

Comment gérer les tempêtes émotionnelles de nos enfants ?

Le 28 novembre, aux Bâtisseurs en Herbes (78), Ségolène Hartz, psychologue à L'Accolade, a donné une conférence sur le thème de la **gestion des émotions des enfants**. Devant un public de parents et de professionnels de l'enfance, elle a expliqué ce que sont les émotions et a donné des conseils afin d'aider les enfants à les gérer. En voici un résumé.

Chacun de ces thèmes est repris dans divers articles, déjà parus ou à paraître, sur le blog de l'acolade.org. Les différentes idées sont issues des apports des auteurs suivants : Isabelle Filliozat (Au coeur des émotions de l'enfant et L'intelligence du coeur), Faber et Mazlish (Parler pour que les enfants écoutent et écouter pour que les enfants parlent), Daniel Siegel (Le cerveau de votre enfant) ainsi que Marshall Rosenberg (Les mots sont des fenêtres ou bien ce sont des murs). Elles sont complétées selon son propre positionnement en tant que psychologue et maman de 3 jeunes enfants.

Ségolène a commencé la conférence par un exercice. Elle a raconté **l'histoire du patron** issue de l'ouvrage de **FABER et MAZLISH** (*parler pour que les enfants écoutent et écouter pour que les enfants parlent*). Le public s'est mis dans la peau d'un personnage vivant des émotions intenses et à qui une personne de confiance donnait différents types de réponses :

Négation des sentiments : "tu n'as aucune raison de te sentir aussi bouleversé(e). (...)"

Conseils : "tu sais ce que tu devrais faire ? Demain matin, tu vas (...)"

réponses philosophiques "la vie, c'est la vie"

over dose de questions "mais pourquoi tu as fait ça ?(...)",

défense de l'autre personne "je comprends qu'il ait fait ça"

pitié "oh, ma pauvre, c'est terrible"

psychanalyse d'amateur "ton patron représente la figure paternelle (...)"

Les personnes qui ont participé aux ateliers Faber et Mazlish et qui ont répondu aux questions de cet exercice, ont souvent dit qu'elles s'étaient senties encore plus en colère contre leur patron, rabaissées, dénigrées par les propos de la personne de confiance, pas soutenues, sur la défensive, voire même trahies, jugées, culpabilisées. Même si elles se disaient que dans le fond, c'est vrai, elles ne se sentaient pas en mesure d'entendre ces conseils, qu'elles n'étaient pas capables à ce moment là de prendre du recul.

Il est force de constater que souvent, les réponses que nous apportons à un enfant qui exprime des émotions vives sont de l'ordre du conseil, de la négation des sentiments, de l'interrogatoire ou de la défense de l'autre personne. Avec cet exercice, nous avons pris conscience que ces réponses ne sont pas aidantes pour l'enfant, voire même qu'elles ont l'effet inverse de celui recherché.

Avant de donner des conseils sur la manière de répondre aux émotions vives des enfants, Ségolène a donné quelques notions théoriques sur les émotions. Elle a d'abord défini les émotions en les différenciant des émotions parasites. Isabelle FILLIOZAT propose des définitions très claires et précises dans son ouvrage *Au coeur des émotions de l'enfant*.

Une **émotion** est une **réaction physiologique** (rougissement, palpitations, chaleur) et **psychologique** (pensées négatives ou positives, changement d'humeur). Une émotion **dure peu** de temps (en moyenne 90 sec). Une émotion existe indépendamment de notre volonté (on ne décide pas d'être en colère ou d'avoir peur) et quelle que soit la réponse comportementale que l'on choisit (en conscience ou par automatisme). Marshall Rosenberg (La Communication NonViolente) explique les émotions dépendent de nos besoins (satisfaits ou non) et non de la situation elle-même. Il a détaillé un processus qui permet de mieux comprendre la manière dont nous réagissons et ce qui se passe en nous (adulte ou enfant). Il appelle *Observation*, le fait de décrire précisément ce qui s'est passé sans jugement, critique, évaluation. A partir de là, il nous invite à prendre conscience de nos *Sentiments* (ou émotions), tels que nous venons de les décrire ci-dessus. Enfin, nous pouvons essayer de comprendre quel *Besoin* était satisfait ou non dans la situation observée et comment il a engendré le sentiment ressenti. En effet, dans une même situation, nous pouvons avoir des émotions différentes. Par exemple, quand un enfant ne réussit pas à encastrier 2 légos, il peut ressentir de la frustration car son besoin de réussite n'est pas satisfait ou optimiste car son besoin d'apprentissage est satisfait. Quand le besoin est mis en évidence, on peut alors réfléchir à ce que l'on va mettre en place pour y répondre (faire une *Demande*).

Il existe **8 émotions de base** : joie, tristesse, peur, colère, honte, dégoût, amour, surprise.

La **peur** est en lien avec un besoin de sécurité, face à un danger réel ou supposé, elle nous prépare à assurer notre protection.

