

● Discipline positive • 7 modules en ligne

La Méthode *ELAN*

Retrouver des soirées apaisées, dès 30 jours — pour les familles qui vivent, elles aussi, des soirs de 19h04.

7 modules • trackers & fiches concrètes • accès illimité

E

Écouter

L

Lire le besoin

A

Ajuster

N

Nourrir le lien

wepositif.com

Par Zineb Boubiya — Psychothérapeute • Coach ICF • Facilitatrice en Discipline Positive

WePOSITIF • La Méthode ELAN • Usage personnel, ne pas partager



MESSAGE DE BIENVENUE

Bienvenue dans la Méthode ELAN



Audio d'introduction — à intégrer

AVANT DE COMMENCER

Qui est derrière la Méthode ELAN

POURQUOI CETTE MÉTHODE EXISTE

Depuis plusieurs années, j'accompagne des familles en cabinet. Ce qui manquait aux parents que je recevais n'était pas la théorie, mais des gestes assez simples pour tenir face à la fatigue du soir. J'ai observé ce qui fonctionnait vraiment au quotidien, et peu à peu une méthode intégrative est née — combinant attachement, neurosciences et auto-compassion — applicable en quelques secondes, même en pleine crise : ELAN.

Zineb Boubiya, psychothérapeute de terrain

Psychothérapeute • Coach certifiée ICF • Facilitatrice en Discipline Positive • formée à la TCC, à l'hypnose thérapeutique et à la thérapie narrative • accompagne des familles depuis plusieurs années, en cabinet, en entreprise et dans les médias. Ce contenu est à visée éducative et ne remplace pas un suivi thérapeutique individuel. Besoin d'un accompagnement individuel ? Retrouve-moi sur wepositif.com.

SOMMAIRE

Ce que tu vas parcourir

0
1

Pourquoi cette méthode existe (+ ses origines)

0
2

Vue d'ensemble — La Méthode ELAN

0
3

Module 1 — Le jour où tout bascule

0
4

Module 2 — La Méthode ELAN

0
5

Module 3 — ELAN au quotidien (+ situations, transitions)

0
6

Module 4 — Écouter, réparer, grandir ensemble

0
7

Module 5 — Et toi, dans tout ça (+ psychologie du parent)

0
8

Module 6 — Adapter ELAN à l'âge (+ développement du cerveau)

0
9

Module 7 — ELAN en fratrie

1
0

Boîte à outils : cartes, fiches, prévention, charge mentale

1
1

Le Défi des 30 jours (tracker)

1
2

FAQ, défi ELAN (quiz) et clôture

Comment utiliser ce classeur

LE RYTHME

Un module par semaine, dans l'ordre ou selon ce dont tu as besoin. Chaque module combine une histoire pour se reconnaître, la science expliquée simplement, et un exercice pour ancrer une seule chose à la fois. Que tu sois maman, papa, grand-parent ou parent solo, les mots « toi » et « ton enfant » s'adressent à toi.



À garder sous la main

À la fin de ce classeur, la Boîte à outils rassemble la Carte ELAN, la Fiche Si...Alors et le tracker des 30 jours. Reviens-y aussi souvent que nécessaire.

« Un module par semaine suffit. Le rythme compte plus que la vitesse. »

La Méthode ELAN, en un coup d'œil

On ne repart jamais de zéro après une crise : on relance le mouvement, ensemble, vers le lien. Le lien avant la leçon.

E

Écouter

Une respiration, puis
accueillir ce qui se passe,
sans juger.

L

Lire le besoin

Ce qui se cache vraiment
sous le comportement.

A

Ajuster

La limite ferme et
bienveillante, ou la
réparation.

N

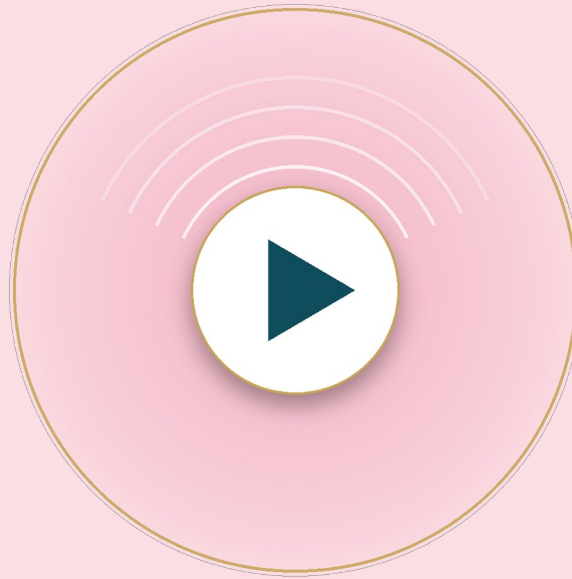
Nourrir le lien

Refermer la boucle,
reconnaître l'effort fait.

Chaque module combine une histoire pour se reconnaître, la science du cerveau (Bowlby, Siegel, Porges) expliquée simplement, et un exercice pour ancrer une seule chose à la fois.

Module 1 — Le jour où tout bascule

M1



Audio du module — à intégrer Appuie sur F5 (Diaporama), puis clique une fois ici

Le jour où tout bascule

UNE SCÈNE QUE TU CONNAIS PEUT-ÊTRE

Une question avant de commencer : que ressens-tu dans ton corps, juste avant d'exploser ? Il est 19h04. La table n'est pas mise, et ton fils vient de refuser, pour la troisième fois, d'aller se laver les mains. Tu sens quelque chose monter. Ta voix sort plus forte que tu ne l'avais prévu. Il éclate en sanglots. Toi, tu restes plantée là, avec cette sensation familière : encore raté.

Si cette scène te parle, tu n'es pas seule, et tu n'as rien fait de grave. Ton cerveau a déjà pris, ce jour-là, des centaines de petites décisions — cette fatigue décisionnelle explique en partie pourquoi c'est justement à 19h04 que tout déborde.

1

Deux cerveaux en alarme ne peuvent pas se parler

Le cortex préfrontal, qui gère la logique, ne finit son développement qu'à l'âge adulte. Pendant une crise, l'enfant n'est pas capable d'entendre un raisonnement — et le parent fatigué bascule aussi en mode alarme. Le psychiatre Dan Siegel appelle cela sortir de la « fenêtre de tolérance ».

2

Pourquoi la punition ne répare jamais ce moment

Punir fonctionne à court terme : ça enseigne la soumission ou la rébellion, jamais la compréhension. Bowlby et Perry montrent que c'est la co-régulation — ton enfant emprunte ton calme — qui répare ce moment, pas la sanction. Le comportement est le message.

