





**Va demander à  
Jacqueline**



*Jacqueline Bencardino*

# **Va demander à Jacqueline**

La parentalité en toute simplicité

© Jacqueline Bencardino, 2020  
Autoédition 2020

Imprimé à la demande  
Dépôt légal : décembre 2020  
ISBN : 9798566937878

Illustrations : Clinton Enebeli  
Mise en page :  
Emilie Varrier — [VotreSoutienAdministratif.com](http://VotreSoutienAdministratif.com)

« Tous droits réservés, y compris de reproduction partielle ou totale, sous toutes  
ses formes »

*À mes parents, qui ont toujours exercé une parentalité respectueuse, bienveillante et positive sans spécialement connaître les théories et les concepts.*





# Sur l'auteur

---

Je m'appelle Jacqueline, je suis franco-brésilienne, maman & psychologue clinicienne. Mon domaine d'intervention dans la psychologie est la psychologie parentale et celle de l'enfant.

C'est mon travail de connaître et d'appréhender les théories, le vôtre est de bien vivre votre parentalité afin de répondre de façon adaptée aux besoins de vos enfants tout en respectant vos propres besoins.

Afin de partager mes connaissances, mais aussi dans le but de faire de belles rencontres, d'échanger avec le plus grand nombre de parents et de m'enrichir de nos échanges, j'ai créé une page Instagram qui s'appelle Va demander à Jacqueline !

C'est un espace où je partage beaucoup d'informations et d'outils sur la parentalité consciente et sur le développement de l'enfant.

Aujourd'hui je suis heureuse de vous présenter cet ouvrage qui est un recueil de mes articles proposés aux parents en ligne + beaucoup de contenus bonus. Les articles que vous trouverez ici sont spécialement conçus pour les parents d'aujourd'hui : concis et précis, de lecture facile et aérée, avec juste ce qu'il faut de théorie. Ils sont également riches en outils et en pistes de réflexions. Dans cet ouvrage, les articles sont classés par thème

et vous pouvez les retrouver facilement grâce au sommaire. Un peu comme votre psy de poche !

J'espère que vous allez trouver ici ce que vous recherchez pour votre cheminement dans la parentalité.

# La psychologie parentale

---

Vous avez probablement entendu parler de la **psychologie du développement** ou de la **psychologie de l'enfant**.

C'est le domaine de la recherche et de la pratique en psychologie qui va étudier le développement de l'enfant avec les neurosciences et les sciences comportementales.

Vous avez certainement entendu parler de la **parentalité** : c'est un nouveau mot français qui date de la fin du XXème siècle. L'exercice de la parentalité est celui qui comporte les droits et les devoirs d'un parent ou d'un « caregiver » envers un enfant sur les aspects juridique, psycho-médico-social, économique, culturel et institutionnel.

La **psychologie parentale** est le domaine de la psychologie qui va étudier ce qui se passe en termes de bouleversements psychiques lors de l'éclosion de la parentalité et au delà. Quelles sont les conséquences ? Comment on les gère ? Quelles décisions on prend en tant que parent et où est-ce que l'on dépose nos doutes, nos peurs ?

Dans mon expérience sur le terrain, les parents cherchent à mieux faire, à mieux « être » pour leurs enfants. En contrepartie, ils

s'attendent forcément à des résultats. Mais c'est dur de ne pas culpabiliser quand on est parent : quoi que l'on fasse !

C'est difficile aussi de trouver constamment l'équilibre entre bienveillance & fermeté.

Répondre aux besoins sans tomber dans le laxisme ;

Apprendre les limites sans être injuste ;

Être présent pour l'enfant sans s'oublier ;

Donner une éducation différente de celle que l'on a reçue...

La psychologie parentale est le champ d'étude qui va prendre en compte tous ces bouleversements, difficultés, peurs, doutes et interrogations parentales afin de répondre aux besoins des PARENTS pour qu'ils puissent se rendre disponibles au lien avec leurs ENFANTS.

