



Charlotte et sa petite famille : Jean-Baptiste, son conjoint, Joeline, 3 ans et demi, et Marius, 18 mois.

Une maman calme et à l'écoute...

# “Grâce à l'éducation positive, nous vivons dans la joie !”

En choisissant d'éduquer ses enfants sans les punir ni crier sur eux, Charlotte a su créer des relations harmonieuses au sein de sa famille.

**A**près cette journée de travail, j'aspire à la paix et au calme. Marius, mon fils de 18 mois, jouait sur mes genoux avec des ronds en bois à empiler. D'un coup, Joeline, sa sœur aînée de 3 ans et demi, lui a arraché le jouet des mains. Furieuse, je lui ai repris... Aussitôt, Joeline s'est mise à pleurer. Marius lui a emboîté le pas... J'aurais pu hurler à mon tour, envoyer ma fille au coin ou dans sa chambre, mais j'ai préféré utiliser la méthode douce.

**En discutant avec elle, j'ai finalement compris que ce n'était pas vraiment l'objet en lui-même qu'elle convoitait, mais plutôt la place sur mes genoux qu'occupait son frère... Je l'ai installée à côté de Marius et la soirée a suivi son cours paisiblement, j'étais sauvée !**

J'ai toujours pensé que ça ne servait à rien de crier sur un enfant, ni de le punir ou de le menacer. Aucun adulte n'aime cela, pourquoi les enfants devraient-ils réagir autrement ? Voilà pourquoi j'ai décidé d'utiliser le moins possible la force avec ma fille et mon fils. Enfant, j'ai grandi avec le modèle de ma grand-mère : une femme exceptionnellement, avec qui je discutais de tout dans un rapport d'égalité. Quand je lui parlais, elle m'écoutait sans jamais me juger. Je me sentais acceptée avec mes qualités et mes défauts. Du coup, ses conseils avaient beaucoup d'impact sur moi. Avec elle, j'ai beaucoup appris sur la vie et j'avais envie de lui ressembler. A la naissance de Joeline, j'ai lu beaucoup de livres sur les nouvelles découvertes en matière d'éducation bienveillante et de neurosciences. C'est ainsi que j'ai su que mon intuition était juste...

Tous les grands spécialistes s'affirmaient : **créter et rabaisser un enfant déclenche un stress chez lui**, qui ralentit le bon développement de son cerveau. Mieux vaut utiliser l'écoute, éviter au maximum de le vexer et jouer avec lui le plus possible, les enfants apprennent ainsi plus vite ! Le plus souvent, nous arrivons avec Jean-Baptiste, mon conjoint, à garder le calme. Mais un enfant reste un enfant. Il nous teste... et parfois, nous met à rude épreuve et cela dans les moments souvent les plus durs. Ce soir-là, quelle peur ! Alors que nous jouions tous ensemble, Joeline a soudain enfoncé ses deux doigts dans les yeux de son petit frère de 18 mois. Bien sûr, Marius a hurlé de douleur ! A bout, cette fois-ci, et très effrayée, j'ai crié sur ma fille. Comme elle refusait de présenter ses excuses, je l'ai envoyée au coin. Joeline s'est mise à pleurer à chaudes larmes. Au fond de moi, j'avais l'intime conviction que ce rapport de force avec elle ne mènerait nulle part ! Plus tard, en discutant avec elle, j'ai compris que si elle s'était braquée autant, c'est qu'elle avait simplement eu très peur de perdre mon amour. Le reste était entré par une oreille et sorti par l'autre aussitôt ! Heureusement, la plupart du temps, face aux comportements parfois agaçants de ma fille, j'arrive à rester zen. Il suffit d'un simple détail dans mon attitude pour désamorcer un conflit, comme ce jour-là : Joeline et moi étions en train de jouer au Memory (un jeu de société qui fait travailler la

mémoire). Marius, qui n'avait pas encore compris les subtilités du jeu, s'est emparé de dix cartes à la fois ! Furieuse, Joeline l'a poussé à la renverse. Bien sûr, Marius s'est mis à pleurer. Au lieu de crier sur Joeline, j'ai consolé en premier Marius en lui demandant pardon, sa sœur n'avait pas fait exprès de lui faire mal. Ensuite, j'ai demandé à Joeline si elle avait une idée pour consoler son frère. Et miracle ! Ma fille lui a dit « pardon » et j'ai bien senti que cela venait du cœur ! J'étais bluffée ! Est-ce parce que je lui avais montré le bon exemple qu'il lui avait été facile de le reproduire ?



