



*GUIDE GRATUIT POUR  
LES PARENTS ÉPUIÉS  
MAIS DÉTERMINÉS*

[www.parentfortmidable.com](http://www.parentfortmidable.com)

Salut!

Moi c'est Kim, coach parental pis parent moi-même de deux cocos qui savent très bien comment appuyer sur mes pitons. 🙄

Toi aussi t'as déjà vécu une crise digne d'un Oscar dans un lieu public? Bienvenue dans la vraie vie de parent.

Ce petit guide, je l'ai fait pour toi. Pas pour te juger. Pas pour t'envoyer un autre « tu devrais juste rester calme ». Non. Juste pour t'aider à respirer un peu plus fort... pis crier un peu moins fort. 😊



# Table des matières

- 1** INTRODUCTION – T'ES PAS SEUL.E LÀ-DEDANS  
PETIT MOT POUR TE DIRE QUE CE GUIDE-LÀ, C'EST PAS POUR TE FAIRE SENTIR COUPABLE...  
C'EST POUR T'AIDER À SURVIVRE (ET PEUT-ÊTRE MÊME RIRE UN PEU).
- 2** POURQUOI LES ENFANTS PÈTENT DES COCHES  
LE CERVEAU, LES ÉMOTIONS PIS LE FAMEUX "CERVEAU D'EN BAS". TU VAS VOIR, C'EST PAS  
JUSTE DU NIAISAGE.
- 3** CE QUE TU PEUX FAIRE PENDANT LA CRISE  
PARCE QUE COURIR DANS LA SALLE DE BAIN POUR PLEURER, C'EST PAS TOUJOURS UNE  
OPTION.
- 4** CE QUE TU PEUX FAIRE APRÈS LA CRISE  
LE MOMENT OÙ ON RECOLLE LES MORCEAUX... ET OÙ TU REPRENDS TON SOUFFLE.
- 5** ET TOI LÀ-DEDANS?  
SPOILER : TU COMPTES. BEAUCOUP.
- 6** MA TROUSSE D'URGENCE POUR PARENT EN MODE SURVIE  
DES AFFAIRES SIMPLES MAIS PUISSANTES À GARDER SOUS LA MAIN (ET DANS LE FOND DU  
SAC À COUCHES).
- 7** CONCLUSION – UN JOUR À LA FOIS, UN SOUPIR À LA FOIS  
PARCE QUE T'ES EN TRAIN DE BÂTIR QUELQUE CHOSE DE BEAU, MÊME QUAND C'EST LE CHAOS.
- 8** UNE PETITE QUESTION POUR TOI  
TSÉ, JUSTE POUR CONTINUER LA DISCUSSION... PARCE QUE J'SUIS PAS JUSTE UNE PAGE PDF



# Chapitre 1 – Pourquoi les enfants pètent des coches

(Pis pourquoi c'est pas de ta faute)

T'es au centre d'achats, ton p'tit veut un jouet. Tu dis non. Deux secondes plus tard : hurlements, larmes, il se garroche par terre comme si le monde venait de finir. Et toi, tu sens monter la honte... pis l'envie de te sauver par la porte de service.

Mais respire : c'est normal. Ce comportement-là, c'est pas de la manipulation. C'est pas qu'il est « mal élevé ». C'est son cerveau qui fait exactement ce qu'il est censé faire à son âge.

🧠 Petit cours de cerveau 101 (version parent pressé)

Le cerveau, ça se développe par étapes. Pis chez les enfants, il est loin d'être fini de "cuire".

Voici les trois grandes zones qui nous intéressent :

1. Le cerveau reptilien (très primitif, à l'arrière)
2. ➡ C'est le pilote automatique. Il gère la survie : respirer, dormir, réagir rapidement (genre fuir ou se battre). Quand ton enfant explose, c'est souvent cette partie-là qui prend le volant.
3. Le cerveau émotionnel (limbique)
4. ➡ Là où se passent les grosses émotions : colère, peur, tristesse. Ce système est très actif chez les enfants, et il n'a pas encore de bon filtre pour se calmer tout seul.
5. Le cortex préfrontal (le boss... mais encore en formation)
6. ➡ C'est là que se trouvent la logique, le raisonnement, la capacité à se réguler. Mais voilà : cette partie-là se développe jusqu'à... 25 ans. 😊 Et chez un enfant de 2, 4 ou même 7 ans, c'est loin d'être terminé.

🌟 Ce qui se passe en pleine crise

Quand ton enfant vit une frustration (genre « je veux le biscuit MAINTENANT! »), son cerveau émotionnel s'emballa. Il y a une surcharge. Le cerveau reptilien entre en action et BOUM! Explosion.

Et pendant ce temps, le cortex préfrontal?

➡ Il est déconnecté. Littéralement.

