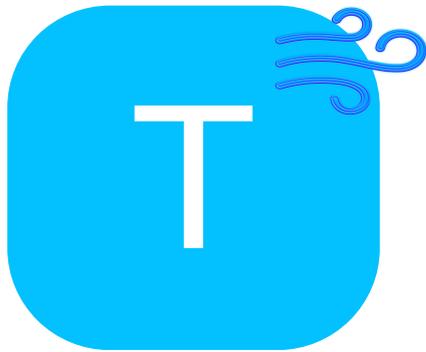
Chaque réparation est une leçon d'humanité et d'amour.

[Les fourmis empathiques](#)

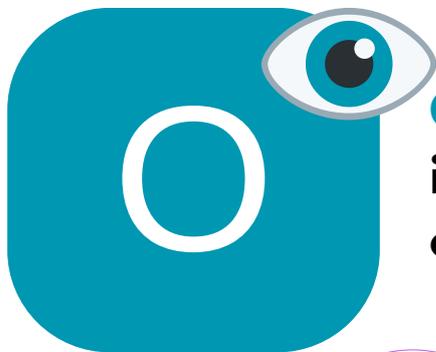
[contact@lesfourmisempathiques.fr](mailto:contact@lesfourmisempathiques.fr)



**Stop (faire pause)**



**TROIS** respirations lentes en posant sa main sur son abdomen (il est possible de compter dans sa tête pour mieux se focaliser) et/ou en se prenant dans nos bras.



**Observer** ce qui se passe en soi et identifier les sources de tension, la chaleur, ...accueillir pour traverser.



**Parler** une fois le sentiment de sécurité revenu



#lesfourmisempathiques