Qu'est-ce que la Discipline Positive ?

- D'OÙ ÇA VIENT

La Discipline Positive s'appuie sur la psychologie d'Alfred Adler et de Rudolf Dreikurs, pour qui un enfant qui se sent connecté et capable n'a pas besoin de mal se comporter. Elle a été formalisée en 1981 par Jane Nelsen et Lynn Lott, dans un seul principe : la fermeté et la bienveillance en même temps, jamais l'une sans l'autre.

- ● CE QUE ÇA CHANGE CONCRÈTEMENT

Pas de punition, pas de laxisme : on cherche des solutions avec l'enfant plutôt que de lui imposer une conséquence, pour qu'il apprenne à partir de ce qu'il vit, pas de ce qu'il craint.

« On ne discipline pas un enfant en le blessant. On le guide en restant à ses côtés. »

MODULE 1

Fermeté et bienveillance, les deux piliers de la Discipline Positive

Elle n'est pas l'absence de règles. Elle repose sur deux forces qui semblent opposées mais qui, ensemble, changent tout :



Fermeté

Les limites existent, elles sont claires, non négociables sur l'essentiel.



Bienveillance

La façon de poser la limite respecte la dignité de l'enfant, sans cri ni humiliation.

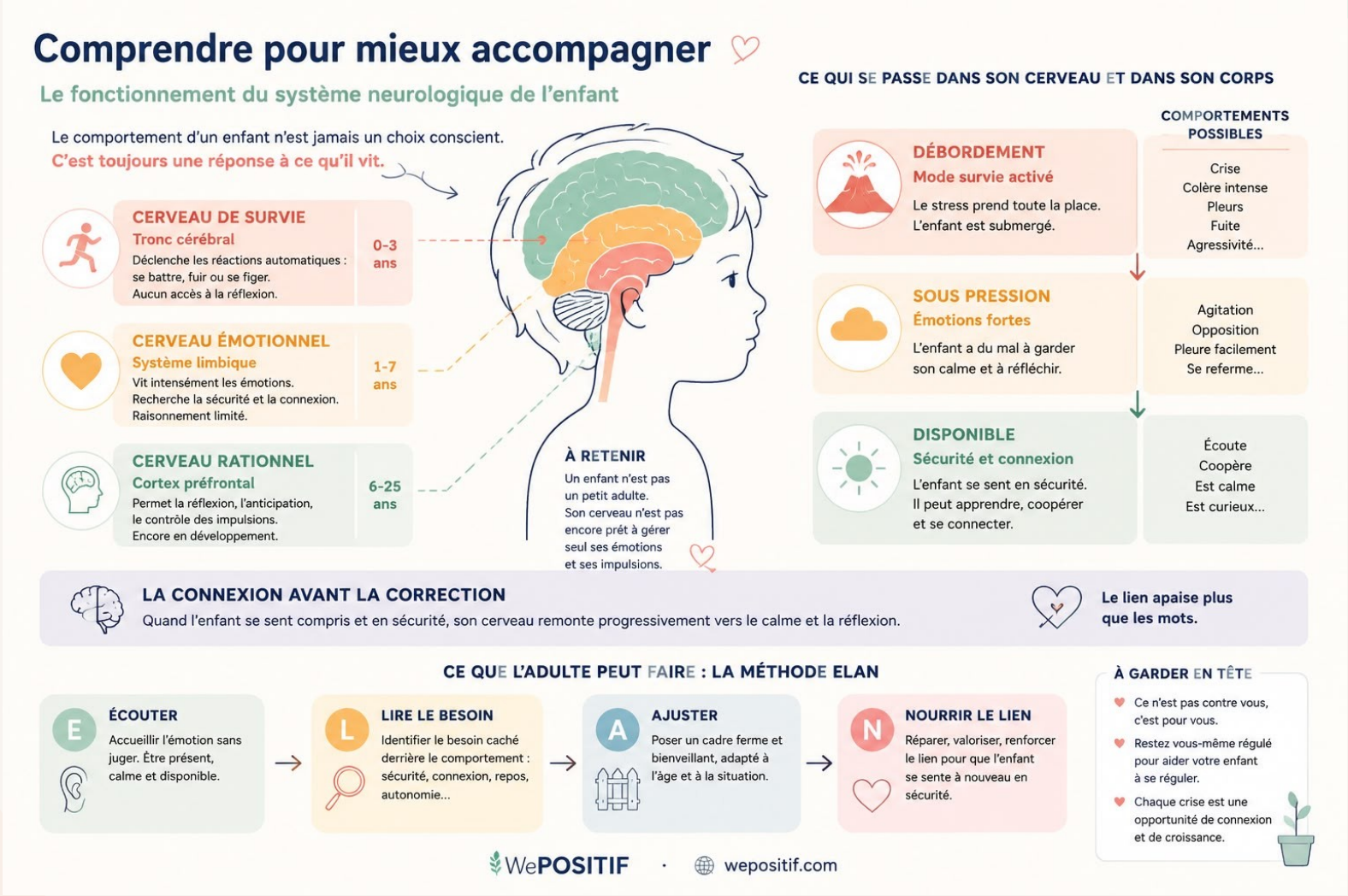
Ni autoritarisme (fermeté sans bienveillance), ni laxisme (bienveillance sans fermeté). C'est exactement entre les deux que se trouve l'endroit où tout devient possible.

● Exercice de la semaine

Repense à ta dernière scène du type « 19h04 ». Note ce qui se passait dans TON corps à toi, juste avant l'explosion — pas pour te juger, juste pour reconnaître ton propre signal d'alerte.

« Je ne suis pas un mauvais parent quand je craque. Je suis un parent qui apprend, exactement comme mon enfant apprend aussi. »

Le fonctionnement du système neurologique de l'enfant



Module 2 — La Méthode ELAN

M2



Audio du module — à intégrer Appuie sur F5 (Diaporama), puis clique une fois ici

Maintenant que tu comprends pourquoi ton cerveau bascule à 19h04, voici l'outil qui va changer ce qui se passe ensuite.

WePOSITIF • La Méthode ELAN • Usage personnel, ne pas partager

MODULE 2

La Méthode ELAN

L'outil central de cette formation, ancré dans les travaux de Bowlby et Porges sur l'attachement. Après une crise, on ne repart jamais de zéro : on relance le mouvement vers le lien. Derrière chaque crise se cache un besoin. Tu retrouveras une carte récapitulative imprimable dans la Boîte à outils, en fin de classeur.

E

Écouter

Une respiration, puis accueillir ce qui se passe en toi et chez l'enfant, sans juger.

