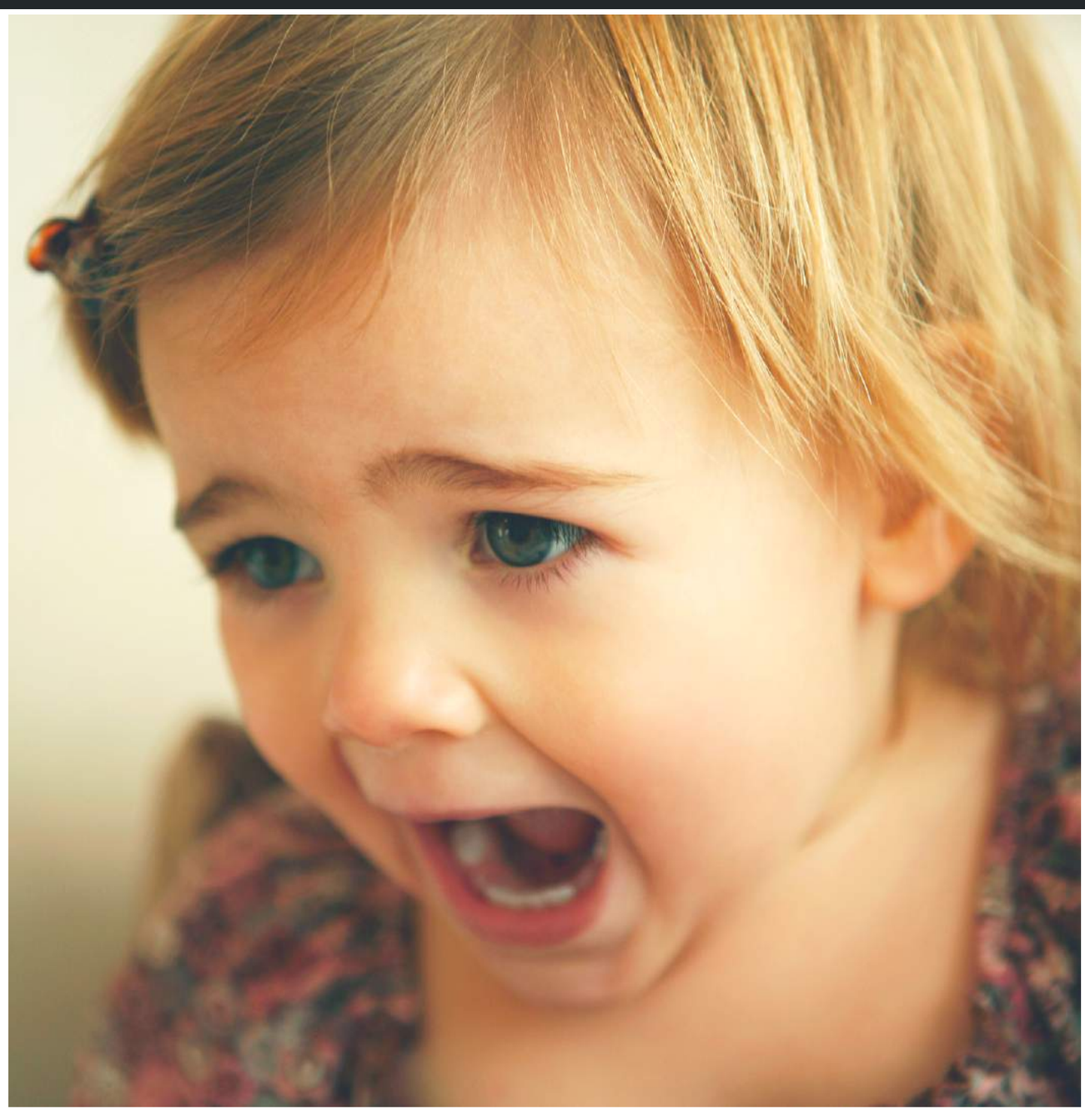
GUIDE de la GESTION DES EMOTIONS

pour enfants & ados

PAR NANCY DOYON



8 FAÇONS POUR LES BAMBINS D'ÉVACUER LE STRESS ET LA SURCHARGE ÉMOTIONNELLE

Les enfants ont une capacité limitée d'emmagasiner et traiter les émotions, autant positives que négatives. En vieillissant, au fur et à la mesure que leur cerveau (le cortex pré-frontal, entre autre) se développera, cette capacité augmentera progressivement et les enfants deviendront de plus en plus en mesure d'exprimer leurs états d'âme verbalement et de prendre soin d'eux-même, c'est à dire, faire des actions afin de se sentir mieux. Par exemple, en tant qu'adulte, lorsque je me sens stressée ou très émotive, je peux prendre un bon bain ou aller marcher en forêt afin de retrouver l'apaisement. Je peux également en parler avec une amie ou simplement réfléchir à ce qui me bouleverse. Évidemment, les tout petits n'ont pas encore cette capacité et la surcharge émotionnelle donne parfois lieu à des comportements perturbateurs.

