

Noémie de Saint-Sernin

Les clefs de la colère



Manuel de survie
pour parents
au bord de
la crise de nerfs

Et si l'équilibre familial passait d'abord par notre calme intérieur ?

Choisir d'être parent est une belle mission de vie. Vouloir faire de son mieux, une motivation naturelle qui nous habite. Attention pourtant à ne pas tomber dans l'excès, sous peine de voir fleurir les tensions et la relation avec son enfant se tendre. S'appuyant sur son expérience de femme et de mère, Noémie de Saint-Sernin a développé une méthode en quatre clefs qui l'a aidée à anticiper ses propres réactions et lui a permis de jouer son rôle de parent responsable. Cette méthode s'appuie sur la compréhension et la gestion de sa colère et celle de son enfant.

Chaque relation est unique, chaque enfant aussi et chaque parent également. Quand on agit avec ouverture, compréhension et amour, on crée une relation bénéfique et enrichissante pour chacun. Vous aussi, faites ce travail d'introspection et revenez à une relation d'amour et de simplicité avec vos enfants !



Coach certifiée, auteure, conférencière et formatrice en développement personnel, *Noémie de Saint-Sernin* est maman de trois filles. Elle a créé deux programmes en ligne, « Les clefs du passé » et « Les clefs de la colère », pour contribuer au monde meilleur auquel elle croit. Des milliers de personnes ont suivi ses programmes.

Les clefs de la colère

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Ressources pour compléter la lecture de ce livre

Pour recevoir les vidéos de mes conférences et accéder à des ressources complémentaires, rendez-vous sur :

<https://noemiedesaintsernin.com/livre2>

Ou bien scannez ce code :



Création de maquette et mise en pages : Sandrine Escobar

Illustration page 76 : © Hung Ho Thanh

Illustration en début de clefs : © Inkie

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2020
ISBN : 978-2-212-57217-9

Noémie de Saint-Sernin

Les clefs de la colère

MANUEL DE SURVIE
POUR PARENTS AU BORD
DE LA CRISE DE NERFS

À mes enfants, lumières de ma vie.

À tous les enfants, lumières du monde.

À nos enfants intérieurs, lumières à rallumer.

Remerciements

Ce livre n'aurait jamais pu voir le jour si je n'avais pas eu des enfants. Ma reconnaissance pour mes filles, Laurine, Marie et Louise, est indicible. En faisant de moi leur maman, elles ont ouvert mon cœur à l'amour. Avec elles, je n'ai jamais eu peur d'aimer et c'est pour elles que je ne cesse d'apprendre à être une meilleure maman, moi qui ne sais pas ce que c'est.

Je voudrais remercier mon mari pour son soutien de tous les jours et sa patience. Sans lui, ma vie n'aurait pas la même saveur. Je le remercie pour son amour indéfectible, même dans les moments les plus difficiles. Je lui suis reconnaissante d'avoir bien voulu, une fois de plus, être mon premier lecteur.

J'aimerais aussi dire ici toute ma reconnaissance à toute mon équipe, celle qui travaille à mes côtés chaque jour, et qui est un socle sur lequel je peux m'appuyer, même quand, prise par l'écriture, je deviens moins présente.

Je n'oublie pas non plus toutes ces personnes qui m'accordent leur confiance et que j'accompagne au quotidien. Tous les membres de mes coachings et formations, mais aussi les followers de mes réseaux sociaux et les abonnés à ma newsletter qui m'ont soutenue tout au long de ce projet d'écriture. Et ma profonde gratitude à tous ceux qui ont inspiré les illustrations de ce livre.

Je tiens aussi à remercier mes éditrices, Joanne et Marguerite, pour leur confiance, ainsi que Rachel, qui, avec bienveillance, m'a poussée à tenir les délais, sans oublier Géraldine, pour son regard et son travail de relecture et de mise en pages si précieux et si juste.

Et enfin, je rends grâce à la vie, maintenant et pour toujours.