L

Lire le besoin

Qu'est-ce qui se passe vraiment sous ce comportement ? Faim, fatigue, besoin de contrôle.

A

Ajuster

La limite ferme et bienveillante, ou le geste de réparation si tu as déjà réagi trop fort.

N

Nourrir le lien

Reconnaître l'effort fait, même petit, et refermer la boucle avec un geste de proximité.

MODULE 2

Rejouons la scène de 19h04, avec ELAN

Toi

(Écouter : tu respires une fois, pendant 6 secondes, tu accueilles ce qui monte en toi)

Toi

Je vois que tu ne veux pas aller te laver les mains, tu es fatigué après ta journée. (Lire le besoin)

Enfant

Je veux pas ! Je suis fatigué !

Toi

Je comprends. Et le dîner nous attend, alors on y va ensemble, tout de suite. (Ajuster)

Toi

Merci d'être venu, même si c'était dur ce soir. (Nourrir le lien)

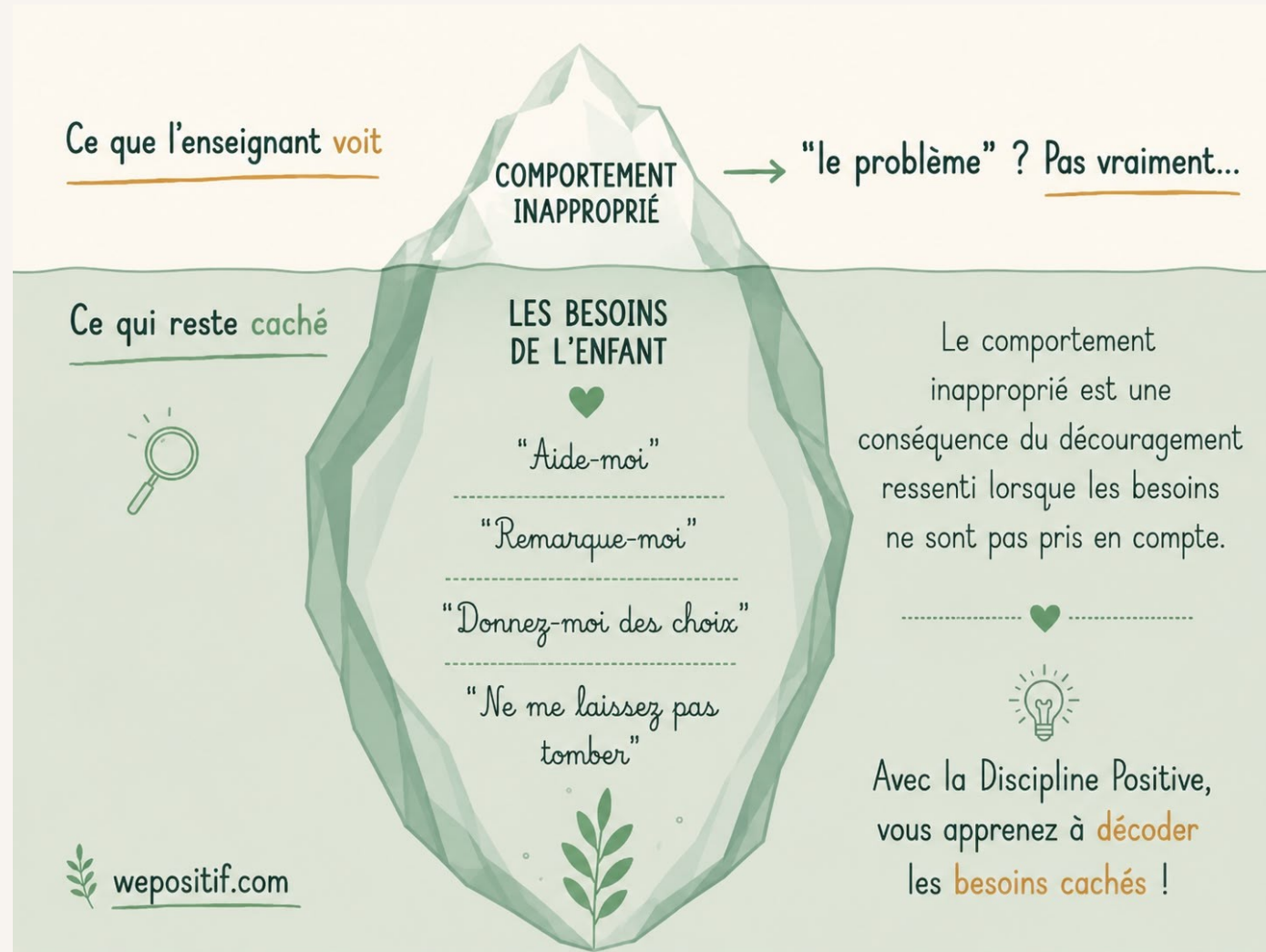


● Exercice de la semaine

Cette semaine, essaie ELAN une seule fois, sur une seule situation. Note ensuite ce qui a changé, même un tout petit détail.

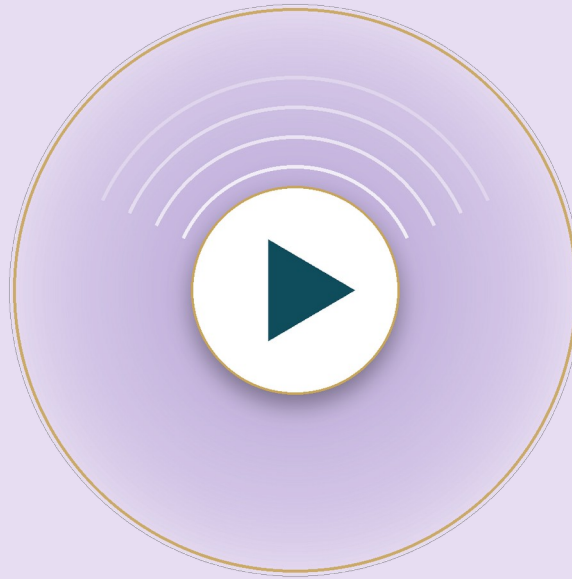
« *Un élan ne se prend pas en un jour. Chaque tentative compte, même imparfaite.* »

Ce que tu vois, ce qui se cache dessous



Module 3 — ELAN au quotidien

M3



Audio du module — à intégrer Appuie sur F5 (Diaporama), puis clique une fois ici

Tu connais maintenant les quatre lettres d'ELAN. Il est temps de les poser sur les situations que tu vis vraiment, chaque jour.

WePOSITIF • La Méthode ELAN • Usage personnel, ne pas partager

MODULE 3

ELAN au quotidien

4 situations qui reviennent le plus souvent — comment y appliquer ELAN.

