



MON ENFANT BOUDE : QUE FAIRE ?

ÉVÉNEMENT INTER-BLOGUEURS

Table des matières

Événement inter-blogueurs : mon enfant boude, que faire ?	1
L'événement inter-blogueurs	4
1. Chang Parentalité Zen	6
Un enfant qui boude encore... pourquoi ?	7
Ne pas culpabiliser	8
Les trucs qui ne marchent pas (testés et pas approuvés)	8
Une solution simple pour sortir de la bouderie	9
Ce qu'il faut retenir	9
2. Emma du blog Parent plus qu'imparfait	10
La connexion, la clé pour que mon enfant arrête de bouder	11
Pourquoi ça nous énerve quand notre enfant boude	11
Comment se connecter avec son enfant pour mettre fin à la bouderie ?	11
1. On valide ses émotions	12
2. On le laisse quelques instants dans sa bulle (quelques minutes pour un jeune enfant, pas plus)	12
3. On détourne son attention	12
4. On échange	12
Soigner l'origine des "symptômes"	13
3. Céline du blog La Musique et Vous	15
Faut-il « céder » ?	16
On s'arrête pour poser les bonnes questions	16
Pour conclure	16
4. Patricia du blog Famille et Couple Heureux	18
Comprendre la cause de la bouderie	19
<i>Quelques astuces pour réduire les bouderies</i>	21
5. Ludivine du blog Graines de Bienveillance	23
Mille et une raisons de bouder	24
Pourquoi boude-t-il?	25
Trucs et astuces	26
6. Nathalie du blog Nutri-Momes	27
Qu'est-ce que peut cacher la bouderie?	29
1. La fatigue	29
2. L'enfant n'aime pas ce qu'il y a dans son assiette	29
3. Bouder cache une autre émotion	29
4. La bouderie peut cacher de la souffrance	30

5. L'état d'esprit du moment.....	30
Comment gérer les bouderies?	31
1. En amont :	31
2. Au moment de la bouderie :	32
3. Voici les réactions à (essayer d') éviter :	32
4. A savoir.....	33
A retenir	33
7. Nadine du blog Reussissez Votre Entretien de Recrutement.....	34
MA PREMIERE FOIS	35
UNE MEILLEURE APPROCHE.....	35
GESTION DE CONFLIT	36
8. Sonia du blog Danse Prénatale	37
Bouder vous avez dit bouder ?.....	38
Mes petites solutions	38
Tout ça à l'air de fonctionner.....	39

L'événement inter-blogueurs

Il y a quelques temps j'ai proposé un [événement inter-blogueurs](http://www.ParentaliteZen.com) sur mon blog <https://www.ParentaliteZen.com>. Le thème était le suivant : **"Vos meilleures astuces face à un enfant qui boude"**. Le but est de vous fournir **un maximum de conseils par plusieurs blogueurs différents**, chacun avec son point de vue ! Vous avez donc ici une **compilation** des meilleurs articles qui ont participé :D

Je suis ravi d'avoir rassemblé plusieurs blogueurs autour d'un même thème, et surtout d'avoir **appris autant à travers leur article** ! Merci encore à tous ces blogueurs. Allez, sans plus attendre, voici la liste des articles :

- **Moi-même** : Eh oui, j'avais envie de participer aussi cette fois-ci et partager ce qui m'aide chez nous 😊
<https://www.parentalitezen.com/enfant-qui-boude/>
- **Céline Dulac du blog « La musique et vous »** : elle parle également d'apprendre la musique, que vous soyez jeune ou adulte.
<https://la-musique-et-vous.com/enfant-boude-instrument/>
- **Patricia du blog « Famille et couple heureux »** : une blogueuse qui accompagne les parents et les couples pour retrouver l'harmonie dans leur foyer.
<https://famille-et-couple-heureux.com/comment-faire-avec-un-enfant-qui-boude/>
- **Ludivine du blog « Graines de bienveillance »** : elle parle également de bienveillance et aborde la discipline positive.
<https://graines-de-bienveillance.com/enfant-qui-boude-que-faire/>
- **Nathalie du blog « Nutri-Momes »** : si vous cherchez des infos pour une alimentation saine des enfants, son blog est pour vous.
<https://nutri-momes.com/mon-enfant-boude-a-table/>
- **Nadine du blog Recrutement-et-Communication** : gérer un enfant qui boude, cela passe aussi par la communication. Nadine nous donne ses conseils en communication.
<https://reussissez-votre-entretien-de-recrutement.com/mes-meilleures-solutions-face-a-un-enfant-qui-boude/>
- **Sonia du blog danse-prénatale** : elle parle également de danse prénatale, domaine que je ne connaissais pas mais super intéressant. Elle est même prof dans ce domaine.
<https://danse-prenatale.com/meilleures-solutions-enfant-boude/>

Merci encore à tous les participants !



| Parentalité
Zen

The background is a solid teal color. It is decorated with a pattern of small triangles in orange and light blue, scattered across the top and bottom edges.

Chang (c'est moi !)

<https://www.parentalitezen.com/>

Un enfant qui boude ce n'est pas rare. Avez-vous déjà dit "**Pourquoi tu boudes ?**", "**Arrête de boudier !**" Cela vous rappelle vaguement quelque chose je suppose. On s'est déjà tous retrouvé devant **un enfant qui boude**. Ça nous est arrivé il n'y a pas si longtemps. On avait passé un super weekend, et là, tout ce qu'il souhaite c'est regarder un certain film. Le film n'est pas du tout adapté aux enfants. On refuse. On propose autre chose, mais c'est déjà trop tard... Pourquoi ? **Il se sent victime d'une injustice** peut-être. Et nous dans tout ça ? On a juste voulu "faire bien", on ne peut pas dire oui à tout non plus. Et pourtant, il est là, en train de **faire la tête**, les bras croisés et ne veut plus bouger. On a l'impression d'être les gros méchants de l'histoire. Finalement, on a développé quelques techniques face à **un enfant boudeur**, je vous propose une solution simple dans cet article.



C'est pô juste !

100% des enfants ont déjà boudé (ou boudront un jour). Il n'y a pas d'enquête sur le sujet mais je pense qu'on est d'accord. Avant de voir comment on peut se sortir de ce mauvais pas, il est important de comprendre **pourquoi un enfant boude**.

Un enfant qui boude encore... pourquoi ?

Un enfant qui boude vous expliquera rarement ce qui se passe réellement en lui. Il ne le sait sans doute pas lui-même. Le pire c'est quand on lui demande ce qu'il ne va pas et qu'il répond "rien...". Ce qui est difficile pour le parent c'est que **ça peut durer longtemps**. Alors qu'on n'a pas voulu lui faire de mal. On a beau lui donner toutes les explications possibles, il continue de boudier. Mais il y a une chose dont on ne se doute pas forcément.

En fait, je me suis rendu compte que Clarence (mon beau-fils) lui-même est parfois **coincé dans cet état de bouderie**. Il ne sait pas comment s'en sortir. Accepter vos excuses ? Ce serait renoncer à la blessure qu'il a subie. Revenir à la normale après 5 min, ça serait avouer qu'il boudait pour rien. Pourtant, sa réaction initiale partait d'un constat simple.

Au fond, un enfant qui boude veut **faire payer aux parents** l'injustice dont il se sent victime. C'est parfois **son seul moyen de s'exprimer**. Et il pense que c'est sa meilleure arme pour se faire comprendre. Bien sûr, c'est dur de rester insensible à ça et pourtant...

Ne pas culpabiliser

Souvent, face à un enfant qui boude, **on culpabilise**. On se dit qu'on a été peut-être trop direct avec lui, ou peut être que ce n'est pas si grave de le laisser se coucher tard ce soir, qu'il a bien mérité un film devant la télé... N'hésitez pas à me raconter vos expériences dans les commentaires.

Dans ces cas-là, nous on essaye déjà de se dire "Bon, **est-ce que c'était vraiment exagéré ce qu'on lui a dit ?**" Si la réponse est oui, bien sûr que vous avez le droit de vous excuser. Sinon, **NE CULPABILISEZ PAS !** Vous jouez simplement votre rôle de parent. La parentalité positive c'est être **bienveillant ET ferme** à la fois.

[Les règles de la maison](#) sont faites pour être respectées. Bon, qu'est-ce qu'on peut faire dans ce cas-là ? Et surtout ne pas faire ?



Je boude encore 5 minutes... De toute façon, personne ne me comprends !

Les trucs qui ne marchent pas (testés et pas approuvés)

Quand Clarence boudait, on a testé plein de trucs pour **retrouver une bonne ambiance et se reconnecter**. Mais le chemin de parents est semé d'embûches. Voici ce qui ne marche pas avec un enfant qui boude. On a essayé, ça n'a **pas** fonctionné :

- **Se mettre en 4 pour se faire pardonner** : en général, il est bloqué dans le mode bouderie. Il a les bras croisés, dans son coin et répond en boucle "non c'est bon!".
- **Essayer de lui expliquer que c'est pour son bien** : les longs discours, vraiment ? On a l'impression sur le coup de pouvoir raisonner notre petit. Mais dans l'état où il est, les informations ont du mal à rentrer. Votre grand discours, un enfant qui boude n'en a pas grand-chose à faire. Il lève même les yeux au ciel, comme pour dire "Oui c'est ça..."
- **Lui crier dessus** : trop c'est trop ! On passe à la manière forte. Sérieusement ? Ça peut-être un réflexe, surtout si on a subi une éducation autoritaire comme moi. Mais imaginez-vous, un ami vous a vexé et EN PLUS il ose vous crier dessus ? Dans ces cas-là

ça donne juste envie d'être encore plus vexé ou de s'énervé. Personne n'aime se sentir bafoué.