La **tristesse** est en lien avec un besoin d'amour, de lien, de réassurance. Elle vient dans une situation de deuil, de perte : la mort, le statut d'enfant unique, d'un objet... Les larmes de la tristesse soulagent.

La **colère** est une émotion plus complexe. Elle peut être provoquée par de la frustration, de l'impuissance, de l'impuissance face à une résistance au changement, de l'injustice ou alors elle peut venir masquer d'autres émotions (peur, tristesse).

Enfin, la **joie** est l'émotion de la réussite et de la rencontre.

Une **émotion parasite** n'est pas une émotion pure. La situation présente n'est que l'élément déclencheur de l'émotion parasite. Il peut s'agir en réalité d'une **accumulation d'émotions** qui se décharge à ce moment là. A ce propos, vous pouvez lire l'article sur la carte de fidélité sur le blog de lacolade.org. Ce peut être également une **combinaison de plusieurs émotions** qui s'expriment de manière simultanée. Par exemple, votre enfant traverse la rue sans regarder alors qu'il est parfaitement en âge de maîtriser cette règle de sécurité. Vous ressentez en même temps de la peur et de la colère. Votre réaction émotionnelle est alors disproportionnée par rapport à la situation réelle.

Une émotion parasite n'est donc **pas en lien direct avec la situation**, la situation n'est que l'élément déclencheur. Ses manifestations sont disproportionnées, elle **dure longtemps**.

Les neurosciences affectives ont mis en évidence le **fonctionnement du cerveau** en cas de tempête émotionnelle (terme repris d'Isabelle Filliozat). **Daniel SIEGEL**, dans son ouvrage *Le cerveau de votre enfant*, propose l'image d'une maison à 2 niveaux. Le cerveau est composé de 2 parties. Le **cerveau d'en bas** (tronc cérébral et système limbique) est responsable de tout ce qui est basique et essentiel pour **assurer la survie de l'individu** : les fonctions automatisées (respirer, cligner des yeux), les réactions innées et impulsives (se défendre, s'enfuir) et les émotions fortes (peur, colère). Il est à l'image du rez de chaussée de la maison, composé de la cuisine, la salle à manger, les toilettes, où les **besoins basiques** sont satisfaits.

Le **cerveau d'en haut** (néocortex) est **plus évolué**, à l'image d'une bibliothèque ou d'un bureau, au premier étage de la maison. Il permet de prendre des décisions judicieuses, de planifier, de contrôler ses émotions et son corps, d'avoir une bonne connaissance de soi, d'éprouver de l'empathie et un sens moral.

Il existe un "**escalier**" entre les 2 étages de la maison : les 2 parties du cerveau communiquent, sont bien intégrées, ce qui permet une bonne gestion des émotions.

Il est important de savoir que le cerveau d'en bas est prêt à l'emploi dès la naissance, celui d'en haut, en revanche, n'est complètement fini qu'à l'âge de... **25 ans, 40 ans ?** Il est massivement construit entre 0 et 6 ans et connaît une complète réorganisation avec la puberté.

De plus, en cas d'émotion forte, le cerveau d'en bas prend le contrôle et apporte 3 types de réponse automatisée ou presque : l'agression, la fuite ou l'inhibition motrice.

Les neurosciences nous permettent donc de comprendre **qu'un enfant ne peut absolument pas gérer ses émotions seul avant l'âge de 6 ans et que l'adolescent est à nouveau très déstabilisé dans sa gestion des émotions.**

Mais alors que faire ?

Ségolène a proposé plusieurs idées pour aider les enfants quand ils vivent une émotion ou une émotion parasite, ainsi que pour enseigner aux enfants la gestion des émotions. Ces conseils sont à adapter à votre propre sensibilité, à la situation telle qu'elle se présente ainsi qu'aux besoins de l'enfant concerné.

Quand l'enfant vit une émotion pure, Haim GINOTT, psychologue disait : " on peut accueillir tous les sentiments, on doit limiter certaines actions"

Aider l'enfant, l'accompagner dans la gestion de ses émotions, c'est avant faire preuve **d'empathie** pour lui. L'empathie, c'est la capacité à comprendre les émotions de l'autre, à chausser ses lunettes, à lui, pour voir la vie selon son point de vue. Attention, cela ne veut pas dire pour autant vivre soi-même l'émotion de l'autre (ce qui est la sympathie).

Adele FABER et Elaine MAZLISH proposent des habiletés afin d'aider l'enfant aux prises avec ses émotions. Elles conseillent "**d'écouter** en silence et avec attention". Cette écoute sera vraiment de qualité, sans jugement. Elle peut être ponctuée de **petits mots** (hum, oui, je vois) pour favoriser l'échange et la verbalisation de l'enfant. L'adulte peut également **nommer le sentiment** ("tu as l'air d'avoir vraiment peur", "tu sembles très en

colère"...), ce qui permet à l'enfant de clarifier son ressenti, de prendre du recul, de se sentir entendu et compris par l'adulte et ce qui amène souvent un grand apaisement. De plus, Faber et Mazlish suggèrent **d'utiliser l'imaginaire** pour offrir aux enfants ce qu'ils souhaitent. Par exemple, si un enfant veut absolument le jouet du copain, l'adulte peut le lui offrir par l'imaginaire (si j'avais une baguette magique, j'en ferais apparaître un autre maintenant).