Sommaire

| | |
|---|----|
| <i>Mon histoire...</i> | 13 |
| Des ressources internes en dépit du vide extérieur | 15 |
| La rencontre avec soi-même et sa vulnérabilité | 19 |
| S'autoriser à exprimer sa peine | 21 |
| Retrouver la paix intérieure | 23 |
| | |
| <i>Introduction</i> | 27 |
| Chaque parent est unique, chaque enfant aussi | 28 |
| Vers la parentalité responsable ! | 29 |
| | |
| <i>Quelques recommandations</i> | 33 |
| Un risque aux conséquences positives | 34 |
| Agir pour le bien-être de la famille | 36 |
| | |
| <i>Ma philosophie, ce que je crois</i> | 39 |
| On ne peut éduquer un enfant sans tenir compte de sa propre enfance | 39 |
| Tous les enfants naissent bienveillants, empathiques et joyeux | 40 |
| Aucun comportement ne justifie la violence | 40 |
| L'amour se doit d'être inconditionnel | 40 |
| On ne peut donner que ce que l'on possède | 41 |
| Nos émotions nous alertent sur des besoins à combler | 41 |
| Ce ne sont jamais les autres qui nous mettent en colère | 42 |
| Il n'y a pas d'enfants ou de parents méchants, juste des gens qui souffrent | 42 |
| Il n'est jamais trop tard pour réparer la relation à ses enfants | 43 |
| Le plus grave, c'est de ne pas revenir sur sa colère | 43 |

| | |
|---|-----|
| Nous ne serons jamais des parents parfaits, mais nous pouvons tous devenir des parents responsables..... | 44 |
| CLEF 1 | |
| <i>Comprendre ma colère</i> | 45 |
| L'influence de notre passé..... | 46 |
| La colère, qu'est-ce que c'est ?..... | 63 |
| CLEF 2 | |
| <i>Comprendre la colère de mon enfant</i> | 71 |
| Ce qui se passe dans le cerveau d'un enfant en colère..... | 72 |
| Les besoins des enfants..... | 81 |
| Levons le voile sur quelques idées reçues..... | 96 |
| CLEF 3 | |
| <i>Comment gérer ma colère</i> | 103 |
| Se remettre en question..... | 104 |
| L'acceptation..... | 118 |
| Cultiver la bienveillance pour soi-même..... | 130 |
| Dix solutions alternatives à la colère..... | 138 |
| CLEF 4 | |
| <i>Comment gérer la colère de mon enfant ?</i> | 143 |
| Les dix commandements du parent responsable et bienveillant..... | 144 |
| Les alternatives pour aider nos enfants à gérer leur colère..... | 161 |
| <i>Conclusion</i> | 177 |
| <i>Quelques recommandations de lecture</i> | 183 |
| <i>À propos de l'auteur</i> | 185 |

*Et une femme qui portait un enfant dans les bras dit,
Parlez-nous des Enfants.
Et il dit :
Vos enfants ne sont pas vos enfants.
Ils sont les fils et les filles de l'appel de la Vie à elle-même,
Ils viennent à travers vous mais non de vous.
Et bien qu'ils soient avec vous, ils ne vous appartiennent pas.
Vous pouvez leur donner votre amour mais non point vos pensées,
Car ils ont leurs propres pensées.
Vous pouvez accueillir leurs corps mais pas leurs âmes,
Car leurs âmes habitent la maison de demain, que vous ne pouvez visiter,
pas même dans vos rêves.
Vous pouvez vous efforcer d'être comme eux,
mais ne tentez pas de les faire comme vous.
Car la vie ne va pas en arrière, ni ne s'attarde avec hier.
Vous êtes les arcs par qui vos enfants, comme des flèches vivantes,
sont projetés.
L'Archer voit le but sur le chemin de l'infini, et Il vous tend de Sa puissance
pour que Ses flèches puissent voler vite et loin.
Que votre tension par la main de l'Archer soit pour la joie
Car de même qu'Il aime la flèche qui vole, Il aime l'arc qui est stable.*

Mon histoire...

*« C'est lorsqu'ils semblent en mériter le moins
que les enfants ont le plus besoin d'amour et d'attention »*

ALETHA SOLTER ■

Nous sommes le 28 juin, au début de l'été, et je viens de me réveiller dans la chambre confortable d'une clinique privée. Dans quelques heures je serai maman.

La veille, la poche des eaux étant peut-être fissurée, le personnel médical a décidé de me garder en observation pour la nuit. Je suis à deux semaines du terme et mon bébé semble vouloir pointer le bout de son nez avec un peu d'avance. Il faut dire que je l'attends avec impatience. J'ai hâte et en même temps j'ai peur.

Contrairement à nombre de mes amies ou des femmes que j'ai pu rencontrer au gré des visites prénatales, ce qui m'inquiète est très particulier, d'ailleurs je n'en parle à personne, pas même au papa, qui ignore tout de mon passé.

Ce que je redoute n'est pas que mon bébé soit mal formé, qu'il soit en mauvaise santé, que son poids ne soit pas conforme, pas plus que d'avoir mal ou de subir une césarienne.

Rien de tout ça !

Moi, ce qui m'horripile, c'est de reproduire l'éducation que j'ai reçue. Je le sais pour avoir beaucoup lu à ce sujet : la violence est un héritage qui peut se transmettre. Plus encore, la majorité des personnes maltraitées deviennent maltraitantes à leur tour.

