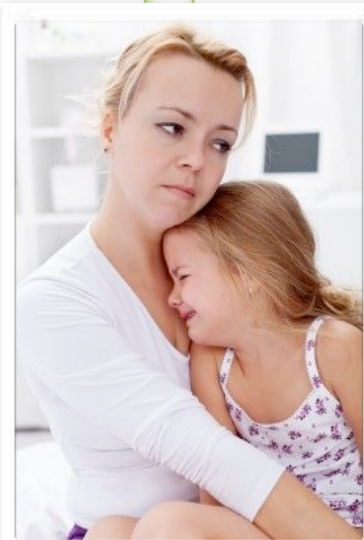


12 outils pour répondre avec bienveillance aux émotions intenses de l'enfant

1. Réaliser que tous les comportements ont une raison d'être. Plutôt que de chercher à réduire ou modifier un comportement, mieux vaut tenter de **répondre à la cause de ce comportement** (généralement un besoin non satisfait), qui est déjà la réponse de l'enfant à un problème. **Nourrir le besoin non satisfait** donnera beaucoup plus de résultat que de punir.
2. **Tenter de rester calme** : trouver votre moyen de gérer vos propres émotions : respirer amplement, compter jusqu'à 10...
3. **Se rappeler que ses crises lui permettent de vider son trop plein de tensions** : au lieu de continuer à les accumuler, il s'en débarrasse, c'est mieux pour tout le monde !
4. **L'écouter attentivement** : il a besoin de savoir qu'il est entendu (l'entendre ne veut pas dire valider son comportement). Pour cela, se mettre à sa hauteur, le regarder et rester silencieux (si c'est vous qui parlez, il ne pourra pas s'exprimer). On peut aussi utiliser les «accusés de réception» pour lui montrer qu'on l'écoute attentivement : «ah?», «hmm», «Je vois» etc. (Faber & Mazlish)
5. **Verbaliser ses émotions** et tenter de découvrir ce qui se passe dans son cœur. On peut lui dire : «tu es vraiment, mais vraiment très en colère !», «Tu n'as pas aimé du tout que je te dise non». L'aider à reconnaître ce qu'il vit intérieurement, mettre des mots sur ses émotions, lui permet de s'apaiser. C'est la base de «l'intelligence émotionnelle». Alors user et abuser de cet outil (même lorsque l'enfant ne parle pas encore) : vous lui apprendrez ainsi à savoir le faire tout seul en grandissant. Il est prouvé aujourd'hui que les personnes ayant les meilleures capacités à gérer cette intelligence émotionnelle sont les plus heureuses !
6. **Utiliser votre «baguette magique» imaginaire** : «J'aimerais avoir le pouvoir de remplir cette pièce de tous tes légos préférés !», « Si je faisais apparaître des boissons devant toi, tu prendrais laquelle ? Moi je prendrais le sirop de fraise, que j'avalerais avec au moins 10 pailles !». En rentrant dans son jeu avec humour, vous désamorçez sa colère. Il sait que c'est «pour de faux», mais **se sentir «compris» l'apaise !** (Faber & Mazlish)
7. Ce n'est pas parce que vous le laissez exprimer ses émotions, qu'il peut tout faire. **Rappelez-lui souvent la règle «personne n'a le droit de frapper l'autre ! taper, ça fait mal !».**



« Tous les sentiments sont légitimes, tous les comportements ne le sont pas ! » (Haim Ginott)

8. Au lieu de lui dire uniquement ce qu'il n'a pas le droit de faire, **dîtes lui aussi ce qu'il peut faire** : «quand on est en colère, on peut aller se défouler sur le coussin à colère ou sur son lit!» ou «Tu peux dessiner ta colère». Montrez-lui comment faire les premières fois : «Moi, si on m'avait fait cela, je serai en colère comme ça»... et vous dessinez votre colère sur une feuille puis la froissez ou la déchirez. En lui montrant des moyens «humains» de gérer ses émotions, vous l'aidez à se les approprier.
9. **Apprenez-lui des mouvements anti-stress** : En cas de crise, je peux respirer amplement avec le ventre, faire la poupée de chiffon toute molle, m'étirer vers le plafond, me passer les mains sous l'eau etc. Toutes ces actions ont un effet physiologique qui apaise.
10. **Si la crise est trop forte et qu'il ne se contrôle plus**, ce n'est peut être pas de la colère, mais plus vraisemblablement une surcharge de tension : **contenez-le dans vos bras**. serrez-le ni trop fort (il ne s'agit pas de lui faire mal), ni trop faiblement (pour l'empêcher de SE faire mal). En construisant ainsi une «barrière protectrice», vous l'aidez à se rassembler, à lâcher ses tensions sans se désorganiser.
11. Pendant les crises «en public» demandez-vous : **Qu'est ce qui est plus important : le regard d'illustres inconnus, ou l'apprentissage des règles et le développement psychologique de votre enfant ?** Mettez des mots sur ses émotions, essayez de découvrir le besoin insatisfait et contenez-le s'il fait une «décharge de tension». La meilleure manière d'éviter ce genre de crises et d'occuper le cerveau de l'enfant : donnez-lui des petites «missions» si vous êtes au supermarché, et prévoyez des activités qui l'occupent si vous êtes chez quelqu'un ou dans une salle d'attente.
12. Vous venez d'énoncer la règle, mais il recommence ! **Ne pensez pas que c'est pour vous provoquer** : pour assimiler la règle, le petit enfant a besoin de son corps (reproduire le geste) pour s'en imprégner. Arrêtez gentiment son geste et dites lui «oui, c'est exactement cela... tu as très bien compris ce que tu ne dois pas faire (écrire sur les murs, taper...), maintenant tu écris sur le papier/tu tapes sur le coussin» : **on réoriente en positif**, car il y a de fortes chances qu'on n'ait exprimé que du négatif au moment d'énoncer la règle («on n'écrit pas sur les murs, on ne tape pas...»).



Validé par
Isabelle FILLIOZAT