Situation	Avant	Avec ELAN
La crise en public	« Arrête, tu me fais honte ! » (crié)	« Je vois que tu es très déçu, la réponse reste non. On peut s'asseoir une minute. »
La bataille des devoirs	« Si tu ne finis pas, pas de tablette ! »	« Je vois que ça bloque. Tu préfères commencer par le premier ou le dernier ? »
Le coucher qui s'éternise	« Ça suffit, je ferme la porte ! »	« On fait un dernier câlin, et après les lumières s'éteignent, comme prévu. »
La négociation des écrans	« Encore cinq minutes ! » (refus répété)	« Le minuteur a sonné, comme on l'avait décidé ensemble ce matin. »

Une situation à la fois

- LE PRINCIPE

La théorie ne sert à rien si elle ne tient pas debout un lundi matin. Une seule situation, bien préparée, suffit pour commencer. Si ton enfant oublie ou n'arrive pas à finir, ce n'est pas toujours de l'opposition : ses fonctions exécutives sont encore en construction.

- Exercice de la semaine

Choisis UNE des 4 situations, celle qui te pose le plus de difficulté en ce moment. Prépare la phrase « Écouter + Lire le besoin » à l'avance, avant que la situation n'arrive.

« Je n'ai pas besoin de maîtriser les quatre situations à la fois. Une seule, bien posée, suffit pour commencer. »

La crise en public : le Point de Bascule

● RÉFLEXE D'ALARME

« Arrête, tu me fais honte ! » Ce réflexe protège ta propre image sociale, pas la relation — il apprend à l'enfant à cacher ses émotions plutôt qu'à les traverser.

● ● POINT DE BASCULE ELAN

« Je vois que tu es très déçu, la réponse reste non. On peut s'asseoir une minute. » Ça marche parce que tu valides l'émotion sans annuler la limite : l'enfant n'a plus besoin d'amplifier sa crise pour se sentir entendu.

SELON L'ÂGE

Petit (2-4 ans)

Tu le prends contre toi. « Tu es en colère, viens contre moi. »

Moyen (5-9 ans)

« Respire avec moi. Tu peux être fâché, la réponse ne change pas. »

Grand (10 ans-ado)

« Dis-moi ce qui se passe, je te laisse le temps, on en reparle. »

« Une crise en public n'est pas un jugement sur toi. C'est un enfant qui déborde. »

WePOSITIF • La Méthode ELAN • Usage personnel, ne pas partager

La bataille des devoirs : le Point de Bascule

● RÉFLEXE D'ALARME

« Si tu ne finis pas, pas de tablette ! » La menace crée une lutte de pouvoir : l'enfant se bat maintenant contre toi, plus contre la difficulté de l'exercice.

● ● POINT DE BASCULE ELAN

« Je vois que ça bloque. Tu préfères commencer par le premier ou le dernier ? » Le choix limité redonne un sentiment de contrôle sans négocier la limite : l'énergie va vers la tâche, pas vers le conflit.

SELON L'ÂGE

Petit (2-4 ans)

Pas de devoirs à cet âge. « On fait un dessin ou un puzzle d'abord ? »

Moyen (5-9 ans)

« Le premier ou le dernier ? 10 minutes, puis une pause. »

Grand (10 ans-ado)

« Tu veux mon aide, ou tu essaies seul d'abord ? Je suis là si tu bloques. »

« *Un enfant qui résiste aux devoirs résiste rarement au savoir. Il résiste à la pression.* »

WePOSITIF • La Méthode ELAN • Usage personnel, ne pas partager

Le coucher qui s'éternise : le Point de Bascule

● RÉFLEXE D'ALARME

« Ça suffit, je ferme la porte ! » Le coucher est souvent le seul moment de connexion pure de la journée : la couper brusquement crée exactement la résistance qu'on veut éviter.

● ● POINT DE BASCULE ELAN

« On fait un dernier câlin, et après les lumières s'éteignent, comme prévu. » L'enfant sait où s'arrête le rituel, mais il se termine par du lien, pas par une porte fermée.

SELON L'ÂGE

Petit (2-4 ans)

La même berceuse chaque soir, puis dodo.

Moyen (5-9 ans)

« Le dernier câlin, puis lumière. On parle 5 minutes de ta journée. »

Grand (10 ans-ado)

« Lecture seul, lumière éteinte à l'heure dite. Je passe te dire bonne nuit. »

« *Le coucher n'est pas une bataille à gagner. C'est la dernière page de la journée.* »

WePOSITIF • La Méthode ELAN • Usage personnel, ne pas partager

La négociation des écrans : le Point de Bascule

● RÉFLEXE D'ALARME

« Encore cinq minutes ! » (refus répété) Négocier en direct, dans le feu de l'action, transforme chaque coupure d'écran en épreuve de force imprévisible.

● ● POINT DE BASCULE ELAN

« Le minuteur a sonné, comme on l'avait décidé ensemble ce matin. » La règle a été co-construite à froid : tu ne négocies plus, tu rappelles juste un accord déjà pris.

SELON L'ÂGE

Petit (2-4 ans)

Distraction immédiate après l'écran.

Moyen (5-9 ans)

« On l'a décidé ensemble ce matin. Tu veux éteindre toi-même ou je t'aide ? »

Grand (10 ans-ado)

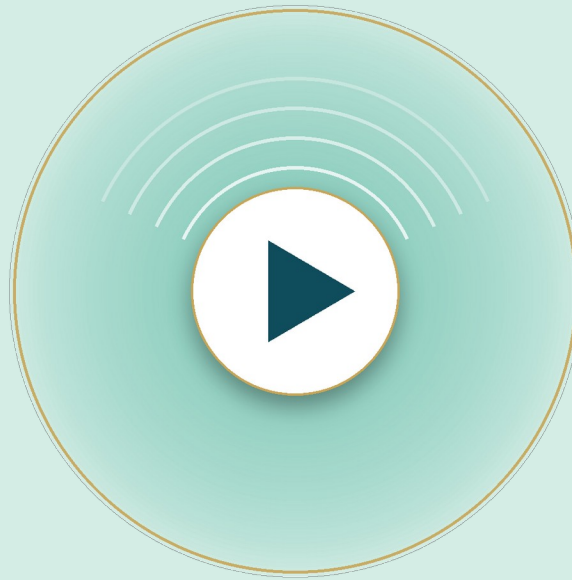
« Le temps est fini. L'accord qu'on a fixé ensemble tient toujours. »

« La limite n'est jamais la surprise. Elle a été décidée avant que l'écran ne s'allume. »

WePOSITIF • La Méthode ELAN • Usage personnel, ne pas partager

Module 4 — Écouter, réparer, grandir ensemble

M4



Audio du module — à intégrer

Une fois la limite posée, il reste une étape qu'on oublie souvent : ce qui se passe après la crise, entre toi et ton enfant.

