

Table des matières

Remerciements	5
Avant-propos de l'association PETALES-France	7
Préface	11
Introduction	13
Chapitre 1 Arrivée à la maison	17
Chapitre 2 Informations complémentaires sur les débuts : le développement de l'enfant	29
Chapitre 3 Quand les choses ne semblent pas aller	37
Chapitre 4 À travers le miroir	43
<i>Parler le même langage</i>	45
<i>Apprendre le langage</i>	48
<i>Devenir réel</i>	53
<i>Commencer d'un lieu sûr (ou devenir réel vous-même)</i>	58
<i>Parler le langage du diagnostic (ou qu'est-ce que tout cela veut vraiment dire ?)</i>	59
Chapitre 5 Principes fondamentaux	61
1. <i>Pouvoir positif des parents</i>	64
1.1 Parents responsables	64
1.2 Parents partenaires	65
1.3 Parents en partenariat	65
1.4 Faire une pause	65
1.5 Prendre la fuite	66
2. <i>Prendre soin de toute la famille</i>	66
2.1 Ne pas oublier les frères et sœurs	66
2.2 Des câlins différents	67

2.3	Que tous disent « je »	67
2.4	Les animaux font aussi partie de la famille	68
2.5	Être une famille	68
3.	<i>Prendre votre temps</i>	68
3.1	Choisir votre temps	68
3.2	Du temps pour se calmer	69
3.3	Du temps de repos	69
3.4	Du temps ensemble	69
3.5	Du temps pour penser	70
3.6	Du temps pour parler	70
4.	<i>Prendre ses responsabilités</i>	71
4.1	Tout ou rien	71
4.2	Qui est responsable ?	71
4.3	Nier la responsabilité	72
4.4	Unités de préoccupation	73
4.5	L'honnêteté est la meilleure politique	73
4.6	À chacun ses problèmes	74
5.	<i>Désaccord</i>	74
5.1	Choisir vos combats	75
5.2	Gagner les combats que vous entreprenez	75
5.3	Éviter la confrontation	76
5.4	Forcer le problème	76
5.5	À qui appartient le problème ?	76
5.6	Quel est le vrai problème ?	77
6.	<i>Les actes parlent plus que les mots</i>	77
6.1	Être entendu	78
6.2	Le dire avec des fleurs	78
6.3	Langage corporel	78
6.4	Montrer l'exemple	79
6.5	Aller où ça fait mal	79
6.6	Conséquences	80
6.7	Apprendre à ses dépens	80
6.8	Deux choix	81
6.9	« Écoute très attentivement... je ne dirai ceci qu'une seule fois ! »	81
6.10	Les petites phrases	82
6.11	Bonbons	82
7.	<i>Promouvoir le positif</i>	83
7.1	Trouver votre toucher	83
7.2	Accentuer le positif	83
7.3	Éliminer le négatif	83
7.4	Ne pas dire « ne fais pas »	84
7.5	Ne pas le prendre personnellement	84
7.6	Invitation ou ultimatum	84

7.7	Le dire plus haut	85
7.8	Éloges contingents	85
7.9	Désamorcer est moins perturbant	86
7.10	Surprise et règle	86
7.11	L'humour peut être très amusant	87
7.12	Jouer au fou	87
8.	<i>Gérer les sentiments</i>	87
8.1	Reconnaître les sentiments	88
8.2	Rester simple	88
8.3	La première idée est la bonne	88
8.4	Sentiments mélangés	88
8.5	Ces sentiments fous	89
8.6	Nommer, ne pas faire honte	89
8.7	Agir les sentiments	90
8.8	Expression de soi	90
8.9	Renversement des rôles	91
8.10	Faire redescendre	91
8.11	Changer de rythme	91
8.12	Rester hors du piège de la colère	92
8.13	Laisser aller	92
8.14	Même début, fin différente	93
8.15	Intensité égale – dimension différente	93
8.16	Rencontrer le dragon rouge	93
9.	<i>Appeler les troupes</i>	94
9.1	Briser le silence	94
9.2	Obtenir la bonne aide	94
9.3	Travailler en réseau	95
9.4	« Qui vais-je appeler ? »	95
9.5	Problèmes de ressource	96
9.6	Obtenir l'aide spécialisée dont vous avez besoin	97
10.	<i>Si vous ne réussissez pas du premier coup</i>	97
10.1	Prêt pour un changement ?	98
10.2	Assez est assez	98
10.3	Lâcher prise	99
10.4	Désirs et besoins ne sont pas les mêmes	99
10.5	Droits et responsabilités	100
10.6	Sentir les roses	100
Chapitre 6	Principes mis en pratique	101
	<i>Coup de projecteur sur l'agressivité</i>	102
	À travers le miroir – la colère	106
	<i>Scénario I</i>	107
	Réaction possible 1	107