C'est bien beau tous ces exemples à ne pas suivre, vous me direz. Vous voulez savoir **ce qui fonctionne pour nous ?**

Une solution simple pour sortir de la bouderie

Résumons la situation. Votre fils (ou votre fille) s'est senti vexé. Vous êtes face à un enfant qui boude. Vous avez l'impression d'avoir simplement appliqué les règles de la maison. Vous souhaitez retrouver le lien avec votre enfant et retrouver une ambiance zen chez vous. De quoi a besoin votre enfant ? Il veut juste être compris (et regarder un film à la télévision éventuellement). Il aimerait bien aussi retrouver sa bonne humeur mais ne sait pas comment faire. Ce qui fonctionne finalement pour nous, c'est :

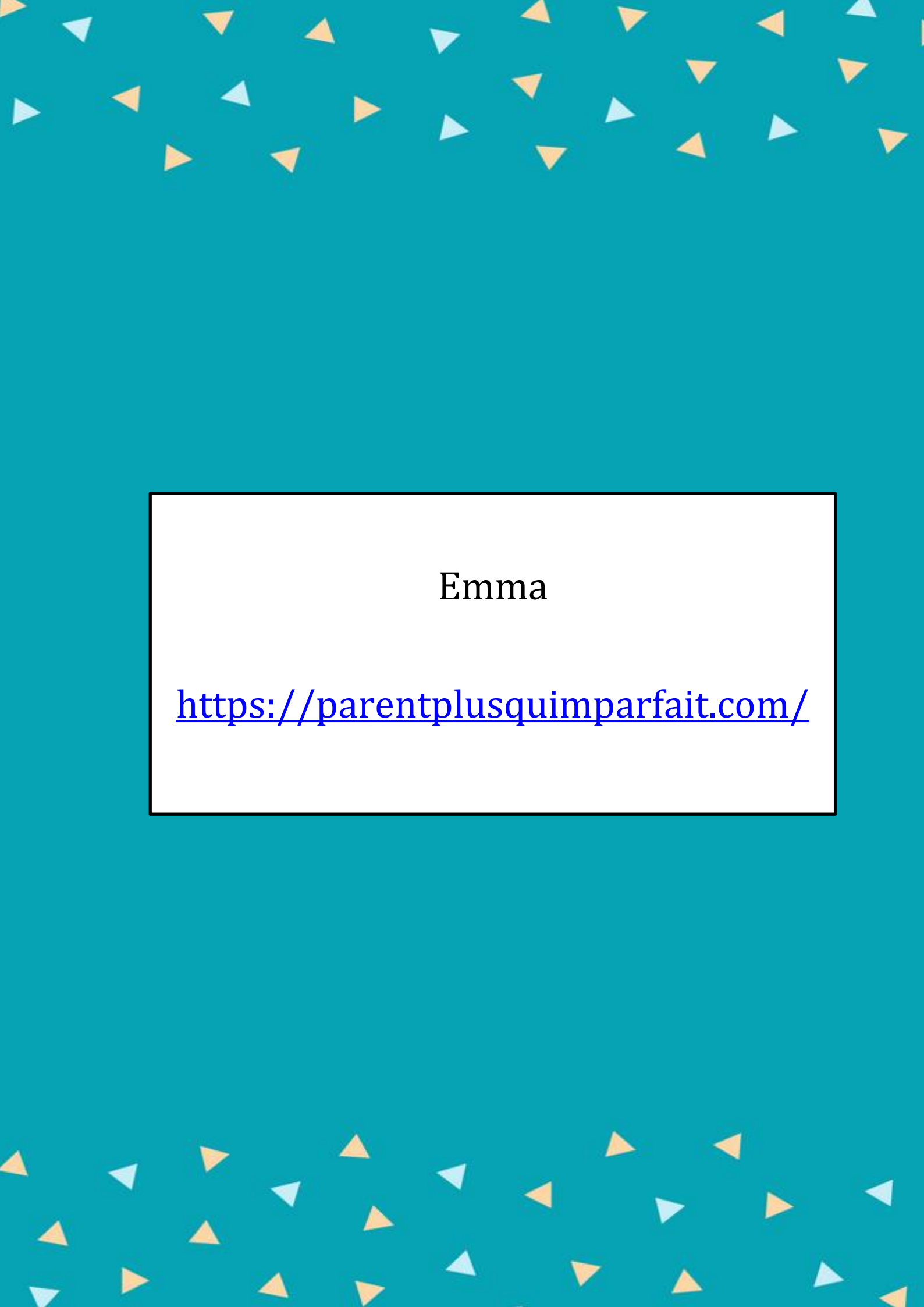
1. **Dites-lui que vous comprenez :** Utilisez [l'empathie](#), reformulez son besoin. "Oui, je sais que tu aimerais regarder un film tous ensemble. Tu as l'impression qu'il n'est pas si tard que ça."
2. **Rappeler les règles :** ça lui donnera une explication. "On s'était mis d'accord pour ne pas se coucher trop tard en semaine. Par contre ce weekend tu pourras choisir le film."
3. **Offrez-lui une échappatoire et affirmez votre soutien :** "Tu as le droit de ne pas être content. J'aimerais pouvoir t'aider mais je ne sais pas quoi faire. Je te fais confiance pour revenir vers nous si ça va mieux ou si tu as besoin de quelque chose ". Puis retournez à vos occupations sans culpabiliser.
Ça prendra peut-être quelques minutes mais il va venir vers vous. Au moins, il s'est qu'il est compris. C'est dur de changer d'état quand on est en colère. Mais de cette manière, vous lui apprenez à le faire. Il a votre soutien pour sortir de son état de bouderie.
4. **Bonus : s'il ne sort toujours pas de sa tanière, faites diversion !** Commencer à jouer à un jeu ou à regarder des images et exagérer votre étonnement (ça fonctionne avec d'autres activités). "Wow, c'est quoi ce truc de fou?!" "Ah carrément..." , "Oh mais il est trop bizarre ce chou-fleur !" Votre enfant, peu importe son niveau de bouderie, aura du mal à résister à la curiosité !

Ce qu'il faut retenir

En enfant qui boude, **c'est tout à fait normal**. Il boude parce qu'il a une impression d'injustice. La bouderie peut-être un moyen de se venger ou simplement d'exprimer son mécontentement. L'important, en tant que parents, c'est de ne pas culpabiliser. Restez ferme par rapport aux règles que vous avez fixées ensemble. Montrez-lui que vous comprenez pourquoi il fait la tête et laissez-lui l'opportunité de sortir de cet état. Pendant ce temps-là, continuez vos activités et laissez-lui le temps de revenir vers vous.

N'hésitez pas à me dire si cette astuce fonctionne avec vos enfants. Chez nous c'est vraiment une solution qui fonctionne. Le temps qu'il revienne à son état normal, on peut continuer nos activités et quand il revient on se fait un câlin ou bien on reprend notre vie de famille comme si de rien n'était.

L'important, c'est que chacun ne subisse plus. On sait tous à quel point ça peut être triste et culpabilisant d'avoir un enfant qui boude.

The background is a solid teal color. It is decorated with a pattern of small triangles in orange and light blue, scattered across the top and bottom edges.

Emma

<https://parentplusquimparfait.com/>

La connexion, la clé pour que mon enfant arrête de bouder

T'es-tu déjà retrouvé face à un enfant qui boude ? Imagine, tu sors de l'école, il faut beau, ton petit dernier veut aller au parc sauf que toi, tu n'as pas le temps. Tu dois aller récupérer les courses, aller chercher son grand frère au sport puis rentrer t'occuper des enfants et de la maison... Tu lui réponds donc que ce n'est pas possible en lui expliquant les raisons. Peut-être t'attends-tu à une grosse colère et à ta grande surprise, au lieu de se mettre à hurler au milieu du passage piétons, **il croise les bras, baisse la tête, fronce les sourcils et fais la moue...**

Cet article fait suite au carnaval d'article organisé par Chang du blog www.ParentaliteZen.com. Les blogueurs s'organisent et publient autour du thème "Vos meilleures solutions face à un enfant qui boude !". Tu auras accès librement à la compilation de tous les articles sous forme d'un e-book gratuit et des meilleures solutions de blogueurs face à un enfant qui boude.

Bravo à toi cher Parent Plus Qu'Imparfait, j'ai le plaisir de t'annoncer que tu es en train d'assister à la première (ou énième !) bouderie de ton enfant ! Ca mérite bien un petit verre pour fêter ça !