WePOSITIF • La Méthode ELAN • Usage personnel, ne pas partager

MODULE 4

Écouter, réparer, grandir ensemble

On approfondit ici la première étape d'ELAN. L'écoute qui change tout — écouter activement ne veut pas dire être d'accord, mais montrer à l'enfant que ce qu'il ressent est entendu.

Enfant

J'en ai marre, personne ne m'aime à l'école !

Réflexe naturel

« Mais non, arrête de dire ça, c'est faux. »

Toi

« Tu te sens vraiment seul aujourd'hui. Raconte-moi ce qui s'est passé. »

Le vocabulaire des émotions, une richesse à transmettre

Frustré, déçu, jaloux, fier, gêné, plutôt que « content » ou « pas content » : ce vocabulaire devient un outil que l'enfant garde pour se réguler seul, bien après avoir quitté la maison.

MODULE 4

Réparer, le geste le plus puissant de tous

- LE PRINCIPE

Personne n'est parfait. Si tu as crié, si tu as réagi trop fort, revenir vers l'enfant ensuite n'est pas un aveu de faiblesse, c'est un modèle puissant. Ton enfant apprend surtout par imitation : si tu t'excuses, il apprend à s'excuser.

Toi

Tout à l'heure j'ai crié, et je n'aurais pas dû réagir comme ça. Je regrette. On recommence ?

- Exercice de la semaine

Cette semaine, nomme une fois l'émotion de ton enfant à voix haute avant de proposer une solution. Observe simplement sa réaction, sans encore rien résoudre.

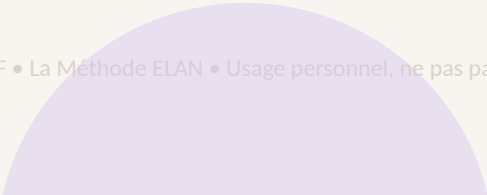
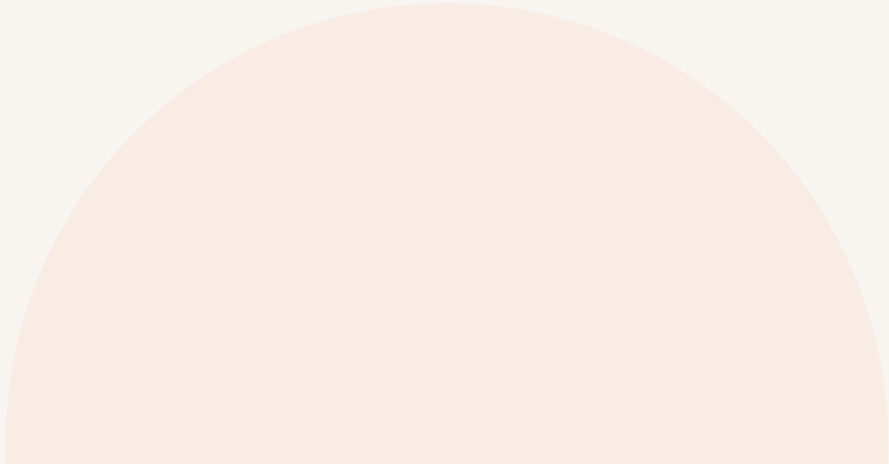
« *Réparer après une erreur est aussi précieux, sinon plus, que ne jamais se tromper.* »



Tu n'as pas besoin d'être parfait·e. Tu as seulement besoin d'être suffisamment présent·e.

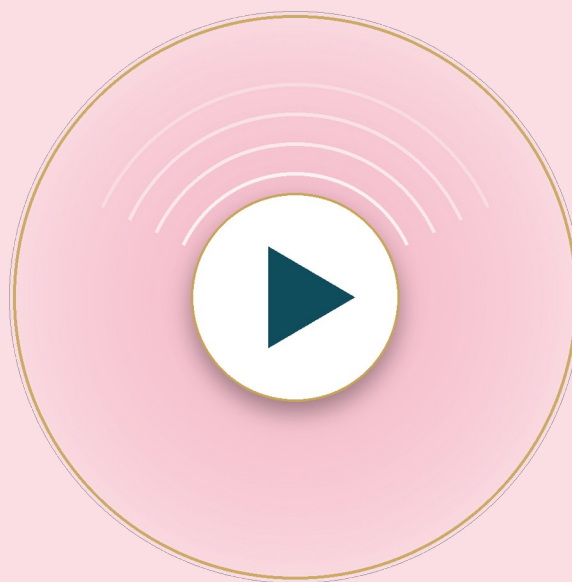
WePOSITIF • wepositif.com

WePOSITIF • La Méthode ELAN • Usage personnel, ne pas partager



Module 5 — Et toi, dans tout ça

M5



Audio du module — à intégrer

Jusqu'ici, tout parlait de ton enfant. Ce module change de regard — et parle de toi.

WePOSITIF • La Méthode ELAN • Usage personnel, ne pas partager

Et toi, dans tout ça

UNE SOIRÉE PARMİ TANT D'AUTRES

22h17. Les enfants dorment enfin. Tu t'assois deux minutes, et la première pensée qui arrive n'est pas « j'ai bien fait aujourd'hui », c'est « j'ai encore crié ce matin, c'est nul. » Cette petite voix, tu la connais. Elle ne dirait jamais ça à une amie en difficulté. Mais à toi-même, elle le dit tous les soirs.

La charge mentale, nommons-la enfin

Porter seule l'organisation d'un foyer est épuisant, et cet épuisement réduit directement ta patience disponible. Reconnaître la charge mentale, c'est la première étape pour la réduire — un principe clé de l'autocompassion (Kristin Neff). Tu retrouveras une page entière sur ce sujet, avec des pistes concrètes, dans la Boîte à outils.

MODULE 5

Se parler comme à quelqu'un qu'on aime

Le principe ELAN fonctionne aussi tourné vers l'intérieur, face à ta voix critique du soir — un cerveau épuisé pense vite « il le fait exprès », alors qu'il manque surtout de disponibilité mentale ce soir-là :

Voix critique

« C'est nul, je n'y arriverai jamais. »

Avec ELAN

« Je vois que je suis épuisé·e ce soir (Écouter). J'ai crié une fois, et j'ai aussi fait beaucoup de choses justes (Lire le besoin). Demain, je recommence (Ajuster + Nourrir le lien). »

● Exercice de la semaine

Écris une lettre courte à toi-même, comme tu l'écrirais à une amie proche qui traverse une période difficile. Relis-la la prochaine fois que la petite voix critique reprend le dessus.