À la suite de mon diplôme en psychologie clinique et psychopathologie intégrative, je me suis intéressée à cette lignée de pensée de la psychologie qui est très répandue notamment aux États unis. Je suis heureuse aujourd'hui de pouvoir vous apporter un certain nombre des connaissances que j'ai acquises durant ces dernières années, afin de vous accompagner à faire un pas de plus vers la parentalité que vous souhaitez exercer.

# Table des matières

---

## **On parle des Émotions .....21**

Comment reconnaître les éléments qui contribuent au « trop-plein » émotionnel des enfants .....23

6 clés pour aider votre enfant à apprendre à gérer ses émotions .....25

Le réservoir émotionnel.....27

L'expression des besoins.....29

L'importance de pouvoir questionner et décider.....31

Les caprices.....33

Adapter nos attentes .....35

Le regard de l'autre .....37

Le développement du sens de l'humour chez l'enfant.....39

## **On parle des parents .....43**

Discipline versus Puniton .....45

Les punitions.....47

Être autoritaire versus être figure d'autorité .....49

Surcharge mentale parentale : comprendre & soulager .....51

## **Petit plus pour les mamans/papas solos : ..... 53**

La frustration parentale : comprenons et parlons-en.....	55
5 clés pour sensibiliser les enfants au respect des différences.....	57
Cinq clés à respecter afin d'apprendre le consentement à l'enfant.....	59
Ne pas juger... (un petit article pour se faire du bien).....	63
Les Violences Éducatives Ordinaires (VEO).....	65
Soyez l'exemple .....	69
Imitation ou opposition.....	71
La privation de liberté .....	73

## **On parle des enfants ..... 75**

L'enfant qui tape et qui mord : Comprendre et (bien) réagir...	77
Période d'opposition : 6 clés pour gérer sans tomber dans un rapport de force avec l'enfant .....	79
Angoisse de séparation : c'est quoi & comment l'accompagner ? .....	83
L'appréhension du coucher : pourquoi et comment l'accompagner ?.....	87
Période de régression : pourquoi et comment l'accompagner ? .....	91
Les terreurs nocturnes : c'est quoi ? .....	95

## **On parle de la communication .....99**

Bébés/bambins : le langage non verbal. .... 101

Demander à l'enfant de s'excuser revient à lui demander de mentir..... 105

La communication non violente et le symbolisme de la girafe109

Dire « non » aux enfants : pourquoi, quand & comment ..... 111

Une clé pour vous aider à mieux comprendre les besoins de l'enfant ..... 113

## **On parle des Étapes du dÉveloppement & des jeux .....117**

6 clés pour aider l'enfant à jouer seul..... 119

Développement & jeux ..... 123

Développement & jeux : Bébé de 3 mois ..... 125

Développement & jeux : Bébé de 6 mois ..... 127

Développement & jeux : Bébé de 9 mois ..... 129

Développement & jeux : Bébé 12 mois ..... 131

Développement & jeux : Bambin 18 mois..... 133

Développement & jeux : Bambin 2 ans ..... 135

Développement & jeux : Bambin 3 ans ..... 137

Petit plus spécial idées : activités pour tous les âges !

Giraf'attitude..... 139

3 raisons pour lesquelles certaines activités peuvent ne pas intéresser l'enfant .....	141
----------------------------------------------------------------------------------------	-----

## **On parle de l'autonomie & de la confiance en soi ..... 143**

Motricité libre : 3 clés pour mieux l'intégrer dans son quotidien avec l'enfant .....	145
4 clés pour favoriser l'autonomie de l'enfant.....	149
Écrans & enfants de moins de 3 ans : 5 clés à respecter ....	151
L'autonomie & la relation parent-enfant .....	155
4 clés pour renforcer la confiance en soi de votre enfant.....	157

## **On parle de la fratrie et de la famille ..... 159**

3 clés pour éviter la rivalité & renforcer la complicité dans la fratrie .....	161
3 idées pour stimuler la complicité parent-enfant.....	165
Jumeaux : comprendre et respecter leur construction identitaire .....	167
Remerciements .....	171
Contact .....	173



Ne touchez pas le triangle

---