En effet, quand les capacités adaptatives des enfants sont très sollicitées, mais aussi quand l'enfant vit des stress ou même lorsqu'il vit des émotions agréables comme l'excitation de vivre une activité spéciale, les amygdales, sortes de réservoirs à émotions, se chargent progressivement. Et quand le « réservoir à émotions » de l'enfant est très chargé, il adopte généralement instinctivement des moyens afin de retrouver l'équilibre. L'enfant peut alors ressentir le besoin intense et pressant de « décharger » et d'évacuer cette surcharge émotive. Ainsi, après une journée où l'enfant aura été exposé à un environnement nouveau, s'il a vécu une situation plus difficile ou simplement plus stimulante qu'à l'habitude, il n'est pas rare que nous ayons droit à une crise ou des comportements provocateurs.

8 FAÇONS POUR LES BAMBINS D'ÉVACUER LE STRESS ET LA SURCHARGE ÉMOTIONNELLE

Bien que parfois désagréables, ces comportements sont toutefois totalement normaux. Plus l'enfant grandira, plus ses capacités adaptatives évolueront, plus sa capacité à emmagasiner et gérer des émotions augmentera et plus ses moyens d'évacuation du stress seront adaptés. D'ici là, on peut s'attendre à le voir adopter l'un des comportements suivant:

1- FAIRE UNE CRISE DE COLÈRE OU DE LARMES.

Les larmes sont un formidable exutoire pour les émotions. Ainsi, après une journée chargée en émotions (positives ou négatives), on verra souvent l'enfant pleurer ou faire une crise de colère pour une peccadille. Par exemple, quand ma fille était petite, elle terminait invariablement toutes les journées « spéciales » par une crise de larmes. Je la surnommais « mon geyser ». Je me rappelle lors de son anniversaire de 6 ans, alors qu'elle pleurait une nouvelle fois, elle me dit, à travers 2 sanglots : « Bon! Je pleure encore! Mais je ne suis même pas triste ou en colère! On dirait qu'il y a trop de larmes en moi qui débordent! »

2- ADOPTER DES COMPORTEMENT PROVOCATEURS OU FAIRE DES DEMANDES IRRATIONNELLES.

L'enfant décharge alors, petit à petit, son stress sur son environnement et, quand le parents intervient, il a alors un bon prétexte pour se mettre en colère ou pleurer. Comprenons que ces comportements n'ont aucune intention malveillante, mais résultent simplement d'une forte pulsion à décharger le trop plein d'émotions.

Plusieurs adultes ont d'ailleurs le réflexe d'adopter le même type de stratégies lorsqu'ils sont stressés en distribuant critiques et reproches à leur entourage ou en abordant, à des moment inopportuns, des sujets délicats qui risquent fort de dégénérer en querelle.

3- S'ENDORMIR, TOUT SIMPLEMENT.

C'est LA façon la plus efficace de calmer le stress, d'évacuer les émotions et de recharger ses piles. Alors, si votre bambin s'endort dans la voiture au retour de la garderie ou d'une journée au parc d'attraction, ce n'est pas forcément qu'il manque de sommeil, mais peut-être plutôt de la fatigue mentale et émotionnelle.

8 FAÇONS POUR LES BAMBINS D'ÉVACUER LE STRESS ET LA SURCHARGE ÉMOTIONNELLE

4- DEVENIR TRÈS AGITÉ.

Une autre façon de « vider le réservoir à émotions » est de le décharger à travers le corps. L'enfant peut alors se mettre carrément à courir partout, « faire le pop corn » en sautant sur place, danser, chanter et s'agiter en tout sens. Une bonne séance de lutte avec papa ou un trampoline peuvent alors s'avérer de formidables outils pour canaliser ces débordements.

5- RECHERCHER LA PROXIMITÉ DE L'ADULTE..