La cohérence, pas la perfection : on ne peut pas enseigner la gestion des émotions à un enfant si on ne travaille pas un minimum la sienne.

« Je n'ai pas besoin d'être parfait·e ce soir. J'ai besoin d'être assez présent·e, demain aussi. »

Le perfectionnisme et la culpabilité

- CE QUI SE JOUE VRAIMENT

Le perfectionnisme parental n'est pas une exigence envers l'enfant : c'est une exigence envers soi-même, projetée sur l'éducation. La culpabilité qui suit un cri du soir vient rarement de ce qui s'est passé : elle vient d'un standard intérieur impossible à tenir en continu.

- LE CONCEPT À RETENIR

Le psychanalyste Donald Winnicott parlait du « parent suffisamment bon » — pas parfait, suffisant. Remplace « je dois être un parent parfait » par « je dois être un parent suffisamment bon, la plupart du temps ». La culpabilité que tu ressens est souvent la preuve de combien tu tiens à bien faire — pas la preuve que tu as échoué.

« La culpabilité d'un parent qui s'en soucie est rarement le signe d'un échec. C'est le signe d'un attachement bien vivant. »

Ce qu'on transmet, ce qu'on peut changer

- LA TRANSMISSION INTERGÉNÉRATIONNELLE

On rejoue souvent, sans le vouloir, ce qu'on a reçu enfant — pas parce qu'on le choisit, mais parce que c'est le seul modèle que le cerveau connaît sous stress. Une phrase, un ton, un geste qu'on s'était juré de ne jamais reproduire, ressort exactement au moment où on est le plus fatigué.

- ● LA BONNE NOUVELLE

Le simple fait de reconnaître un schéma commence déjà à le modifier — c'est ce qu'on appelle devenir un « maillon transformateur » plutôt qu'un maillon qui répète. Une blessure d'enfance non traitée ne détermine pas ta façon de parenter : elle l'influence, jusqu'à ce que tu la voies.

« Tu ne peux pas changer ce que tu as vécu. Tu peux changer ce que tu transmets. »

Ton style d'attachement, ton style parental

• LES 4 STYLES PARENTAUX (BAUMRIND)

Permissif

Chaleureux, sans limite.

Démocratique ★

Ferme ET chaleureux à la fois — l'équilibre qu'ELAN vise.

Négligent

Ni l'un ni l'autre.

Autoritaire

Ferme, sans chaleur.



• TON PROPRE ATTACHEMENT COMPTE AUSSI

Ton style d'attachement adulte (sécurisé, anxieux, évitant) influence, sans que tu le voies, ta façon de réagir au stress de ton enfant : certains parents se rapprochent instinctivement d'un enfant en crise, d'autres ont besoin de prendre de la distance d'abord. Aucun n'est le « bon » — reconnaître le tien t'aide à compenser consciemment.

« *On ne parente pas depuis un vide. On parente depuis sa propre histoire d'attachement.* »

La fatigue émotionnelle, différente de la charge mentale

- **DEUX FATIGUES QU'ON CONFOND SOUVENT**

La charge mentale, c'est la charge cognitive : planifier, anticiper, se souvenir de tout. La fatigue émotionnelle est différente : c'est l'épuisement de donner en continu de la patience, de la douceur, de la régulation — sans jamais recevoir la même chose en retour. Les deux se cumulent, mais elles ne se soignent pas de la même façon.

- ● **COMMENT LA REPÉRER**

Elle se manifeste souvent par de l'irritabilité qui apparaît plus vite que d'habitude, ou l'impression de « n'avoir plus rien à donner » dès le matin. Ce n'est pas un manque de volonté : c'est un réservoir émotionnel qui doit, lui aussi, être rempli ailleurs — par d'autres adultes, pas seulement par le repos physique.

« On ne peut pas verser indéfiniment d'un verre vide. »

Ce que personne ne dit aux parents

À TE RÉPÉTER AUSSI SOUVENT QUE NÉCESSAIRE

Tu peux aimer ton enfant et ne plus supporter certains moments. Tu peux crier et rester un bon parent. Tu peux être épuisé·e sans être un mauvais parent. Ces choses coexistent, elles ne s'annulent pas.

● ● UNE PENSÉE À GARDER

Aucun parent ne ressent que de l'amour, tout le temps. Ce n'est pas un secret honteux : c'est simplement ce que personne ne dit assez fort.

« Tu peux aimer profondément ton enfant, et avoir besoin, ce soir, de cinq minutes seule dans la salle de bain. »

Module 6 — Adapter ELAN à l'âge de l'enfant

M6



Audio du module — à intégrer

Ce que tu viens de lire sur toi éclaire aussi ce qui va suivre : comment le cerveau de ton enfant, lui, se construit avec l'âge.

WePOSITIF • La Méthode ELAN • Usage personnel, ne pas partager

Comment le cerveau de ton enfant se construit

● CE QUE CHAQUE ÂGE PERMET (ET NE PERMET PAS ENCORE)

0-3 ans

Le cerveau émotionnel domine.
Il ne peut pas encore se calmer seul.

3-6 ans

Le langage va plus vite que les
émotions.
D'où les débordements fréquents.

6-9 ans

Le raisonnement s'installe.
Mais l'impulsivité reste forte sous
stress.

9-12 ans

Planification et autorégulation
progressent.
Pas encore matures avant la fin de
l'ado.

● ● CE QUE ÇA CHANGE POUR TOI

Adapte ton attente, pas seulement ton discours : un enfant de 4 ans qui explose n'est pas capricieux, il n'a simplement pas encore les circuits pour faire autrement. C'est ce que le Module 6 t'aide à ajuster, âge par âge.

« On ne demande pas à un enfant de courir avant qu'il sache marcher. C'est pareil pour ses émotions. »

MODULE 6

Adapter ELAN à l'âge de l'enfant

ELAN reste le même mot, mais la façon de l'incarner change selon l'âge et le langage de l'enfant.

2-4 ans

Le langage du corps avant les mots

Avant « Dépêche-toi, on n'a pas le temps ! »

Avec ELAN « Tu es en colère. Le pull rouge ou le bleu ? » Lui laisser ce petit choix ne change rien à la limite (il se prépare quand même) — mais ça lui redonne un sentiment de contrôle, et la crise retombe souvent d'elle-même.