Une **émotion parasite** ne se gère pas de la même manière. En effet, le trop plein émotionnel a besoin d'être évacué et l'écoute ne suffit plus. Il s'agit donc, dans un premier temps, de **décharger**, suivi, dans un deuxième temps, de **revenir au calme**. Pour cela, Ségolène a présenté la boîte à émotions qu'elle a construite pour ses enfants.

Pour décharger l'émotion, il y a :

Un catalogue à déchirer, des pots de petits suisses à écraser, une petite serviette à tordre, mordre, jeter, un jeu de fléchettes en mousse pour jeter, une balle antistress à écraser,

Le coussin de la colère (dans lequel l'enfant a le droit de taper) est controversé. Il vaut mieux employer le mouvement du yoga de la décharge que Ségolène a montré lors de la conférence.

Pour revenir au calme, il s'agit de se recentrer sur son corps et sur les 5 sens :

un hibou en polystyrène avec des ailes multicolores et un moulin à vent pour souffler dessus, un bâton de pluie à regarder et écouter, une écharpe lestée pour se sentir envelopper et rassurer (faite maison, avec une ancienne écharpe cousue et lestée de 1 kg de riz). Quand on n'a pas la boîte à émotions sous la main, on peut jouer avec l'enfant au jeu de la bougie-doigt à éteindre.

Hors crise, il est important **d'éduquer** nos enfants. On parle même **d'intelligence émotionnelle**. Certaines études ont démontré que l'intelligence émotionnelle est un meilleur prédicateur de réussite sociale et professionnelle que l'intelligence cognitive. Pour ce faire, Ségolène a conseillé quelques **ouvrages pour les enfants** : *Grosse colère* de Mireille D'Allancé, *Les chagrins* de Catherine Dolto, *La couleur des émotions* d'Ana Llenas. Il en existe bien d'autres. Sur le blog bougribouillon, vous pouvez télécharger et imprimer des cartes représentant des émotions. Avec votre enfant, vous pouvez jouer à identifier l'émotion représentée, évoquer des souvenirs (vrais ou faux) en lien avec une émotion, mimer l'émotion... Enfin, il existe des cahiers d'activité sur les émotions : ceux d'Isabelle Filliozat sont remarquables, il y a aussi ceux de la petite grenouille d'Eline Snel pour des enfants d'âge primaire uniquement. Enfin, Ségolène a conseillé de faire du yoga ou de la médiation en pleine conscience avec les enfants. Pour les non initiés, vous trouverez facilement des ouvrages qui proposent des postures de yoga pour les enfants ou de la méditation (comme Calme et attentif comme une grenouille d'Eline Snel).

Bibliographie :

Adèle Faber et Elaine Mazlish : parler pour que les enfants écoutent et écouter pour que les enfants parlent

Isabelle Filliozat : au coeur des émotions de l'enfant et l'intelligence du coeur
Marshall Rosenberg : les mots sont des fenêtres ou bien ce sont des murs
Daniel Siegel : le cerveau de votre enfant
Aletha Solter : pleurs et colères des enfants et bébés
articles du blog de laccolade.org

Vidéographie :

Isabelle Filliozat, au coeur des émotions de l'enfant :
<https://www.youtube.com/watch?v=DDtwnj60rbM>

le cerveau dans la main : <https://www.youtube.com/watch?v=5zxJ-KG6cZM&t=62s>

le cerveau dans la main pour les enfants :
https://www.youtube.com/watch?v=9aONSCU9v_w

facebook live Ségolène Hartz les émotions :
https://www.youtube.com/watch?v=_mUdOL3yJu4&t=2s

tout le monde s'en fout, les émotions :
https://www.youtube.com/watch?v=_DakEvdZWLk&t=2s

Marshall Rosenberg, la Communication NonViolente, éduquer sans punition ni récompense : https://www.youtube.com/watch?v=53_qlO_8qqo

blogographie (!) :

différence empathie, sympathie, compassion : <http://marielea.over-blog.com/article-31707757.html>

comment réagir face à un adulte qui ne partage pas nos convictions :
https://www.youtube.com/watch?v=R78wU49gJVQ&index=5&list=PLGzZQ1-txXE5yIJB8sX8dss4PJG_xF2Y

cartes des émotions de bougribouillons : <https://bougribouillons.fr/cartes-des-emotions/>

Ateliers parents :

"Parler pour que les enfants écoutent" : <http://laccolade.org/parler-pour-que-les-enfants/>

"Frères et soeurs sans rivalité" : <http://laccolade.org/fratrie/>