

#### Faire prendre une douche à son enfant peut devenir une vraie galère !

En période de confinement, les relations avec nos enfants peuvent être facilement plus tendues qu'en période de routine.

Ensemble chaque jour, nous vous invitons à partager des moments de tendresse, de jeu, de mouvement avec vos enfants.

#### Ces moments nourriront votre relation

#### IMPORTANT

Si besoin (selon l'âge des enfants) en cas de stress, je m'isole un instant (en prévenant l'enfant), j'ai besoin de retrouver mon calme, je vais respirer dans la salle de bain/chambre. J'utilise les outils du bon plan publié le 1er avril, je reste calme face à mon enfant.

A chaque fois que votre enfant ou votre adolescent vous verra utiliser une de ces techniques il apprendra que c'est comme cela que l'on fait quand on est en colère, patience, il faut du temps aux enfants pour le mettre en pratique.

#### JE SOUTIENS MON ENFANT

##### En lui proposant un choix

→ Entre savon ou gel douche



Figure IMAGE savons-et-cie.fr

→ Un jouet ou un autre



# COVID 19

## Confiné.e.s, pas isolé.e.s

IL NE VEUT PAS SE LAVER



### Se sentant impliqué ce sera plus facile

- En proposant un jeu ensemble
  - « Tiens et si on soufflait avec la paille sous la douche ? »
  - faire la course ludique : « prem's à la douche »
  - inventer une chanson, faire le défi d'arriver à cloche pieds à la salle de bain
- S'il ne veut pas je peux aussi reconnaître ce qui se passe
  - "tu n'as pas envie de prendre cette douche, si tu pouvais choisir tu n'en prendrais jamais"
  - "Ce n'est pas agréable d'arrêter un jeu, comment tu le finis avant la douche ?"
- Si les règles de la maison (co-écrites avec l'enfant), je les lui rappelle.

### Et avant tout, je reste calme

je souffle, dans la paille (voir exercice dans l'article du 1er avril 2020), je prends du recul, la relation prime, on a parfois l'impression de perdre notre temps et pourtant ces temps où l'on accompagne nos enfants renforcent notre relation pour petit à petit éloigner les conflits.

PS : ces astuces peuvent servir à bien d'autres situations du quotidien

Les enfants et les adolescents ont souvent plus de mal à retrouver leur calme, cela est dû à l'immaturation de leurs cerveaux, en prévention des crises de colère :

- gestes tendres
- jeux ensemble
- mouvement libre



**ENFANCE  
& COVID**

[WWW.ENFANCE-ET-COVID.ORG](http://WWW.ENFANCE-ET-COVID.ORG)

POUR ÊTRE ÉCOUTÉ, ACCOMPAGNÉ ET SOUTENU :

NUMÉRO VERT : 0805 827 827  
OU [CONTACT@ENFANCE-ET-COVID.ORG](mailto:CONTACT@ENFANCE-ET-COVID.ORG)

Par l'Association Européenne Parentalité Positive (PEPA)  
& L'Équipe de rédaction soutien parentalité

**Laurence NUGUES** : 06 98 25 60 72

[laurencenugues@gmail.com](mailto:laurencenugues@gmail.com)

[laurencenugues.wicsite.com/laurencenugues](http://laurencenugues.wicsite.com/laurencenugues)

**Stéphanie DUHOUX** : 06 03 15 99 60

[contact@stephanieduhoux.com](mailto:contact@stephanieduhoux.com)

[@asso pepa](http://www.stephanieduhoux.com)

**Laurence  
NUGUES**  
Approche empathique  
de l'enfant  
&  
Parentalité Positive



**Stéphanie  
DUHOUX**  
Approche empathique  
de l'enfant  
&  
Parentalité positive