5-8 ans

Le raisonnement commence

Avant « Si c'est pas rangé, plus de sorties ! »

Avec ELAN « On fixe ensemble un moment, mercredi ou samedi ? » Proposer un choix entre deux options, toutes acceptables pour toi, l'implique dans la solution au lieu de la lui imposer — la coopération vient plus vite que par la menace.

9 ans – ado

Besoin d'autonomie, dans la durée

Avant « Éteins tout de suite ! » ou « Privé de sorties pendant un mois ! »

Avec ELAN « On avait dit 18h, on tient parole — et on en reparle ensemble si besoin. » Rappeler une règle décidée à l'avance, plutôt qu'en imposer une nouvelle sur le moment, lui montre qu'on tient parole. À cet âge, la coopération se construit par la négociation dans la durée, pas par la sanction seule.

ELAN grandit avec ton enfant

- LE PRINCIPE

Tu n'as pas besoin de retenir les 4 tranches d'âge par cœur. Reviens à ce module chaque fois que ton enfant change de tranche : ce qui fonctionnait à 4 ans ne fonctionnera plus à 8 ans, et ce n'est pas un échec de la méthode — c'est exactement pour ça qu'elle s'adapte.

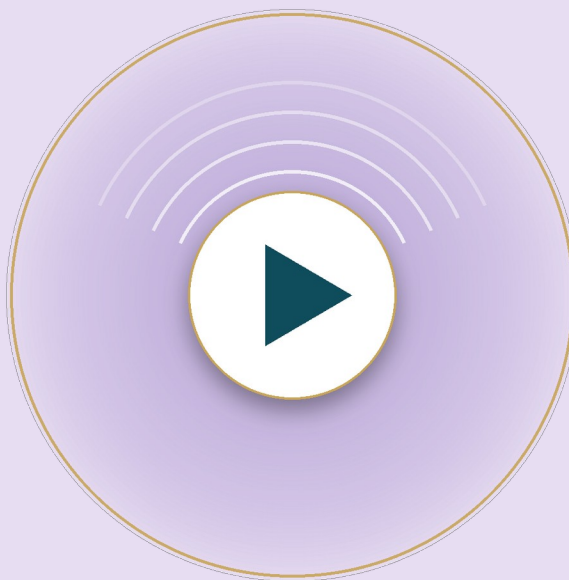
- Exercice de la semaine

Note une phrase « Écouter » adaptée à l'âge de ton enfant, prête à être utilisée avant la prochaine crise.

« L'élan ne change pas de nom, il change de rythme selon celui qui le prend. »

Module 7 — ELAN en fratrie

M7



Audio du module — à intégrer

Il reste une dernière situation que beaucoup de parents redoutent, et qu'on n'a pas encore abordée : quand ce sont deux enfants à la fois.

WePOSITIF • La Méthode ELAN • Usage personnel, ne pas partager

MODULE 7

ELAN en fratrie

UNE SCÈNE QUE TU CONNAIS PEUT-ÊTRE

« C'est pas juste, tu l'aimes plus que moi ! » Ton aîné vient de pousser sa petite sœur pour une histoire de télécommande, et les deux pleurent en même temps, chacun réclamant que tu prennes son parti.

Pourquoi chercher un coupable aggrave toujours la situation — désigner un responsable enseigne à l'un qu'il est le mauvais de la fratrie, et à l'autre qu'il peut provoquer sans risque.

E

Écouter

S'adresser au conflit, pas aux enfants individuellement.

L

Lire le besoin

Chercher ce qui est commun sous la dispute.

A

Ajuster

Une solution décidée avec eux.

N

Nourrir le lien

Souligner l'effort une fois le calme revenu.

MODULE 7

ELAN à deux voix

Avant

« C'est encore toi qui as commencé, va dans ta chambre ! »

Avec ELAN

« Je vois deux enfants qui veulent la même chose en même temps. On met un minuteur de 10 minutes chacun, qui commence ? »

La comparaison à éviter absolument

« Regarde ta sœur, elle range bien, elle. » Ce genre de comparaison détruit la confiance de l'enfant comparé et nourrit une rivalité durable.

● Exercice de la semaine

À la prochaine dispute entre frères et sœurs, résiste à l'envie de chercher qui a commencé. Nomme les deux émotions à voix haute avant de proposer une solution. Si tu n'y arrives pas aujourd'hui, ce n'est pas grave : ton cerveau apprend, lui aussi.

« Il n'y a jamais un gagnant et un perdant dans une dispute de fratrie, seulement deux enfants qui n'ont pas encore les mots. »

BOÎTE À OUTILS

Les mots exacts, selon l'âge — quand le corps déborde

La même situation — ton enfant tape — demande des mots différents selon son âge et ce qu'il peut comprendre.

2-4 ans

Le corps avant les mots

Avant « Non ! Vilain, on ne tape pas ! »

Avec ELAN « Stop. » (tu arrêtes sa main, calmement, sans un mot de plus)

5-8 ans

Le raisonnement commence

Avant « On ne tape jamais, c'est interdit ! »

Avec ELAN « Je t'arrête. Tu es en colère, mais je ne te laisse pas taper. Dis-le avec des mots. »

9 ans – ado

Le besoin derrière le geste

Avant « Encore ! » ou « On ne se comporte pas comme ça à ton âge ! »

Avec ELAN « Je vois que tu es à bout. On sort quelques minutes, puis on en reparle, toi et moi, une fois que ça redescend. »

Rester ancré·e face aux situations les plus intenses

4 situations plus intenses — la respiration reste la même, la sécurité passe avant tout.

Situation	Avant	Avec ELAN
Il tape ou il mord	« Arrête tout de suite ou tu vas voir ! »	« Je ne te laisse pas taper. » (tu bloques doucement son geste, sans le lâcher)
« Je te déteste ! »	« Ne dis jamais ça, c'est méchant ! »	« Tu es vraiment très en colère contre moi. Je reste là. »
Il casse un objet exprès	« Regarde ce que tu as fait, tu es puni ! »	« Ça casse, tu es en colère. On répare ensemble, une fois calmés. »
Il frappe le parent	« Comment oses-tu me frapper ! »	« J'arrête ta main. Je ne te laisse pas me faire mal, et je ne te ferai pas mal non plus. »

Les transitions, ce moment qui fait tout basculer

La majorité des tensions éclatent au changement d'activité — pas pendant l'activité elle-même.

Situation	Avant	Avec ELAN
Quitter le parc	« On y va, MAINTENANT ! » (tiré par le bras)	« Encore 2 tours de toboggan, puis on part. » (annoncé 5 minutes avant)
Le matin, avant l'école	« Dépêche-toi, on va être en retard ! » (crié)	« Chaussures, puis manteau. Tu commences par lequel ? »
Se mettre à table	« Éteins ça et viens manger, j'ai dit ! »	« Dans 2 minutes, on éteint et on passe à table, comme prévu. »
Sortir de la voiture	« Sors de la voiture, allez, dépêche ! »	« On termine la chanson, et on rentre ensemble. »

La Carte ELAN

Consultable en 10 secondes avant une crise.