Condamnée par les statistiques, je sais que mes chances sont réduites. Voilà ce qui me fait peur. Je suis terrifiée à l'idée de devenir un bourreau

pour mon enfant. Je redoute d'être emportée par des émotions tellement fortes que je pourrais en venir à le blesser.

Ce que j'ignore à cette étape de ma vie, c'est que ceux qui frappent leurs enfants sont ceux qui n'ont pas remis en cause leur propre modèle éducatif. Or moi, je l'ai non seulement rejeté, mais en plus je porte dans mon cœur une promesse d'enfant. Un serment que je n'ai cessé de me répéter chaque fois que les punitions, les cris, les coups que l'on me donnait me semblaient tellement injustes, humiliants, dégradants, effrayants. Cette phrase, je la porte en moi, c'est mon mantra : jamais je ne lèverai la main sur mes enfants.

Mais rien ne me garantit que je vais être capable de tenir mes promesses. Après tout, mes parents ont été battus, ils m'ont battue, peut-être qu'eux non plus n'aimaient pas être maltraités. Peut-être qu'eux aussi avaient promis de ne pas frapper leurs enfants. Et pourtant...

Alors que ces questions tournent en boucle, les contractions débutent subitement et se font, en quelques minutes, plus intenses. Ma fille est prête, je le suis moi aussi. De toute façon, je dois en avoir le cœur net, il est trop tard, tout retour en arrière est impossible. Nous sommes tant pressées toutes les deux que deux heures à peine après la première contraction, je peux enfin la tenir dans mes bras. À cet instant très précis, je le sais, j'en ai l'intime conviction, jamais je ne la frapperai. Jamais je n'exercerai de violences physiques sur elle.

Des larmes de joie roulent sur mes joues tandis que nos regards se croisent et c'est à elle à présent que je fais silencieusement une promesse. Un pacte entre elle et moi. Une promesse restée secrète jusqu'à ce jour : « Je te promets de veiller sur toi, de t'aimer de tout mon cœur et de ne jamais te frapper. »

C'était il y a vingt-six ans et j'ai tenu ma promesse...

Je n'ai jamais utilisé la violence physique avec elle. Mais, ayant oublié de rejeter les cris, les punitions, les menaces et autres sanctions éducatives, je les ai tous reproduits sans même me rendre compte qu'il s'agissait d'autres formes de violence, à une époque où hélas, nous ne savions que bien peu de choses sur les dégâts et l'inutilité de ce genre de pratiques.

Je n'en suis pas fière, mais qui n'a jamais été confronté à ces situations dans lesquelles nous nous sentons poussés dans nos retranchements ? Il m'est

arrivé de me sentir tellement démunie, à bout, dépassée et incapable de maîtriser mes émotions que je l'ai punie, j'ai dit des mots blessants pour tenter de me soulager, j'ai voulu par la menace ou les cris qu'elle comprenne que c'était moi qui commandais, qu'elle devait se plier à mes ordres, mes directives, ma façon de voir. Je pense même avoir eu parfois, et j'en ai honte, envie de la frapper. Heureusement, je ne suis jamais passée à l'acte.

J'avoue qu'elle ne m'a pas donné beaucoup d'occasions de sévir, ce qui fait que ces débordements étaient très occasionnels. Elle était une enfant facile, douce, docile, respectueuse, soucieuse de bien faire... et une source infinie de joie et d'amour.

Des ressources internes en dépit du vide extérieur

Des années plus tard, j'ai eu la chance de réaliser mon rêve de famille en donnant naissance à deux autres fillettes, qui ont eu la bonne idée de naître la même année. Ainsi, l'année 2007 a été mon millésime, car elle a commencé comme elle s'est terminée : par une naissance. L'une en janvier et l'autre en décembre.

Avec ces deux grossesses et accouchements rapprochés, la fatigue, le rythme soutenu de mes enfants (une adolescente, un nourrisson qui ne faisait pas ses nuits et une enfant qui ne marchait pas encore et devait être surveillée comme le lait sur le feu), sans compter les multiples bouleversements hormonaux auxquels mon corps était soumis suite à ces dix-huit mois de grossesses successives, j'étais à bout, épuisée, dépassée, submergée par l'ampleur de la tâche...

Ayant pris un congé après la naissance de ma dernière fille, j'étais seule à la maison à tout gérer, je ne m'en sortais pas.

Peu à peu, la colère a fait son entrée dans ma vie. J'ai commencé à me montrer impatiente, agacée, puis agressive. J'étais à fleur de peau, je m'emportais à la moindre contrariété et je me détestais. Pour ne pas m'en prendre à mes enfants, je déversais ma colère sur mon mari qui était devenu un exutoire à ce trop-plein, que je contenais pour mieux le déposer sur lui, avec ou sans raison.