Pourquoi ça nous énerve quand notre enfant boude

Un enfant qui boude, ça nous énerve car on se sent impuissant. Certaines fois, on se dit qu'**on préférerait qu'il pique une bonne colère plutôt que de se mettre dans cet état de mutisme**. Et contrairement à la colère, on a le temps de se poser tout un tas de questions... On se demande s'il fait ça parce qu'il se sent seul et incompris, s'il cherche à faire son intéressant, à nous culpabiliser ou même à se venger... On a beau lui parler, on a l'impression qu'il ne nous écoute absolument pas. Et quand bouder devient une habitude, ça a vraiment le don de nous exaspérer ! Alors **comment réagir face à un enfant qui boude ?** Rentrer dans son jeu ? Lui détourner l'attention ? Lui chanter "Tiens, voilà du boudin !", se fâcher, l'ignorer ?

Personnellement, je reste persuadée que peu importe la raison de sa bouderie, la première des choses pour y mettre un terme est de rétablir une **connexion** avec lui. Oui mais comment ?

Comment se connecter avec son enfant pour mettre fin à la bouderie ?

Pour sortir un enfant de sa bouderie sans violence et sans humiliation, **j'utilise la connexion**. Concrètement, ça donne quoi ?

1. On valide ses émotions

Lorsqu'un enfant boude, ou un adulte d'ailleurs, c'est sa façon à lui de nous exprimer sa souffrance en se renfermant sur lui-même. Donc comme le dit Isabelle Filliozat, **ignorer un enfant qui boude, c'est ignorer sa souffrance**. A l'inverse, pas besoin de lui chanter une petite chanson sur le boudin ! Cela risque de renforcer son sentiment de solitude. La première attitude à adopter serait de dire "Je comprends que tu sois fâché. Il fait super beau et tu avais très envie d'aller au parc. Je serais contrariée aussi à ta place." C'est tout. Ainsi, tu lui dis que tu as compris et que tu valides, sans pour autant l'humilier.

2. On le laisse quelques instants dans sa bulle (quelques minutes pour un jeune enfant, pas plus)

Il a entendu ce que tu lui as dit, il est contrarié. Tout comme nous quand on se prend la tête avec notre moitié, il a besoin d'un peu de temps pour ruminer. Donc ne cherche pas à tout prix à le sortir de sa bouderie. Comme lorsqu'on est en colère, il nous faut un peu de temps pour redescendre, nous ne sommes pas instantanément disposé à discuter ou changer de sujet.

3. On détourne son attention

Une fois l'étape 2 réalisée, on peut lui proposer un jeu, une activité ou tout simplement lui montrer quelque chose d'étrange ou de rigolo qu'on vient de voir. L'idée de cette troisième étape est de **progressivement le sortir de sa bulle**. S'il refuse, lui dire qu'on comprend qu'il soit fâché et qu'on reviendra le voir un peu plus tard. Tu attends de nouveau quelques minutes puis tu reviens à la charge.

4. On échange

Dès que l'activité est réalisée et qu'il ne boude plus, on discute avec l'enfant en utilisant **l'écoute active et l'empathie**. C'est uniquement lorsque la tempête interne est passée et qu'on a pu établir une véritable connexion avec son enfant qu'on peut lui faire passer des messages et surtout **chercher une solution ensemble**. Car souviens-toi que pour qu'un enfant fasse mieux, il faut qu'il se sente mieux.

#Parentalitépositive
#evenement interblogueurs

LES 3 ÉTAPES POUR QU'UN
ENFANT ARRÊTE DE BOUDER

1. Je valide ses émotions.
2. Je le laisse quelques instants dans sa bulle.
3. Je détourne son attention pour le sortir progressivement de sa bulle.
4. J'échange avec lui, en utilisant l'écoute active et l'empathie.

"Un enfant fait mieux lorsqu'il se sent mieux". Jane Nelsen

Parentplusquimparfait.com

Soigner l'origine des "symptômes"

Si les 3 premières étapes ont permis de soigner les symptômes (ici, la bouderie), il faut maintenant s'occuper de l'origine des symptômes. Dans l'exemple du parc, je me dis que mon enfant boudait parce qu'il voulait aller au parc et que nous n'y sommes pas allés. **Mais est-ce vraiment la cause de la bouderie ?** En Discipline Positive, on essaie toujours de **comprendre la croyance cachée** derrière un comportement qui est selon nous inapproprié. Peut-être a-t-il l'impression de ne pas compter ? Peut-être a-t-il cru que j'aimais plus son frère que lui ? Ou peut-être qu'il avait envie qu'on joue tous les deux ? L'écouter sans jugement nous permettra d'identifier cette croyance pour ainsi mieux agir afin de **le rassurer et l'encourager**.

// Événement inter-blogueur par www.ParentaliteZen.com

Car au final, que souhaitons-nous ? Que la bouderie du moment cesse bien sûr, que cette situation ne se reproduise (presque !) plus et que **notre enfant se sente bien, sans pour autant oublier nos besoins.**

Et pour finir, je pense qu'il n'y a rien de mieux pour se connecter avec son enfant que de lui montrer notre amour par des gestes : un câlin, une caresse ou même simplement un regard. Et je n'hésite pas à lui dire "**quoi que tu fasses, je t'aimerais toujours**". Cela ne veut pas dire que je valide son comportement mais simplement que mon amour pour lui n'est pas conditionné à son attitude. Cela veut dire "tu n'as pas besoin de bouder pour me demander de l'attention" par exemple.

Je serais curieuse de connaître tes anecdotes ! Est-ce que ton enfant boude souvent ?

Photo : Matheus Bertelli

The background is a solid teal color. It is decorated with a pattern of small triangles in orange and light blue, scattered across the top and bottom edges.

Céline

<https://la-musique-et-vous.com/>

Cette scène s'est déroulée ce matin-même dans notre maison. Je vous plante le décor : dans un salon rappelant plus Guernica à ses heures les plus sombres qu'une vitrine ikéa, Petit loustic, 6 ans, ne veut pas aller à la répétition de la fanfare ce matin. Il n'a « pas envie ». Moi, de mon côté, je n'ai « pas envie » d'avoir une fois de plus cette discussion. Je suis épuisée par une rentrée particulièrement corsée, j'ai dormi 5 heures, je suis malade, et je sens déjà monter en moi la culpabilité d'une mère qui a peur de trop pousser son enfant sur la voie de la musique (oui, je fais ma psychanalyse en même temps). L'art de me faire culpabiliser, il semble justement le maîtriser à la perfection. Du moins, c'est la première chose qui me vient à l'idée, en ce samedi matin, quand il me répète avec insistance avec cet air boudeur « je ne veux pas y aller » et même le terrible « je ne veux plus être inscrit » qui me donne envie de fuir loin, très loin, au pays des licornes...

Faut-il « céder » ?

À ce moment précis, dans ma tête, c'est un tourbillon de pensées. Que faire ? Que dire ? Que décider ? Céder ou insister ? Je sens arriver dans mon cerveau soupe à base de Filliozat/Faber&Mazlich/Psychologie-positive/Et-puis-zut,ça-marche-pas-leurs-trucs-avec-mes-enfants !

Et si je me posais les mauvaises questions ? Et si la question, ce n'était pas « qui va sortir vainqueur de ce qui pourrait rapidement déboucher sur une dispute ? » mais plutôt « de quoi a-t-il besoin maintenant, ce loustic ? »

On s'arrête pour poser les bonnes questions

Après une salve de questions et de réflexions toutes les plus inutiles les unes que les autres (« pourquoi tu ne veux pas ? » « mais pourtant c'est toi qui a voulu y aller » « c'est super la fanfare, tu es ravi à chaque fois que je viens te chercher »), je lui demande finalement « qu'est-ce qui se passe ? » Après réflexion, la meilleure question que j'aurais pu lui poser, c'est « de quoi aurais-tu besoin pour que ça se passe bien ? ». Heureusement, ses réponses à ma dernière question ont été assez précises et il a pu dire ce qu'il avait sur le cœur :

En bref, Petit Loustic n'avait pas envie d'y aller à cause du volume sonore trop fort. Il aimerait que les autres fassent attention à ne pas mettre leurs pavillons de trompettes trop près des oreilles. Et sur la fin de la discussion, une autre raison plus profonde remonte à la surface : « je n'ai pas assez travaillé ma partie, ça va être nul ». Ainsi donc, Petit Loustic avait besoin de savoir qu'on respecterait ses oreilles et d'être rassuré sur ses capacités à jouer dans ce groupe dans lequel il est le plus petit et où la plupart des enfants connaissent déjà les morceaux (il n'y a que 3 débutants sur 25 enfants). Finalement, il reprend ses toupies, lance une partie avec son frère et annonce comme si rien ne s'était passé : « bon, je veux bien y aller ». En sortant de la répétition, il dit tout sourire « c'était super, j'ai bien joué et j'ai envie de continuer ».

Pour conclure

Je sais que ce n'était pas la dernière discussion houleuse avec Petit Loustic, surtout à un si jeune âge. On sait que le cerveau d'un enfant n'est pas capable de discernement quand il est en stress (le cerveau des adultes n'est guère mieux à ce niveau-là si on en croit certaines injures entre automobilistes à l'heure de pointe...) Si je devais me donner un conseil pour la prochaine fois et, par la même occasion, apporter une piste pour votre enfant (qui est forcément différent du mien, mais dont le cerveau fonctionne pareil, enfin j'espère...), c'est de prendre le temps de se poser, de faire un câlin, de laisser retomber les hormones du

// Événement inter-blogueur par www.ParentaliteZen.com

stress et de demander simplement « qu'est-ce qui se passe ? » et « comment pourrait-on faire pour que ça se passe bien ? »

On fait ça ? Vous me tenez au courant si ça marche aussi chez vous ? Ce n'est pas du garanti 100 % malheureusement, mais entre parents, on peut bien se refiler nos astuces, non ?