E

Écouter

Une respiration, puis
accueillir ce qui se passe,
sans juger.

L

Lire le besoin

Quel besoin se cache sous ce
comportement ? Faim,
fatigue, besoin de contrôle.

A

Ajuster

La limite ferme et
bienveillante, ou le geste de
réparation.

N

Nourrir le lien

Reconnaître l'effort fait,
même petit, et refermer la
boucle.

La charge mentale, c'est quoi exactement ?

- **CE QUI LA COMPOSE**

On l'a nommée dans le Module 5 : voici de quoi elle est faite, concrètement. Ce n'est pas seulement les tâches. C'est devoir y penser à l'avance, planifier, anticiper les besoins de tout le monde, et se souvenir de tout — même quand ce n'est pas soi qui exécute la tâche. Ce travail invisible est aussi épuisant que les tâches elles-mêmes, souvent plus.

- ● **COMMENT L'ALLÉGER**

Écris-la, une fois, en entier : la voir noir sur blanc désamorce une partie du poids. Répartis-la à voix haute, précisément, plutôt que de déléguer une tâche isolée. Accepte qu'une chose reste imparfaite plutôt que de la reprendre toi-même.

« *La charge mentale n'est pas un manque d'organisation. C'est un travail qu'on ne voit pas.* »

BOÎTE À OUTILS

Ta Fiche « Si... Alors »

La technique la plus utilisée par les méthodes de changement de comportement : préparer ta réponse avant que la situation n'arrive.

SI (la situation)	ALORS (mon geste ELAN)
Mon enfant crie en public	Je respire une fois et je m'accroupis à sa hauteur (Écouter)
Je sens la colère monter en moi	Je dis à voix haute « je fais une pause » avant de répondre (Écouter)
Une dispute éclate entre mes enfants	Je nomme les deux émotions avant de proposer une solution (Lire le besoin + Ajuster)
-----	-----
-----	-----

TA PAGE

Cette page est à toi

Note ce que tu veux : une phrase qui a marché cette semaine, ce que tu ressens, une victoire, même minuscule.

Prévenir plutôt que gérer

- LE LEVIER LE PLUS PUISSANT

Moins il y a de tension accumulée dans une journée, moins une crise a de raisons d'éclater. ELAN t'apprend à bien réagir ; ces quelques gestes réduisent le nombre de fois où tu auras à le faire.

- ● À GLISSER DANS TON QUOTIDIEN

5 minutes de connexion sans écran, chaque jour — même très court. Annoncer les transitions à voix haute (« dans 5 minutes, on part »). Vérifier faim, fatigue et sommeil avant d'interpréter un comportement. Réparer les petites tensions du jour avant qu'elles ne s'accumulent.

« On ne prévient pas toutes les tempêtes. On peut simplement en réduire le nombre. »

BOÎTE À OUTILS

Ancrer ELAN dans ta routine

Une habitude accrochée à une routine déjà automatique survit bien plus longtemps que la seule volonté.

APRÈS (ma routine déjà automatique)	JE PRATIQUE (mon micro-geste ELAN)
Après avoir garé la voiture devant l'école	Je respire 3 fois avant d'ouvrir ma portière
Après avoir posé mon sac en rentrant	Je m'accroupis 10 secondes à la hauteur de mon enfant
Après avoir éteint la lumière du couloir le soir	Je repense à un moment où j'ai bien géré une crise aujourd'hui
Après _____	Je _____

Astuce Tiny Habits — Commence par la version la plus minuscule du geste, et célèbre immédiatement après l'avoir fait. Le cerveau retient ce qui est suivi d'une émotion positive.

BOÎTE À OUTILS

Le Défi des 30 jours

Un tracker à cocher chaque soir : la technique la plus utilisée pour rendre une habitude visible.

S1 — Écouter

S2 — Lire le besoin

S3 — Ajuster

S4 — Nourrir le lien

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

« Ce n'est pas la formation qui change une famille, c'est ce qu'on en refait, jour après jour, pendant trente jours. »

FAQ

?

Et si mon enfant en profite ?

ELAN n'est jamais bienveillance seule : la fermeté reste entière sur les limites non négociables.

?

Je n'ai pas le temps à chaque crise.

Écouter prend 3 secondes — bien moins qu'une crise de 20 minutes qui dégénère.

?

Mon co-parent ne fait pas pareil ?

Un seul parent qui applique ELAN change déjà la dynamique familiale.

?

Enfant à besoins particuliers ?

Écouter et Lire le besoin restent utiles ; les tempos peuvent simplement être plus longs. ELAN vient en complément, pas à la place, d'un accompagnement spécialisé si besoin.

?

Je suis parent solo.

Chaque étape fonctionne seule. Le module 5 a été pensé pour ces situations en priorité.

?

Résultats, en combien de temps ?

Premiers changements dès la 1re-2e semaine ; ancrage durable sur les 30 jours du défi.

Combien de bonnes réponses vas-tu marquer ?

MANCHE 1 — 4 POINTS à PRENDRE

1. (Module 1) Pendant une crise, le cerveau de l'enfant : A) Reste capable de raisonner normalement — B) Bascule hors de sa fenêtre de tolérance — C) Désobéit volontairement.

Manche 2, et le corrigé complet

  MANCHE 2 — 3 POINTS DE PLUS

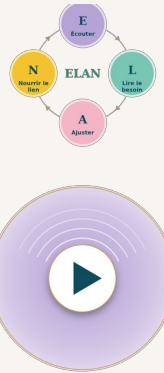
5. (Module 5) La fatigue émotionnelle diffère de la charge mentale car : A) C'est la même chose — B) L'une est cognitive, l'autre est le coût de donner en continu — C) Seule la charge mentale existe vraiment.

 Corrigé : 1-B · 2-A · 3-B · 4-C · 5-B · 6-A · 7-B

Ton score — 0-3 : relis vite fait les modules qui manquent · 4-5 : bien engagé·e, tu tiens le fil · 6-7 : tu es officiellement la référence ELAN de ton entourage !

Prenons cet élan, ensemble.

« Je suis en apprentissage, tout comme mon enfant. Nous grandissons ensemble, un élan à la fois. » Cette semaine : imprime la Carte ELAN, et essaie ELAN une fois.



 **Message de clôture — à intégrer**
WePOSITIF · wepositif.com