➡ Il n'a plus accès à ses outils pour réfléchir, écouter, ou « se contrôler ».

Donc NON, ton enfant ne fait pas exprès de te faire honte.

Il est en train de vivre un tsunami intérieur.

⚡ Et toi, là-dedans?

Quand tu gardes ton calme, tu deviens son « cerveau externe ».

Tu l'aides à revenir à lui. Tu deviens comme un modèle pour la régulation. C'est pas magique, mais c'est puissant.

Et tu sais quoi?

Chaque fois que tu l'aides à traverser une crise, tu aides son cerveau à mieux se développer. Vraiment! Tu crées des connexions neuronales. Tu bâtis son futur. (Pas pire comme job de parent, hein?)



# 02

## Chapitre 2

### CE QUE TU PEUX FAIRE PENDANT LA CRISE (AU LIEU DE TE CACHER DANS UNE RANGÉE DE YOGOURTS)

(Spoiler : tu ne peux pas raisonner un enfant en tornade)

OK. Là, ton enfant est en plein meltdown.

Il hurle, tape, se roule, t'enlève la vie en morceaux.

Mauvais moment pour faire un discours.

Parce que quand le cerveau est en mode panique, il n'entend pas, il ressent.

C'est pas le moment d'expliquer pourquoi on ne peut pas acheter la boîte de bonbons à 14\$.

Ton rôle : être son phare dans la tempête

Voici ce que tu peux essayer (et non, t'as pas besoin d'être parfait.e) :

✓ Reste calme (ou essaie très fort).

Quand toi tu restes connecté, ça aide son petit système nerveux à se réguler.

Comme si ton calme était contagieux. (Mais genre, le bon genre de contagion.)

✓ Mets-toi à sa hauteur.

Juste ça, ça change tout. Tu diminues la distance, tu montres que t'es avec lui, pas contre lui.

✓ Nommer ce qu'il vit :

« T'es fâché. Tu voulais vraiment ce camion-là. »

Nommer les émotions, c'est comme mettre une étiquette sur un tiroir dans le cerveau. Ça aide à ranger les affaires plus tard.

✓ Évite les menaces et les punitions dans le feu de l'action

Ton enfant n'a aucun accès à son cerveau logique. Ce serait comme engueuler quelqu'un qui se noie parce qu'il crie trop fort.



## Ce que tu peux faire APRÈS la crise

(Quand le calme revient... pis que tu veux pas juste boire un café en silence)

Une fois que la tornade est passée (fiou), c'est là que la magie peut se faire.

C'est le moment idéal pour connecter, enseigner et renforcer les bons circuits cérébraux.

Quelques outils post-crise :

 Reviens doucement sur ce qui s'est passé

« C'était pas facile tantôt au magasin. Tu t'es senti très frustré. »

Tu fais le pont entre ce qu'il a vécu et les mots pour le dire.

 Parle-lui de son cerveau (version mini)

« Quand on vit une grosse émotion, le cerveau se déconnecte. Mais il se reconnecte avec du calme. »