Patricia

<https://famille-et-couple-heureux.com/>

La bouderie est très certainement l'un des fléaux qui touchent le plus les parents.

En effet, l'une des réactions les plus naturelles chez l'enfant lorsqu'il n'obtient pas ce qu'il veut est de boudier. Pour dire vrai, il existe plusieurs réactions chez l'enfant lorsque celui-ci n'est pas content. Dans un premier temps, il peut accepter. Ses parents ne sont pas d'accord avec lui mais **il le comprend et n'entre pas dans une crise folle**.

La deuxième réaction peut être la négociation : **votre enfant n'est pas d'accord avec votre décision**. Néanmoins, il sait que s'énervier ne lui sera d'aucun secours : il tente donc de vous faire changer d'avis.

La troisième réaction est l'énervement : **votre enfant ne comprend pas votre réaction**, la trouve injuste et face à cela, **il éclate en sanglots, tape des poings** et cherche à vous faire comprendre qu'il n'est absolument pas d'accord avec vous.

Enfin, l'ultime réaction chez l'enfant face à une décision qu'il n'approuve pas est la bouderie : **votre enfant se terre dans son coin, ne réagit plus**, et ce n'est pas la peine d'essayer de lui soutirer le moindre mot.

Certains enfants ont l'habitude de boudier très régulièrement : ce peut être face à une décision qui ne leur plaît pas, face à un changement de plan, face à une action de votre part qu'ils n'ont pas compris... Parfois, il n'y a même aucune raison : la bouderie est devenue une habitude.

Alors, que fait-on lorsque notre enfant boude ?



Comprendre la cause de la bouderie

La bouderie chez l'enfant fait très souvent suite à une frustration de sa part. Une décision que vous avez prise ne lui a pas plus : il se renferme sur lui-même et boude. C'est sa manière à lui de vous faire comprendre qu'il n'est pas d'accord et qu'il ne comprend pas pourquoi vous agissez de cette manière. Très souvent, les parents se sentent coupables. Vous vous dites « Mince, il boude, c'est ma faute, j'ai mal agi ».

L'effet principal de la bouderie est donc une remise en cause pour les parents : vous essayez de comprendre là où votre décision a été mauvaise. Néanmoins, si votre enfant boude, vous

n'avez pas à culpabiliser : vous êtes l'adulte et vous savez si une décision est bonne ou non pour votre enfant. Ainsi, la culpabilité ne résout rien. Au contraire, elle se transforme très souvent en escalade dangereuse et conduit dans la majorité des cas à une dispute. **Si votre enfant voit que vous culpabilisez, il en jouera et continuera sa bouderie.**

Ainsi, la meilleure attitude à adopter est avant tout de communiquer avec votre enfant.

Le but est de lui montrer que vous êtes aux commandes et que sa bouderie ne vous atteint pas. Néanmoins, il ne faut pas vous braquer : essayez de le comprendre et de discuter avec lui, mais nous reviendrons sur ce point.

Lorsque votre enfant boude, **il pense que sa colère n'est pas acceptée.** En effet, la bouderie vient très souvent d'une frustration qui se transforme en colère. Votre enfant se sert de cette colère pour adresser des reproches à ses parents. Combien de fois avez-vous vu votre petit bout de chou se dresser devant vous, bras croisés, en vous affrontant du regard ? Votre enfant ne comprend pas pourquoi une certaine décision a été prise, et cherche ensuite à vous affronter. Il est par exemple déçu de ne pas avoir eu le jouet qu'il convoitait, ou de ne pas avoir pu venir à la piscine avec vous ou encore de devoir aller se coucher.

Les causes de la bouderie sont multiples mais le plus important est la réponse que vous apportez à celle-ci. En effet, si vous devez communiquer avec votre enfant, il ne faut pas non plus accorder trop d'importance aux bouderies. Si à chaque bouderie, vous allez voir votre enfant en le mettant en avant, il se dira qu'il a raison de bouder et assimilera bouderie avec moyen d'attirer l'attention. Ainsi, votre enfant doit apprendre qu'il ne peut pas tout avoir dans la vie.

Le vocabulaire employé et tout le champ lexical est également décisif lors d'une bouderie.

En effet, certains parents ont tendance à, sans le vouloir, valoriser leur enfant lorsqu'il boude. Plusieurs fois, nous avons pu entendre des parents justifier le comportement de leur enfant en disant que celui-ci avait un « petit caractère bien trempé » ou « qu'il savait ce qu'il voulait et qu'il ne se laisserait pas faire dans la vie ».

Associer la bouderie à un trait de caractère gratifiant est la dernière chose à faire devant votre enfant. En effet, les enfants font très attention aux mots, et encore plus à ceux proférés par leurs parents. Ainsi, il est très important de leur faire comprendre que la bouderie n'est pas quelque chose de bien et est loin d'être une qualité.

Comment faire face à une bouderie ?

Isabelle Filliozat, dans *Au cœur des émotions de l'enfant* affirmait que la bouderie est avant tout un langage. En effet, celle-ci révèle une souffrance qui n'est pas entendue. A travers son silence, votre enfant vous montre qu'il est frustré et qu'il ne comprend pas un de vos choix, une de vos décisions, un de vos comportements. Face à une bouderie, la dernière des choses à faire est de se moquer ou de s'énerver. Si vous vous énervez, votre enfant se sentira rejeté et se dira que vous ne cherchez pas à le comprendre : il s'isolera encore plus. Surtout, il ne comprendra pas pourquoi sa bouderie n'est pas justifiée et aura tendance à bouder plus souvent.

De même, se moquer de la bouderie de son enfant est la dernière des attitudes à avoir. Plusieurs fois, nous avons pu entendre des phrases telles que « Oh, ben regardez-le, il boude encore, il ne sait faire que ça ! » ou encore « Eh bien c'est une sacrée petite boudeuse celle-là, elle fait des caprices pour rien ! ». Ces remarques sont à proscrire totalement : elles

isolent votre enfant qui n'apprend pas que son caprice est un comportement à ne plus avoir. Pour faire face à une bouderie.

4 étapes sont à suivre :

- **Parler à l'enfant.** Le plus important est d'établir un contact avec son petit. On lui fait comprendre qu'il est important, qu'on lui fait confiance, qu'on veut l'aider. « Tu as le droit d'exprimer ton mécontentement », « Je comprends que tu puisses être triste » sont des attitudes à choisir. Votre enfant pense être face à la plus grosse frustration et déception de sa vie : si vous lui montrez que vous l'écoutez, il aura confiance en vous et aura ainsi tendance à se livrer. Après cet échange, proposez-lui de venir vous voir quand il sera prêt. Cela montre ainsi que vous le comprenez et cet échange lui permet de réfléchir à son action.
- **Laisser l'enfant réfléchir.** Après cet échange, laissez votre enfant cogiter à propos de ce qu'il a fait. En effet, il va commencer à se poser des questions, que vous lui avez par ailleurs suggérées : « est-ce que j'avais vraiment besoin de m'énerver ? », « est-ce que ça valait la peine que je ne joue plus avec les autres juste parce que je ne suis pas content ? » ... Il pense à la portée et aux conséquences de ses actes, pour comprendre que sa bouderie n'a été bénéfique pour personne.
- **Lui permettre d'exprimer ses émotions.** Le but est avant tout de trouver le sentiment qui a provoqué cette bouderie. « Je vois que tu t'es senti blessé quand j'ai dit cela », « C'est difficile de prêter un objet que tu aimes tant » ... Le tout est de savoir quelle émotion a été déclenchée et est cachée derrière la bouderie. En s'attardant aux sentiments qu'éprouvent votre enfant plutôt qu'à sa réaction en elle-même, vous essayez de remonter à la source du problème et ainsi de l'aider. Pour cela, asseyez-vous à côté de lui, parlez-lui tout en restant calme. On cherche à comprendre ce dont il a besoin et surtout, on le laisse exprimer ses émotions.
- **Trouver une solution.** La dernière étape pour faire face à une bouderie consiste à trouver une solution face à celle-ci. La solution doit avant tout émaner de votre enfant. Ainsi, on l'invite à exprimer une demande précise : « Quelle serait ta demande/ de quoi as-tu besoin pour te sentir mieux ? », « Comment la situation peut-elle être améliorée ? », « quelle solution contenterait tout le monde ? ». Votre enfant se sentira ainsi écouté et compris. Il comprendra donc que la meilleure attitude à adopter est de dire ce qu'il ressent, plutôt que de boudier.

Quelques astuces pour réduire les bouderies ...

Pour réduire les bouderies, il est essentiel de les prendre au second degré et d'en parler. Le but est de faire comprendre à votre enfant que le dialogue est bien plus efficace que le silence d'une bouderie. Pour cela, nous avons quelques petites astuces qui pourraient vous aider à réduire les bouderies :

Lorsqu'il n'a pas boudé depuis un certain temps, n'hésitez pas à le féliciter. « Ça fait un moment que tu n'as pas boudé, c'est très bien, on est fiers de toi ». Si les mauvais comportements sont à éradiquer, les bonnes attitudes sont à faire remarquer.