La colère est devenue peu à peu mon mode de communication. Je hurlais pour tout et pour rien, tout en réalisant à quel point ces débordements étaient disproportionnés. Moi qui rêvais d'harmonie, de doux moments, de complicité et de joie, tout à coup, j'en étais totalement incapable.

Mais le plus grave est que tout au long de cette période, j'étais lucide. Je voyais bien que je créais mon propre malheur et que cette violence (que je fuyais depuis des années), c'était moi qui la créais en la faisant vivre à ceux que j'aimais pourtant plus que tout au monde.

Je me sentais impuissante et dépourvue de moyens malgré les plus de quinze années de développement personnel que j'avais effectuées jusqu'alors. Je me sentais coupable. Je pleurais souvent. J'avais honte et peur des conséquences que cela pourrait avoir sur ma famille.

Déjà très éprouvée par mes grossesses et la gestion de ce temps qui filait à la vitesse de l'éclair, j'ai pris la décision de reprendre mon travail avant la fin de mon congé. J'étais convaincue que cela allait me faire du bien de voir autre chose. Mes filles avaient bien grandi et je ne ressentais pas de culpabilité à les confier à la garde de quelqu'un d'autre. Car si j'adore mes enfants (je suis très heureuse d'avoir pu profiter de leur première année à toutes les trois), pour autant, je ne suis pas faite pour rester à la maison et ne jouer que ce rôle dans ma vie. Je suis aussi une entrepreneuse, j'ai besoin d'avoir une activité professionnelle et là, je trouvais que c'était le bon moment !

Marie allait souffler sa deuxième bougie et Louise la première. Je me sentais prête. Et comme rien n'arrive par hasard, une opportunité professionnelle s'est présentée et j'ai trouvé la perle pour garder mes enfants.

En quelques jours, j'ai changé de statut et bousculé de nouveau tous mes repères. Nouvelle entreprise, nouveaux challenges. Trois mois après le début de mon activité, j'étais promue. Quelle belle nouvelle !

Pour être à l'heure au bureau, je quittais la maison à 8 heures, mes filles dormaient quand leur nounou arrivait. Et le soir, je rentrais souvent juste au moment de les mettre au lit ou pire, quand elles étaient déjà endormies. Je savais à quelle heure je débutais ma journée de travail, mais jamais à quelle heure j'allais rentrer. C'était épouvantable, et j'accumulais des frustrations et de la culpabilité.

Laurine, mon aînée, grandissait. Je sentais qu'elle avait besoin de partager avec sa maman, mais ses sœurs prenaient tant de place que peu à peu, elle s'est effacée. À présent que je travaillais, j'avais encore moins de temps pour elle aussi.

En fait, je n'avais plus le temps de rien !

Toute la semaine, je me languissais de mes enfants et je fantasmiais sur le merveilleux week-end que nous allions passer tous ensemble. Or, le vendredi soir venu, j'étais fatiguée de ma lourde semaine et de la gestion difficile de la maison, des courses, des repas, des rendez-vous divers et variés... Et pourtant, je n'étais pas à plaindre, j'avais une nounou à temps plein et à domicile qui s'occupait des enfants et du ménage.

C'est là que la colère a atteint son paroxysme. Trop de frustrations, trop de culpabilité, trop de souffrances.

Mon mari, qui était en première ligne, a joué un rôle décisif. Un soir, il m'a emmenée dîner et là, il m'a mise face à la réalité. Une vision que je refusais de voir.

Notre couple était sur le point d'exploser et tout ce à quoi je tenais avec lui. Luc m'a proposé d'arrêter mon travail si j'en avais envie, il m'a rassuré sur le fait que nous n'avions pas besoin de deux salaires, que les filles avaient grandi et qu'avec leur entrée à l'école maternelle, la gestion serait plus simple.

Cela faisait presque deux ans que j'avais repris le chemin du travail, Louise et Marie allaient être scolarisées en même temps, puisque nées la même année. Une aubaine.

Ce soir-là, nous avons tout mis à plat et décidé ce qui était vraiment important pour nous. Ce métier, finalement, je n'y tenais pas tant que ça, et puis l'ambiance au travail était tendue.

Ensemble, nous avons pris la décision d'aller vivre à la campagne pour que je puisse souffler, me reposer, afin de réfléchir à ma reconversion, car il était clair que je ne voulais plus avoir autant de responsabilités.

J'ai négocié une rupture conventionnelle et nous avons acheté une maison au milieu des champs, en bordure de forêt. Le cadre idéal pour refaire le plein d'énergie et se poser dans la douceur.