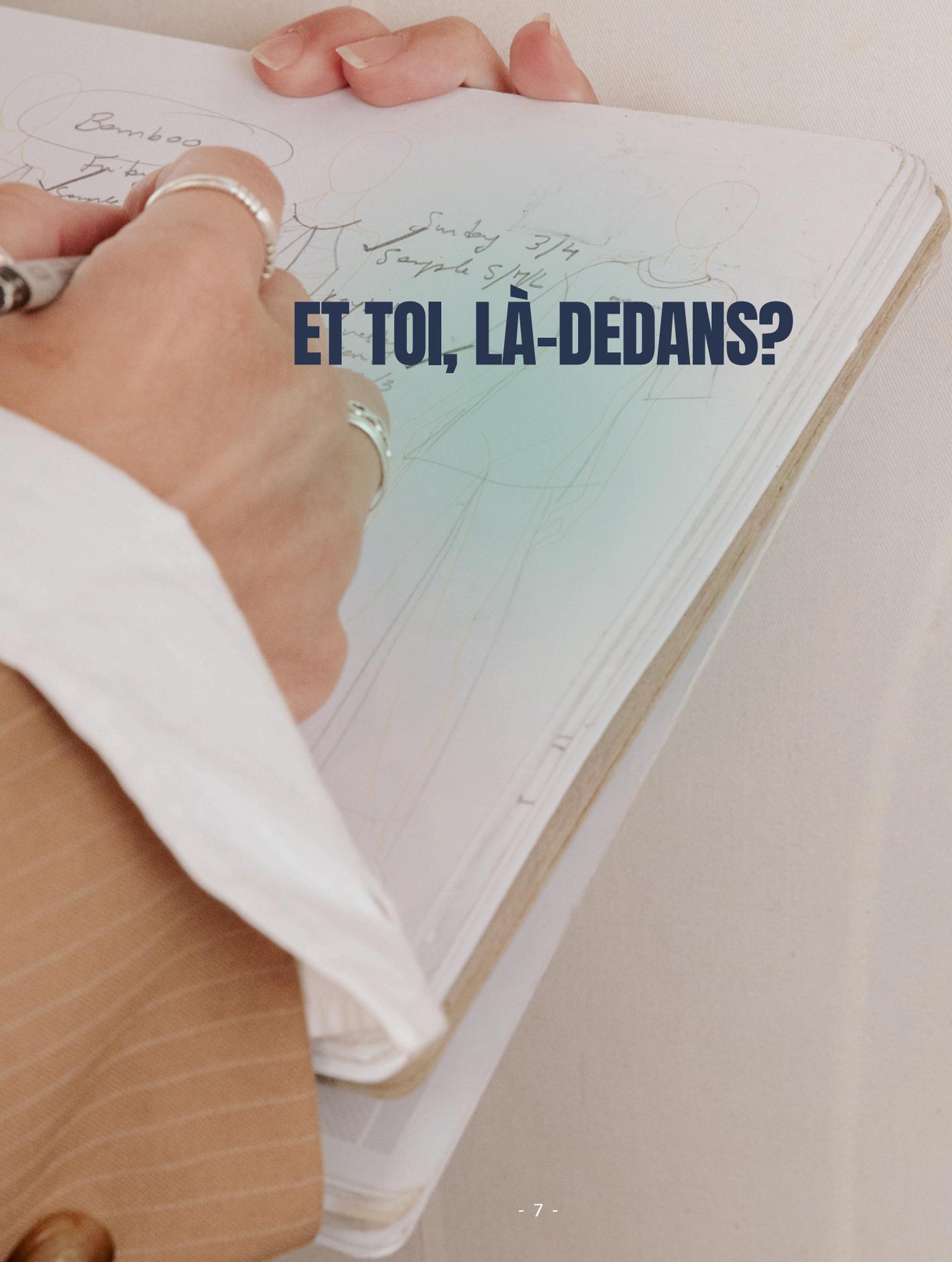
C'est pas juste cute, c'est éduquer à la régulation.

 Propose une stratégie pour "la prochaine fois"

« Quand tu sens que ça monte, on pourrait faire un dessin ou respirer ensemble? »

 Célèbre les petites victoires

Même si la crise a duré 14 minutes au lieu de 18. C'est ça, le progrès!



**ET TOI, LÀ-DEDANS?**

# O4

(OUI, ON PARLE DE TOI, PARENT MERVEILLEUX MAIS PARFOIS À BOUTTE)  
TU VEUX BIEN FAIRE. TU DONNES TOUT. PIS DES FOIS, T'AS JUSTE LE GOÛT DE SACRER TON CAMP DANS UN CHALET SANS WI-FI. C'EST NORMAL.

La régulation émotionnelle, ça commence avec TOI

Si ton propre cerveau est en mode alarme, c'est ben plus tough d'aider ton enfant.

Alors, on prend soin de son système nerveux de parent aussi :

- Respire lentement (3 secondes in, 3 secondes out)
- Éloigne-toi si c'est sécuritaire (prendre un 20 secondes dans la salle de bain, c'est pas de l'abandon, c'est de la prévention)
- Parle-toi comme tu parlerais à un ami
- « C'était une grosse crise. J'ai fait de mon mieux. »

T'as pas besoin d'être parfait. T'as juste besoin d'être "assez bon". Pis t'es déjà pas mal là.



# 05

## Ma trousse d'urgence de parent en mode survie

(Testée et approuvée dans 3 aéroports, 4 files d'attente pis 1 salle d'attente de pédiatre)

- Pour les enfants :

Des collations (snacks = paix mondiale)

Un petit objet fidget ou un jouet doux

Une bouteille d'eau (parce que la soif rend fou)

- Pour TOI :

Une phrase-pilier (style mantra)

« Je suis capable de rester calme même quand c'est difficile. »

Des écouteurs (quand tu peux t'isoler une minute)

Un rappel visuel : une photo, un mot doux dans ton cell

Ton réseau (texte une amie, envoie un GIF drôle, lâche un soupir sur Messenger)

**RIEN DE PLUS EFFICACE QU'UN  
PARENT PRÊT!**



✨ En conclusion...

T'es pas un mauvais parent si ton enfant fait une crise.

T'es juste un parent. Pis t'es pas tout.e seul.e.

Pis toi, comment tu réagis quand ton enfant explose?

Écris-moi en PV ou partage ce guide avec un autre parent qui a besoin d'un petit coup de main (ou d'un gros câlin virtuel).



KIM SAVARD ED. SP  
MAMAN  
COACH  
FORMATRICE  
CONFÉRENCIÈRE