Être calme. Face à une bouderie, le but est de faire en sorte que votre enfant se confie à vous. Pour qu'il puisse exprimer ses émotions, le calme est votre allié.

Faire diversion. Lorsque vous sentez la bouderie arriver, faites diversion : proposez une activité, distrayez votre enfant, invitez-le à jouer au foot ou improvisez un jeu de société. Il oubliera ainsi qu'il s'apprêtait à boudier !

Votre enfant doit comprendre pourquoi vous avez décidé d'agir d'une certaine façon plutôt que d'une autre. Ainsi, expliquez à votre enfant pourquoi vous vous comportez de cette manière. Cela permettra de dédramatiser la situation et votre enfant comprendra qu'il s'est sûrement emporté pour pas grand-chose.

Faites attention aux émotions. Votre enfant doit comprendre que ressentir des émotions est normal. Ainsi, n'hésitez pas à mettre des mots sur ce qu'il ressent : « Tu as le droit d'être énervé ou frustré, je le comprends » sont des réactions à privilégier.

La bouderie chez l'enfant est une des réactions les plus difficiles à gérer. Suivez ces conseils, votre petit bout comprendra que bouder ne sert à rien !

The background is a solid teal color. It is decorated with a pattern of small triangles in orange and light blue, scattered across the top and bottom edges.

Ludivine

<https://graines-de-bienveillance.com/>

Que celui qui n'a jamais boudé jette la première pierre!



Que l'on dise "bouder", "râler" ou encore "gronchonner", le résultat est le même: on est dans le **repli** et plus dans la coopération! Selon notre ami Google, bouder signifie "*Montrer du mécontentement par une attitude renfrognée, maussade*". Tout part donc d'un **mécontentement**, d'une **frustration**. Et notre enfant a plein de raisons d'être frustré, surtout entre 0 et 6 ans. En effet, dans cette tranche d'âge, il n'est pas encore capable de gérer ses émotions.

Mille et une raisons de bouder

Elle aurait voulu encore rester jouer chez son amie et tu veux rentrer chez toi car une tonne de repassage t'attend... elle boude! Il aurait voulu manger des pâtes et tu lui sers un nouveau plat, ... il boude! Elle n'a pas pu porter sa robe préférée parce qu'elle n'est pas lavée... tu connais la suite. Bref, le quotidien de nos enfants est rempli de frustrations et ils ont, de manière générale, 4 façons de réagir:

- se soumettre/accepter
- se mettre en colère
- négocier
- bouder

Lorsqu'ils décident de bouder, nos enfants **se replient sur eux-mêmes**, physiquement d'abord. La posture d'un enfant qui boude est loin d'être ouverte, comme l'atteste la photo

de cette petite fille prise en flagrant délit de bouderie! Les mains ou les bras sont croisés, la tête baissée, le regard vers le sol, en **position de fermeture**. Mais ils se replient aussi mentalement, **s'isolent dans leur coin** et ce moment n'est agréable ni pour eux, ni pour nous.



Pourquoi boude-t-il?

En fait, il existe plein de raisons pour lesquelles notre enfant pourrait bouder, et j'ai choisi d'en lister quelques-unes dans cet article, qui sont pour moi les **raisons principales**. Je pense qu'il est important de bien **comprendre la raison qui se cache derrière sa bouderie**, pour ensuite trouver la solution appropriée. Voici ce qui pourrait expliquer la bouderie de notre progéniture:

- **Pour obtenir ce qu'il veut:** il te demande avec insistance un biscuit alors qu'il s'est déjà brossé les dents et tu refuses. Il décide de bouder jusqu'à te faire céder. C'est une sorte de manipulation qu'il a peut-être essayé une fois et comme il a vu que cela avait fonctionné, il récidive. Un parent qui est vite en proie à la culpabilisation pourrait facilement céder à ce chantage affectif. Le parent peut se sentir rejeté et accepter de céder à la demande de son enfant pour rétablir la connexion avec lui. C'est normal car on veut avoir de bonnes relations avec nos enfants. Mais s'il voit que cela continue de fonctionner, il le retiendra et recommencera, c'est sûr!
- **Pour punir son parent:** il n'a pas apprécié que tu aies refusé de lui acheter un jouet et décide de bouder. Il se venge, parce qu'il a été déçu et veut te le faire payer. Si tu rentres dans son jeu, que tu te justifies, cela lui donnera la confirmation que son comportement a bien une influence sur toi et c'est ce qu'il cherche.
- **Pour obtenir de l'attention:** il voudrait passer plus de temps à jouer avec toi, mais voilà, tu es fort occupé. Alors, il peut décider de bouder pour montrer son manque d'attention. Les enfants ont tous le même besoin fondamental d'**appartenance**. Ils veulent sentir que leur présence est désirée. S'ils ne se sentent plus appartenir, ils vont essayer d'attirer l'attention du parent, mais souvent en ayant un comportement inapproprié, qui risque fort bien de produire l'effet inverse.
- **Par peur:** peut-être que lorsqu'il a exprimé son mécontentement par une colère, il a été puni ou on lui a fait comprendre qu'une crise de colère n'était pas socialement acceptée. Alors, depuis, il s'est adapté et au lieu de piquer une colère, il préfère s'exprimer autrement et décide de bouder.
- **Par mimétisme:** s'il a vu d'autres membres de la famille, des cousins ou encore des amis bouder et s'il est fin observateur et a remarqué que cela fonctionnait, il est normal qu'il ait eu envie de tester.
- **Par manque de langage:** parfois, il ne faut pas chercher midi à quatorze heures et une raison physiologique peut tout simplement expliquer le comportement de notre enfant. S'il ne sait pas encore s'exprimer correctement, il peut choisir de bouder pour montrer son mécontentement, surtout s'il a des frères et sœurs dans la fratrie qui usent et abusent de la bouderie.

Enfin, je terminerais en ajoutant une petite précision: **il ne faut pas confondre bouderie et timidité**. Certains enfants ont besoin d'un **temps d'adaptation à la nouveauté** et sont dans une attitude de repli qui pourrait s'apparenter à de la bouderie, si l'on n'y prête pas attention. Ma fille, par exemple, a besoin de temps pour se sentir à l'aise lorsqu'on rend visite à la famille et aux amis. Et si, en plus, elle n'est pas de très bonne humeur – parce que réveillée trop rapidement de sa sieste par exemple, on pourrait peut-être penser, à tort, qu'elle boude. Mais il suffit de **respecter son rythme** et de la laisser venir vers les autres pour s'apercevoir qu'elle ne boudait absolument pas.

Trucs et astuces



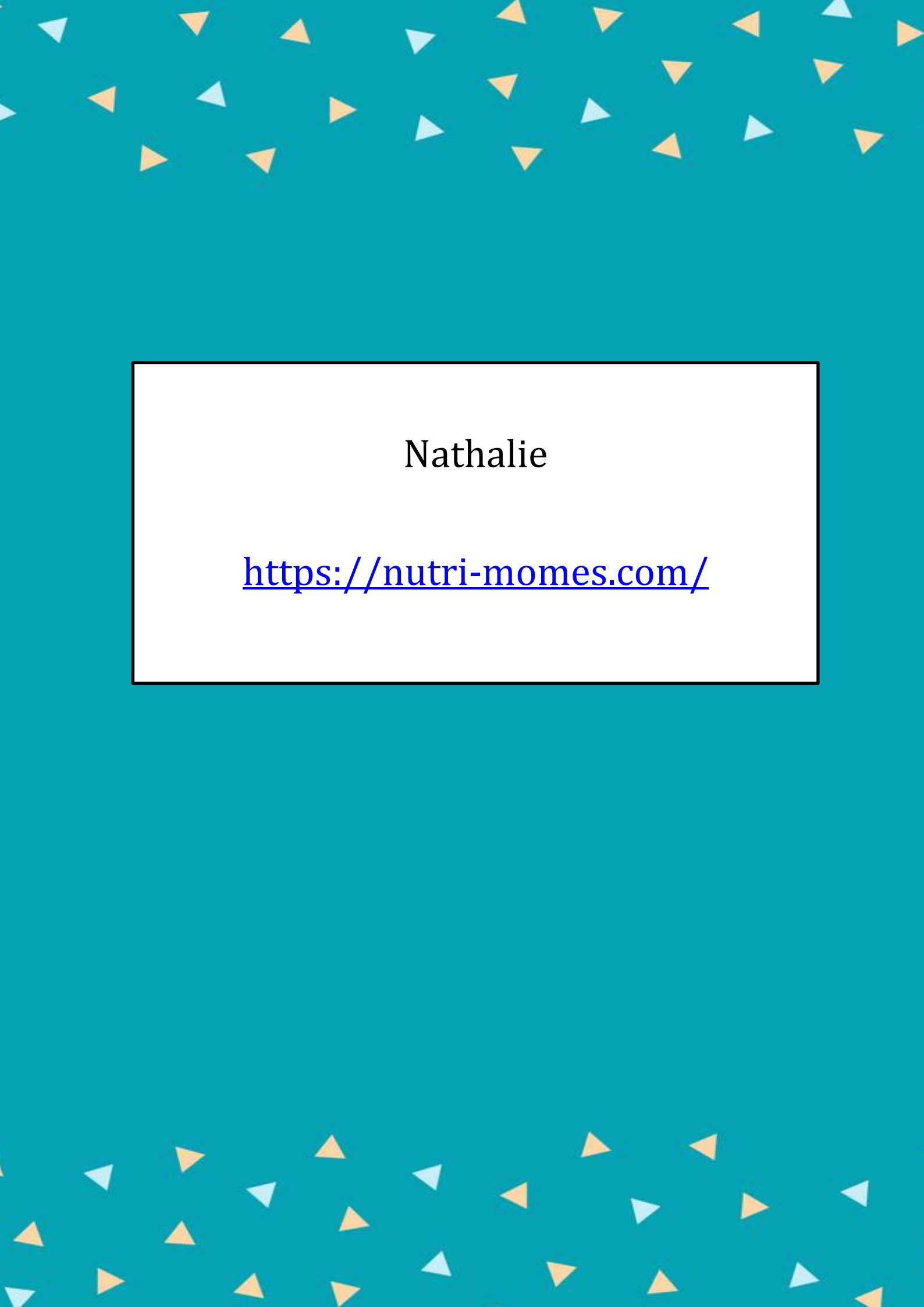
Maintenant que nous avons décodé ensemble les **sources des bouderies de nos enfants**, je te propose quelques pistes à explorer pour les diminuer voire les supprimer:

- **Focaliser sur le positif:** les enfants apprennent à interagir dans le monde grâce aux neurones miroirs, c'est-à-dire qu'ils vont observer leur entourage proche et agir comme eux. Alors, si l'enfant nous voit bouder, il risque fortement de faire pareil donc la première chose à faire est de ne pas bouder soi-même (ou du moins pas en présence de son enfant ;))
- **L'encourager à s'exprimer autrement:** si l'enfant a peur d'exprimer sa colère, on peut lui donner la permission de le faire, tout en le cadrant pour que la colère sorte d'une manière socialement acceptable. Par exemple, en lui disant: *"je vois que tu boudes. Est-ce que tu es fâché parce que ton frère a pris ton jouet? Comment voudrais-tu le lui dire?"*
- **Faire diversion:** cette solution n'est pas facile si tu as tendance à culpabiliser rapidement, mais elle est efficace. Le fait de ne pas relever la bouderie et de passer à autre chose pour lui faire comprendre que son attitude ne portera pas ses fruits va faire qu'avec le temps, il va se lasser. Cette solution est adaptée aux bouderies "superficielles" mais si l'on décèle un problème sous-jacent, il faudra valider l'émotion ressentie et réorienter son comportement.
- **Faire de l'humour:** le parent peut bouder "en retour", sur le ton de l'humour et sans se moquer, bien sûr. L'effet miroir de son comportement lui fera réaliser que sa réaction est un peu ridicule. Je me souviens d'une publicité où une mère et son fils se trouvaient dans un supermarché quand soudain la mère pique une crise et se roule par terre, ce qui laisse son enfant sans voix. Bon, là j'avoue que c'était un peu exagéré mais mettre un peu de légèreté quand la situation le permet peut faire du bien à toute la famille!
- **Le féliciter** quand il réagit autrement qu'en boudant: s'il a tendance à bouder régulièrement, le fait de valoriser d'autres réactions va l'aider à sortir de son cercle vicieux.
- **Eviter les réactions extrêmes:** que ce soit nier la bouderie (ce que l'on peut se permettre dans les cas où il n'y a pas de problème sous-jacent comme nous l'avons vu plus haut) ou lui accorder trop d'importance, en l'amplifiant, au risque que tout tourne autour de la bouderie.

J'espère que cet article t'a aidée à y voir plus clair et t'as donné des pistes de réflexions pour mieux comprendre les enfants qui boudent et tester quelques solutions lorsque l'occasion se présentera.

Et n'oublie pas, les parents parfaits n'ont pas d'enfants

Ludivine

The background is a solid teal color. It is decorated with a pattern of small triangles in orange and light blue, scattered across the top and bottom edges.

Nathalie

<https://nutri-momes.com/>

Salut les parents !

Cet article fait suite au carnaval d'articles organisé par Chang du blog www.ParentaliteZen.com. Les blogueurs s'organisent et publient autour du thème "Vos meilleures solutions face à un enfant qui boude ! ". Les lecteurs auront accès librement à la compilation sous forme d'ebook gratuit de tous les articles et des meilleures solutions de blogueurs face à un enfant qui boude."

Le thème de l'enfant qui boude m'a interpellée car avec 3 enfants j'ai souvent vécu cette situation

Alors aujourd'hui, j'avais envie de partager avec vous les différentes manières d'appréhender un enfant qui boude à table. Je pense que vous l'avez déjà tous vécu: vous préparez un repas, votre enfant vient s'asseoir à table, il regarde ce qu'il a dans l'assiette et là... il nous sort sa "tête de boudeur"... Vous savez, celle qui a les sourcils froncés et la bouche en cul de poule. Rajoutez à ça les bras croisés et on obtient "le boudeur".



Là, vous avez bien compris qu'il y avait quelque chose qui n'allait pas. Mais quoi? Peut-être que vous vous **sentez démunis face à cette situation**: dois-je me fâcher? L'ignorer? L'obliger à manger? Etc.

Actuellement, de nombreux parents se documentent sur la parentalité bienveillante. Vous pouvez trouver des informations à ce sujet [ici](#) ou [ici](#).

Moi-même, je m'y intéresse beaucoup depuis plusieurs années. C'est pourquoi, ma réaction face à un de mes enfants qui boude va dans le sens de la parentalité bienveillante.

Lorsqu'un de mes enfants boude, je vais aller chercher ce qui se cache derrière ce comportement. **Un enfant qui boude veut exprimer quelque chose** mais n'est pas assez mature pour l'exprimer verbalement.

« À 3 ou 4 ans, il est difficile d'exprimer clairement ses frustrations : boudier permet de manifester son mécontentement sans avoir à le verbaliser », explique Catherine Dolto, pédiatre et auteur de "Boudier" (album pour les 3-5 ans).

Je sais qu'il faut alors **faire preuve de patience**, que ce n'est pas toujours facile et que c'est une situation désagréable à devoir gérer. C'est d'autant plus difficile quand nous ne savons pas ce qui a déclenché ce comportement.

Qu'est-ce que peut cacher la bouderie?

1. La fatigue

Et oui, tout simplement. La fatigue **peut rendre votre enfant énervé et irritable**. Il peut alors se mettre à boudier, à être désagréable ou même à pleurer. Eva (ma deuxième) est championne pour ça. Cela vous arrive peut-être à vous aussi de réagir de cette manière, à cause de la fatigue (moi oui! ... D'ailleurs, peut-être qu'Eva tient de moi à ce niveau-là?)?



Utilisez alors toute votre patience, soyez **tendre avec lui**, câlinez-le. Il a peut-être juste besoin d'être dans vos bras, sans parler.

S'il ne mange dès lors pas beaucoup, ne vous inquiétez pas. Il se rattrapera au prochain repas

Et s'il s'agit bien de fatigue, essayez de le mettre tôt au lit le soir-même.

2. L'enfant n'aime pas ce qu'il y a dans son assiette

Votre enfant n'aime peut-être pas le repas que vous lui présentez. Eh oui, ça je connais très bien ! Pour ça, c'est Ilona (ma première) qui est la number one. Je vous expliquerai plus bas comment éviter en amont cette bouderie.

3. Boudier cache une autre émotion

Peut-être votre enfant a-t-il vécu d'autres **déceptions ou moments difficiles au cours de la journée** (un copain qui n'a pas voulu jouer avec lui, son institutrice avait parlé d'une activité qu'ils n'ont finalement pas pu faire, etc.). Un repas qui ne lui plaît pas dans l'assiette et c'est la déception de trop.



J'en ai discuté avec Ilona qui m'a très bien expliqué ça : *"M'man, chaque événement qui va pas dans la journée est comme une goutte d'eau dans un verre. Et le repas qui me plaît pas est la goutte d'eau qui fait déborder ce verre. Et là, je boude ou j'explose"*.

Bouder au repas est alors le prétexte pour faire sortir les frustrations de la journée.

4. La bouderie peut cacher de la souffrance

Isabelle Filliozat nous explique que la bouderie est un langage et qu'elle est le **signe d'une souffrance**.

L'enfant peut bouder lorsqu'il se sent incompris ou victime d'injustice. *"Ma mousse au chocolat est plus petite que la sienne !"*. Il montre l'injustice qu'il n'est peut-être pas capable de verbaliser.

Lorsque notre enfant boude, il n'est plus capable de se mettre en relation avec son cerveau préfrontal (celui de la pensée et du raisonnement) et donc plus capable de réfléchir. Nous devons donc l'aider à verbaliser et entrer dans la communication. S'enfermer dans sa bouderie ne résout pas le problème.

5. L'état d'esprit du moment

Il est important de tenir compte de l'état d'esprit dans lequel l'enfant arrive à table. Celui-ci joue un rôle.

Que s'est-il passé juste avant de venir à table? Une dispute avec son frère ou sa sœur? Une tâche qu'il a dû effectuer à contrecœur (ranger sa chambre, prendre sa douche, etc.). Ça, c'est aussi du vécu chez moi

N'importe quel événement antécédent peut occasionner sa bouderie actuelle.



