

# Mon enfant hurle pour un rien :



123rf.com

Les parents sont souvent démunis face à une grosse colère ou une grande peur. Voici quelques pistes pour aider les petits à faire face à ces tempêtes émotionnelles.

Quel parent ne s'est jamais trouvé emprunté face à un enfant qui hurle dans un magasin ou qui en frappe d'autres lors d'une fête entre amis? Hausser le ton, menacer de sanctions: rien n'y fait. La crise perdure... Existe-t-il des astuces pour calmer ces tempêtes émotionnelles, voire les éviter? «L'une des clés est de commencer par considérer les émotions exprimées par votre enfant comme des occasions à saisir et non des problèmes à résoudre», indiquent la psychologue Shauna Shapiro et le pédiatre Chris White dans le livre *Elever son enfant en pleine conscience* (Editions De Boeck).

Chacune de ces réactions physiologiques est une réponse à un événement. Elle permet d'identifier des besoins et de s'adapter. «C'est notre système de survie», résumait la psychologue Cécile Neuville et l'éduca-

teur Junet Pambou dans le manuel *Je joue et je découvre mes émotions* (Editions Solar).

## L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Le cerveau n'arrive à complète maturité qu'à 20-25 ans. De ce fait, «les enfants ont besoin d'éprouver un large éventail d'émotions afin de développer leur intelligence émotionnelle», soulignent les Américains Shauna Shapiro et Chris White. L'intelligence émotionnelle est la capacité à réguler ses émotions, mais aussi à composer avec celles des autres. Grandir en développant cette forme d'intelligence favorise l'estime de soi, la maîtrise de soi, les habiletés sociales et même la santé et les résultats scolaires.

Pour les parents, il s'agit donc d'accompagner l'enfant de manière constructive plutôt que de lui ordonner de contenir sa crise («Arrête

Aider son enfant à exprimer ses émotions à travers des mots l'aide à les maîtriser.

# que faire ?

de pleurer») ou de le critiquer («C'est ridicule»). En premier lieu, il importe d'accueillir l'émotion en faisant preuve d'empathie; verbaliser le ressenti présumé, présenter la situation et le contexte (les autres événements désagréables de la journée, par exemple). Quand l'enfant se sent compris, sa souffrance diminue.

Le petit doit ensuite faire la distinction entre l'émotion et son expression. Car il n'a pas carte blanche: un cadre et des règles s'imposent. Toutefois, il est nécessaire de l'aider à canaliser sa surcharge émotionnelle. La respiration profonde sera d'un grand secours; de même que penser à des choses agréables: images, odeurs, etc. On peut mobiliser tous les sens. Il faut essayer. Si l'enfant est assez grand, il est bon de l'encourager à s'exprimer. Cela le poussera à trouver les bons mots. Car, bonne nouvelle: nommer l'émotion déclenche sa régulation. Grosso modo, cela réduit l'activité du cerveau droit (émotionnel et

non verbal) tout en activant sa partie gauche (logique et linéaire). Les deux hémisphères sont alors reliés, ce qui apaise. De la même manière, en commençant par être empathique avant d'être explicatif, l'adulte se connecte à l'hémisphère droit avant

d'intégrer le cerveau gauche dans le processus. «Les très jeunes enfants ont un hémisphère droit dominant, en particulier les trois

premières années de vie», rappelle le livre *Le cerveau de votre enfant* du psychiatre Daniel J. Siegel et de la psychologue Tina Payne Bryson (Editions Les Arènes).

## DÉGAGER LE POSITIF

Les parties du cerveau du haut et du bas ont aussi un rôle à jouer. Si l'on détourne l'attention de l'enfant, le cerveau supérieur (complexe) se connecte et peut contrôler le cerveau inférieur (primitif). La partie supérieure arrive à maturité vers 25 ans. Au final, si l'adulte ne jette pas de l'huile sur le feu, l'émotion ne du-

ra que quelques minutes. Restera à repenser à l'épisode traversé et à en dégager des côtés positifs.

Idéalement, l'apprentissage des émotions devrait se faire au quotidien. L'enfant saura ainsi mieux désamorcer les tensions. Il faut lui enseigner les variantes possibles (joie, sérénité, surprise, tristesse, colère, honte, etc.) ainsi que les expressions corporelles qui leur sont associées (visage, voix, gestes, etc.). L'aider à déterminer les sentiments qu'elles cachent. Et l'initier à des techniques de respiration et de visualisation. Le guide de la sophrologue Stéphanie Couturier *Aider votre enfant à gérer ses émotions* (Editions Marabout) explique tout cela très simplement.

Mais avant tout, «il faut analyser ses propres capacités à gérer ses émotions», prévient Sylvie Richard, doctorante en psychologie à l'Université de Genève et professeure à la Haute école pédagogique du Valais. Lorsque l'adulte est énervé, s'il verbalise sa pensée («Là je suis en colère, il faut que je respire»), il montre l'exemple. ■

Caroline Briner

## Des ateliers pour parents et enfants

Dans les cantons de Vaud, Neuchâtel et Genève, des séances de groupe conçues par la psychothérapeute française Isabelle Filliozat offrent des outils aux parents pour gérer les crises et accueillir les émotions ([www.agenda-activites.ch](http://www.agenda-activites.ch)).

Des cours existent aussi pour les enfants. S'appuyant sur la sophrologie, la «Bulle des émotions» propose dans les cantons de Vaud, de Genève et du Valais

une large palette d'ateliers pour habiter son corps. Les exercices proposés combinent respiration, visualisation, dessins et discussions.

A Versoix (GE), la «Récré des émotions» est un atelier ludique qui permet d'explorer les émotions, les besoins et les ressources par l'intermédiaire de jeux, d'expériences sensorielles, de dessins ou de discussions. Une grande place est

accordée au jeu théâtral. Jouer à faire semblant est «un formidable outil pour développer l'autocontrôle», indique Sylvie Richard, de l'Université de Genève. En endossant des rôles et en inventant des scénarios, les enfants expérimentent les émotions et les rapports sociaux dans un cadre sécurisant. La chercheuse a mené des expériences très concluantes dans des classes valaisannes. ■ CB



Sylvie Richard affirme que le jeu théâtral améliore les comportements.