L'avis de l'expert  
Isabelle Filliozat, psychologue\*

## Qu'est-ce que la parentalité positive ?

La parentalité positive privilégie avant tout la coopération. Prenons l'exemple d'un bambin de 2 ans qui ne veut pas partir du square. Au lieu de l'installer de force dans sa poussette, on lui propose de faire encore deux tours de toboggan avant de partir. Ravi, l'enfant va compter les tours et vous suivra après. Basé sur les dernières découvertes des neurosciences, ce type d'éducation bannit la punition, car le cerveau de l'enfant, jusqu'à 6 ans, n'est pas mature pour interpréter les cris des adultes qui le stressent. Si, excédée, vous lui hurlez dessus « Calme-toi ! », l'enfant aura tendance à se figer. Et deux minutes plus tard, il recommencera à gigoter. Si, au contraire, vous lui enseignez à se calmer en respirant ou en faisant une activité plus calme, l'enfant sera ravi de vous montrer qu'il a bien compris votre explication.

\* Directrice de l'École des Intelligences relationnelles et émotionnelles (eirem.fr) et auteur de "J'ai tout essayé !" et "Il me cherche", éd. JC Lattès.

Photos DR

Brûler plus de calories

## Je détestais le moindre de mes kilos !



Avant de découvrir Piment Brûleur était « désespérée ».

Enfin une bonne nouvelle pour les rondes !

Des études cliniques ont démontré que vous pouvez augmenter votre métabolisme\* sans bouleverser radicalement votre mode de vie. Les substances bioactives issues du piment et de plusieurs autres plantes vous permettent d'augmenter vos dépenses énergétiques et ainsi brûler plus de graisses. Le piment est aussi reconnu pour provoquer une sensation de satiété. Aujourd'hui, Héliène prend les comprimés Piment Brûleur tous les jours et profite pleinement de la vie - Je n'ai jamais été paresseuse, je suis même très active et je trouve frustrant que les personnes ayant un bon métabolisme\* puissent manger tout ce qu'elles veulent !

Le paraissois « enceinte »

J'aime la bonne nourriture et j'apprécie un bon verre de vin de temps en temps. Pendant des années, j'ai lutté contre des poignées d'amour et un gros ventre : j'avais vraiment l'impression d'être « enceinte ». J'étais tellement en colère et frustrée que j'ai tout essayé. J'étais désespérée !

Un comprimé naturel

Un jour, j'ai lu un article sur Piment Brûleur et lorsque j'ai compris qu'il s'agissait d'un comprimé naturel, je suis tout de suite

allée en acheter une boîte et s'est passé quelque chose de magique.

J'ai pris les comprimés Piment Brûleur pendant deux semaines en ayant un peu d'alimentation. Et ça y est, j'ai perdu du poids ! Je me sentais mieux et j'étais plus en forme. C'est incroyable ! Je n'ai jamais été si active et, après le Piment Brûleur, je me sentais mieux que jamais. C'est incroyable ! Je n'ai jamais été si active et, après le Piment Brûleur, je me sentais mieux que jamais. C'est incroyable !

Stimulez votre métabolisme\*

Pour perdre du poids et augmenter votre métabolisme, il est doublement intéressant de combiner votre métabolisme et le Piment Brûleur. Les comprimés Piment Brûleur ont une action synergique avec ses composants (EGCG, caféine, capsaïcine) qui contribuent à stimuler le métabolisme et à diminuer la graisse corporelle. Ainsi, une dose de 1 comprimé publiée dans le journal scientifique « Obesity » démontre qu'ensemble ils contribuent à diminuer la graisse corporelle et à augmenter son oxydation.

\* Ensemble des dépenses énergétiques d'une personne.

Détachez et donnez ce coupon à votre pharmacien

Piment Brûleur 60 comprimés est disponible sous le code ACI 977 851 1

Questions ? Les experts New Nordic vous répondent au 01 40 41 06 38 (tarif local)

www.vitalco.com

\* Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mn

Pour en savoir plus, consultez son blog : [cooparentsmakehappykids.com/](http://cooparentsmakehappykids.com/)

Propos recueillis par **Muriel Rivault**

Réagissez à ce témoignage

sur **maximag.fr**



Les faits cités et les opinions exprimées sont les témoignages recueillis dans le cadre d'enquêtes effectuées pour réaliser ce reportage. Rapports par Max, ils n'engagent que les témoins eux-mêmes.