Comment gérer les bouderies?

1. En amont :

- Au niveau du repas, j'essaie de toujours de mettre dans l'assiette **au moins un aliment que mes enfants aiment**. Cela diminue déjà le risque de bouderie
- Quand je vois qu'un de mes enfants n'est pas de très bonne humeur et pourrait se mettre à boudier à table, je prends les devants : j'essaie de **rendre le moment du repas ludique** en faisant par exemple un dessin dans l'assiette avec les aliments. Vous pouvez découvrir [ici ce que je fais avec les kiwis](#)
- Dès que je suis à table, j'essaie de **changer son état d'esprit** : *"Quel a été ton meilleur moment de la journée?"*
- Si je vois avant le repas qu'un de mes enfants a quelque chose sur le cœur, j'en discute avec lui avant le repas. J'essaie de **désamorcer ça avant de passer à table** afin que le repas se déroule dans une bonne ambiance... et que mon enfant mange à la place de boudier. S'il ne parvient pas à s'exprimer, vous pouvez dessiner avec lui, utiliser le jeu (par exemple à l'aide de figurines ou de peluches) pour essayer de faire sortir ses émotions. Faites-lui un câlin (si votre enfant vous le permet). Celui-ci entraîne une sécrétion d'ocytocine qui développe un bien-être émotionnel.



2. Au moment de la bouderie :

J'essaie de creuser pour savoir **ce qui a pu déclencher cette bouderie** car je sais que le punir ou se fâcher ne résoudra pas ce qui se passe à l'intérieur de lui.

Peut-être ne comprend-il pas lui-même son comportement? Il a alors besoin que je l'aide à s'exprimer. Je tente de renouer la communication... même si ce n'est pas toujours facile.

Au fil du temps, nos enfants comprennent que **discuter avec nous** est plus **bénéfique** que de boudier, et ils se sentent plus vite mieux et apaisés.

C'est facile à dire écrire mais comment faire ?

- Surtout, **restez calme**. Si vous vous énervez, votre enfant sera moins enclin à vous parler. Parlez-lui calmement. Je sais que ce n'est pas toujours facile mais plus vous vous énervez, plus sa bouderie risque de durer ! Quand je sens que je perds patience, je laisse la place à mon compagnon s'il est présent... et quand ce n'est pas le cas, je respire profondément pour essayer de me calmer avant de parler.



- Essayez de **mettre ensemble des mots sur son comportement et ses sentiments**: *"Je vois que tu es triste..."*, *"Je vois que tu es en colère..."*
- **Commencez/continuez votre repas** avec les autres membres de la famille en tentant de lui parler / de l'**inclure** de temps en temps.
- **Faites diversion** en parlant d'autre chose / en montrant autre chose. Lorsque je procède de cette façon, je reviens plus tard sur sa bouderie afin d'en discuter avec lui pour l'aider à mettre des mots sur ses émotions.

3. Voici les réactions à (essayer d') éviter :

- N'isolez pas votre enfant s'il boude car cela aggravera son problème.
- Ne lui donnez pas autre chose à manger, par exemple un aliment qu'il réclame car ça peut devenir une mauvaise habitude : les enfants comprennent très vite comment obtenir ce qu'ils souhaitent. Par exemple : *"si je boude mon repas, mes parents ne vont pas me laisser sans manger, donc, j'aurai le biscuit que je souhaite et je ne devrai pas manger mes légumes"*. Un enfant ne se laissera pas mourir de faim ! Il peut alors finir par utiliser la bouderie comme chantage pour obtenir ce qu'il souhaite. S'il comprend qu'il peut obtenir ce qu'il veut en boudant, il ne se privera pas de recommencer ! Nos enfants sont très intelligents pour ça

De plus, si son comportement cache quelque chose, cela ne résoudra pas le problème.

4. A savoir

Ne confondez pas la bouderie avec la néophobie : La **néophobie alimentaire** est une phase normale par laquelle beaucoup d'enfants passent. Les enfants ont alors **peur des nouveaux aliments**. Ils comprendront petit à petit que les nouveaux aliments ne sont pas dangereux pour eux et qu'ils peuvent même leur plaire ! Montrez le bon exemple : mangez ces aliments.

Si votre enfant est encore petit, habituez-le à une grande palette d'aliments différents afin qu'il élargisse son répertoire alimentaire. Je regrette de ne pas avoir pris conscience de ça à la naissance de ma grande (qui a maintenant presque 9 ans et demi). J'essaie depuis 3 ans de lui faire découvrir d'autres aliments, goûts, etc. mais c'est difficile pour elle d'apprécier ces nouvelles saveurs.

A retenir

Lorsque votre enfant boude, essayez de trouver ce qui se cache derrière. Aidez-le à verbaliser avec lui ses émotions, ses ressentis.

Etre capable d'exprimer ce qu'on ressent est essentiel à tout âge de la vie. Vous lui rendrez un grand service en lui apprenant ça.

Et vous? Que faites-vous quand votre enfant boude à table ?

Et, si vous ne l'avez pas encore fait, vous pouvez télécharger mon e-Book gratuit afin de recevoir les clés pour une alimentation saine pour vous et vos enfants.

A très vite !

Nath, votre conseillère en nutrition

The background is a solid teal color. It is decorated with a pattern of small triangles in orange and light blue, scattered across the top and bottom edges.

Nadine

<https://reussissez-votre-entretien-de-recrutement.com/>

Je vais encore sortir du cadre du recrutement pour parler bouderie. Alors, non je ne vais pas vous boudier, loin de là. Je vais juste vous parler de mon expérience de maman associée au fil conducteur qui est à l'origine de la création du blog « Réussissez votre entretien de recrutement » : la communication. Parce que ça fait du bien de temps en temps de se poser et d'ouvrir son esprit vers autre chose. Et Chang du blog « [Parentalité Zen](#) » me permet de le faire en lançant l'événement inter-blogueurs sur le thème « [VOS MEILLEURES SOLUTIONS FACE A UN ENFANT QUI BOUDE](#) ». Vous me suivez, c'est parti !

Etant maman de trois enfants, la bouderie, je connais : les bras croisés, les sourcils froncés et le visage complètement fermé. En tant que parent, c'est parfois compliqué de gérer ce micro drame.

Je pense que le plus important c'est comment appréhender cette situation pour ne pas l'envenimer. Car je peux vous assurer que cela peut dégénérer très très vite.

MA PREMIERE FOIS

Je vous avoue que la première fois où j'ai été confrontée à ce « phénomène », j'ai eu du mal à m'en sortir. Vous souriez ? Moi aussi, maintenant. Mais sur le moment, j'étais carrément désarmée.

Quand vous êtes parent depuis peu et que votre bout de chou boude, pour ce qu'il vous semble être une brouille, vous vous posez la question : « Mais c'est quoi cette réaction ? ».

Le mode d'emploi qui s'ouvre à la page « gérer une bouderie » n'existe malheureusement pas. On peut se documenter, regarder des reportages. Mais quand on est face à la situation, l'urgence est de désamorcer le conflit.

Bon, pour le faire rapide, j'ai tellement mal géré que cela s'est terminé en crise de nerf de mon fiston. Le top du top !!!!

UNE MEILLEURE APPROCHE

Au fur et à mesure que mon expérience s'enrichissait, avec l'arrivée d'un deuxième puis d'un troisième enfant, j'ai compris que la douceur et le dialogue permettaient une meilleure conclusion.

Le secret ? Il est tout simple : échanger, écouter, câliner et dédramatiser. Un enfant qui se sait écouter, valoriser comprend qu'on est bienveillant avec lui. L'attaquer frontalement, n'est sûrement pas la bonne méthode. Si, si, je l'ai testée pour vous !!!!

La communication est tellement importante même quand on est petit. Et par communication, j'englobe la verbale et la non verbale. Parce que quand on n'est pas plus