Réaction possible 2	108
Réaction possible 3	109
Réaction possible 4	110
Réaction possible 5	111
Réaction possible 6	111
Réaction possible 7	112
Réaction possible 8	112
Réaction possible 9	113
Réaction possible 10	114
<i>Scénario II</i>	115
Réaction possible 1	116
Réaction possible 2	116
Réaction possible 3	117
Réaction possible 4	118
Réaction possible 5	119
Réaction possible 6	120
Réaction possible 7	120
Réaction possible 8	121
Chapitre 7 Situations délicates	123
<i>Pipi au lit et incontinence diurne</i>	128
Ce que vous pouvez voir (comment se présente le problème)	128
Au-delà du miroir (ce qui peut se trouver derrière)	129
Premiers choix	130
Si les choses ne changent pas encore...	132
Le pisseur fantôme ou l'étaleur de selles	134
<i>Problèmes de sommeil</i>	136
Ce que vous pouvez voir (comment se présente le problème)	137
Au-delà du miroir (ce qui peut se trouver derrière)	137
Premiers choix	138
Si les choses ne changent pas encore...	141
<i>Colère, agressivité et violence</i>	144
Ce que vous pouvez voir (comment se présente le problème)	147
Au-delà du miroir (ce qui peut se trouver derrière)	149
Premiers choix	151
Si les choses ne changent pas encore...	151
<i>Mensonges et vols</i>	160
Ce que vous pouvez voir (comment se présente le problème)	162
À travers le miroir – le mensonge	162
Au-delà du miroir (ce qui peut se trouver derrière)	163
À travers le miroir – Le vol	166
Premiers choix	167
Si les choses ne changent pas encore...	167

<i>Sorties tardives et fugues</i>	176
Ce que vous pouvez voir (comment se présente le problème)	177
Au-delà du miroir (ce qui peut se trouver derrière)	178
Premiers choix	180
Si les choses ne changent pas encore...	181
Partir, s'enfuir, se sauver, fuguer	187
<i>Comportements de dépendance et d'automutilation</i>	192
Ce que vous pouvez voir (comment se présente le problème)	194
Au-delà du miroir (ce qui peut se trouver derrière)	194
Premiers choix	198
PROBLÈMES ALIMENTAIRES PRÉCOCES	199
IMPULSIVITÉ PRÉCOCE ET PRISE DE RISQUE	201
Si les choses ne changent pas encore...	202
PROBLÈMES D'ARGENT	205
DROGUES ET ALCOOL	207
COMPORTEMENTS SEXUELS	209
IMPULSIVITÉ PERMANENTE ET DÉPENDANCE À LA PRISE DE RISQUE	212
AUTOMUTILATION	214
SUICIDE ET TENDANCES SUICIDAIRES	215
TROUBLES ALIMENTAIRES COMPULSIFS	219
<i>Rester une famille et vivre séparés</i>	221
Ce que vous pouvez voir (comment se présente le problème)	224
Au-delà du miroir (ce qui peut se trouver derrière)	224
Premiers choix	226
Si les choses ne changent pas encore...	229
<i>Et finalement, laisser partir...</i>	237
Glossaire	241
Listes de lectures	259
En anglais	259
En français	261
Pour les enfants	271
Sites intéressants sur internet	285
Carnet d'adresses	287
Index	295