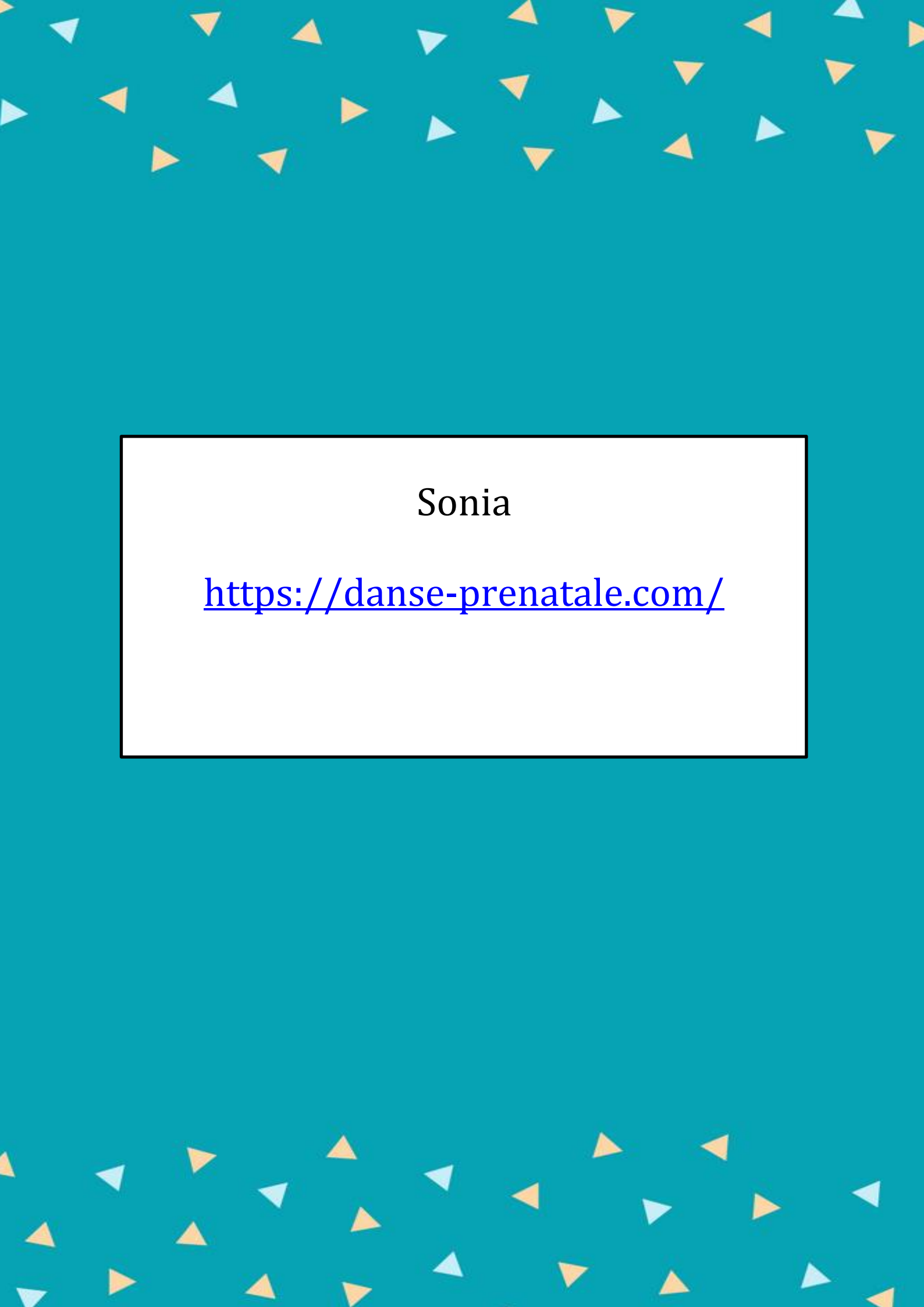
haut que trois pommes, il est parfois difficile de bien exprimer ses émotions par des mots. On le fait d'une autre manière, plus abrupte.

Alors parfois, quand on est fatigué, épuisé, qu'on est en mode « j'ai envie de rien », c'est compliqué d'avoir une écoute attentive et un dialogue serein. Mais, je peux vous assurer qu'il vaut mieux prendre un peu sur soi et gérer rapidement cette bouderie afin qu'elle ne dégénère pas en cris et en pleurs.

GESTION DE CONFLIT

Mon fils aîné a essuyé les plâtres de mon inexpérience. J'ai trébuché, je suis tombée, je me suis énervée comme jamais et j'ai fait beaucoup d'erreurs. Le parent parfait n'existe pas et je ne prétends pas le devenir. Mais comme le bon vin, je me suis bonifiée avec le temps.

Mon enfant boude car il est en proie à des émotions qui le traversent. Je préfère qu'il me dise qu'il n'est pas content. Il s'exprime et c'est tant mieux. Parce que maintenant, je suis devenue experte en la matière et que je sais gérer un petit bonhomme en colère.

The background is a solid teal color. It is decorated with a pattern of small, light blue triangles pointing downwards and small, orange triangles pointing upwards, scattered across the top and bottom edges.

Sonia

<https://danse-prenatale.com/>

Il arrive certains jours que la **communication** avec notre, nos **enfants** ne passent pas toujours ... Et parfois, nos enfants n'ont pas envie de nous **parler**, de nous **expliquer** ce qui leur arrive... On dit dans ce cas qu'ils "**font la tête**", **se renferment comme une huitre**, qu'ils **font la moue** ou encore **qu'ils boudent**.

Que faire dans ces cas-là ? Je vous propose ci-dessous les astuces que j'utilise mais aussi un **ebook gratuit des meilleures solutions face à un enfant qui boude...**

En effet, cet article fait suite au carnaval d'article organisé par Chang du blog www.ParentaliteZen.com. Les blogueurs s'organisent et publient autour du thème "**Vos meilleures solutions face à un enfant qui boude !**". Chang regroupera la compilation sous forme d'ebook gratuit des meilleures solutions face à un enfant qui boude très prochainement."

Un peu d'**étymologie** : boudier vient de **bod**, qui signifie avancer la lèvre inférieure. La définition du Littré c'est "*témoigner par une certaine expression chagrine du visage, et particulièrement des lèvres, qu'on a du mécontentement.*"

Bouder vous avez dit boudier ?

Tout d'abord, je dois vous **avouer** que cela a pu aussi m'arriver de boudier... En effet, j'avance moi aussi ma lèvre inférieure en guise de **protestation**! Me sentant **incomprise**, complètement **démunie**... je me suis quelques fois enfermée dans ma chambre alors que j'étais adulte ! Et je pense même que cela m'arrivera encore ... Ca vous arrive à vous aussi?



Je ne me souviens pas exactement de la première fois où mon aîné Gahbriel a boudé. Et pour le moment ça n'est pas arrivé à Lyahm... il est encore trop jeune.

Pour ce qui est de Gahbriel, il devait avoir **4 ans** quand ça a commencé. Il y a plusieurs causes à cette réaction. Ça peut être parce qu'il a **perdu à un jeu**, ou encore parce qu'il n'a **pas eu le jouet** qu'il réclamait, qu'il n'a **pas été invité** par un ou une copine,... La raison semble être souvent due à la frustration. Mais parfois c'est aussi parce qu'il n'a **pas assez dormi**, qu'il est **fatigué**. De ce fait, il prend tout très à cœur.

Mes petites solutions

Je me souviens que les premières fois où c'est arrivé, mon enfant restait dans un **mutisme** presque **impénétrable**... C'est assez flippant et l'on peut se sentir démunie.

Comme chacun d'entre nous, j'ai essayé plusieurs réponses et voici celles qui fonctionnent le mieux pour le moment avec lui.

- La première solution est que je tente **le dialogue** directement. Toutefois, quand il est vraiment très en colère cela ne fonctionne pas toujours.
- Dans ce cas, je **m'assois à côté de lui**. En effet, il est encore trop tôt pour parler avec lui et il refuse le dialogue. Je préfère dans un 1er temps lui dire que je suis là par **ma simple présence** et que je prends en considération le fait qu'il ne soit pas bien.
- Je lui dit que c'est une **réaction qui arrive à beaucoup** d'enfants. A ce moment, nous essayons d'imaginer sa copine Louise qui boude ou son amie Jun,... Mais que cela arrive aussi aux adultes !
- **Je tente de le faire rire** pour désamorcer la situation, cela permet de détourner son attention et de repartir dans la bonne humeur. Je lui dit que dans 30 secondes il va rire et je lance le décompte. Parfois, je mets une musique qu'il adore et j'exécute dessus une danse ridicule .
- Si tout cela ne fonctionne pas ou si il préfère rester seul : "Laisse-moi tranquille maman" "Vas-t'en" ... Alors je lui dis que quand il sera plus calme et quand il le souhaiteras, je serai là pour parler avec lui.

Toutes les solutions mènent au dialogue! En effet, à la fin de ces différentes alternatives, nous prenons un temps pour discuter de ce qui s'est passé.

Tout ça à l'air de fonctionner

Effectivement, je suis vraiment heureuse car mon fils ne boude presque plus!

Il est vrai qu'il atteint "**l'âge de raison**" comme on dit...Mais je connais des adultes qui manifestent encore leur **mécontentement** en boudant... Oui dont moi , je vous l'ai dit cela m'est arrivé !

En fait, lorsque nous parlons de ce qui s'est produit.

- Nous évoquons dans un premier temps **la cause** de la déception et nous essayons de voir comment ça aurait pu être différent.

Par exemple, si mon fils boude parce qu'il n'a pas eu tel jouet ,...on essaye d'analyser ce que lui apporterait le dit jouet. Quel est le jouet qu'il possède qui peut s'en rapprocher et comment s'il le veut vraiment il pourra le commander à un moment propice.

- Ensuite, on essaye de **mettre des mots** sur ce qu'il a ressenti: un sentiment d'**injustice, de la tristesse, de la colère, de l'ennui,...**
- Enfin, on évoque d'**autres manières** de manifester sa déception.

Et plus le temps passe et plus les temps de "bouderie" sont courts. En effet, parfois 2 minutes maximum suffisent avant que je n'entende : "Maman, j'aimerais bien en parler ..." Et moi de répondre toute heureuse : "j'aaaaaaaarive"

De plus, ce genre de réactions sont de moins en moins fréquentes !!!!

// Événement inter-blogueur par www.ParentaliteZen.com

Alors maintenant, peut-être que Gahbriel pourra m'aider lorsque cela arrivera à son petit frère... Et je vous le raconterai à ce moment.

Merci infiniment d'avoir lu cet article, j'espère qu'il vous a plu;)



| Parentalité
Zen