Certain enfants, lorsque qu'il se sentent envahis par les émotions, rechercheront instinctivement à se coller à l'adulte afin de retrouver un sentiment de sécurité et d'apaisement. Bercer doucement l'enfant peut alors l'aider à revenir au calme.

6- CHERCHER À S'ISOLER.

À l'inverse, certains enfants auront plutôt comme réflexe de s'isoler pour dessiner ou jouer à un jeu calme. Certains iront même se cacher dans un endroit rassurant qui leur fournit une impression de cocon. D'autres iront chercher leur doudou et voudront écouter un dessin animé.

7- PAR LE JEU.

Il arrive que certains enfants se servent du jeu ou du dessin comme exutoire aux émotions dérangeantes. Par exemple, un de mes petits clients avait pour habitude de dessiner des volcans en éruption ou des scènes assez violentes lorsqu'il était tourmenté ou en colère. D'autre enfants feront des « accidents » avec leur petites voitures ou encore engueuleront leurs poupées ou mettront leurs peluches en punition.

8- DEMANDER UN CÂLIN..

Il arrive que certains enfants découvrent par eux-même une stratégie toute simple et horriblement efficace pour calmer le stress: le contact physique! En effet, un toucher affectueux ou un câlin bien sentit déclencheront la production d'ocytocine, d'endorphine et de dopamine qui s'avèrent être de formidables antidotes au stress. Pour en savoir plus sur la « câlins-thérapie » lisez mon article à la page suivante!

Bref, rappelons que tous ces comportements sont sains et normaux. Il ne faut donc pas s'en inquiéter. Le parent peut toutefois aider l'enfant à développer progressivement des façons socialement acceptables d'évacuer les émotions par un accueil emphatique et un soutien ferme et bienveillant.

LE POUVOIR DE LA «CÂLINO-THÉRAPIE»

Le toucher est le tout premier moyen par lequel se crée le lien d'attachement entre l'enfant et ses parents. Un bébé reconnaît ses parents d'abord par le toucher, puis par les odeurs et finalement par le son. C'est d'ailleurs pourquoi les médecins déposent maintenant le bébé sur le ventre de leur mère juste après la naissance et favorisent le contact peau à peau. Ces premiers contacts resteront imprimés dans le subconscient et la mémoire émotionnelle de l'enfant pour toujours. En grandissant, les câlins que nous avons reçus de nos parents et des personnes importantes pour nous restent imprimés en nous et nous aident à sentir que nous sommes aimés et aimables. Mais l'importance du toucher ne se limite pas aux premiers mois de vie de l'enfant puisque, pendant toute notre vie, les contacts affectueux, dont les câlins, apporteront de très nombreux bénéfices.

En effet, selon plusieurs études scientifiques, recevoir ou offrir un câlin libère différentes hormones qui permettent de maintenir un bien-être général et de diminuer stress et anxiété. Mais sachez que pour qu'un câlin soit efficace, il doit durer entre 20 secondes et une minutes et être sincère.

4 HORMONES ANTI-STRESS LIBÉRÉES GRÂCE AUX CÂLINS!

L'ocytocine :

L'ocytocine est généralement définie comme « l'hormone de la tendresse et de l'attachement ». C'est un neurotransmetteur, libéré entre autre lors de l'accouchement, qui agit sur le système limbique (le centre émotionnel du cerveau), qui favorise le sentiment d'attachement entre l'enfant et son parent et réduit l'anxiété et le stress. En d'autres termes, plus on se donne de câlin, moins on se chicane. À noter que les câlins solidifient aussi le couple.

L'endorphine :

L'endorphine est couramment appelée « hormone du bonheur ». Elle procure un sentiment d'euphorie, de tranquillité, de calme, de bien-être et de joie, voire d'exaltation. L'endorphine possède également des propriétés analgésiques équivalentes à celles que procure la morphine, qui calme la douleur et réduit le stress et l'anxiété. Le moyen naturel le plus efficace pour libérer cette hormone est de pratiquer une activité physique intense, mais il semble que le rire et les câlins permettent également une libération satisfaisante. Et c'est pas mal moins fatiguant!

La dopamine :

Cette hormone, couramment appelée « hormone du plaisir », est principalement impliquée dans la motivation, la bonne humeur et l'excitation, l'initiative et l'envie d'explorer l'environnement. Une carence en dopamine pourrait induire des symptômes d'anxiété et de dépression chez certains individus.

La sérotonine :

Cette hormone est un antidépresseur naturel et un excellent régulateur de stress et de l'humeur..

DE PLUS, LES CÂLINS PERMETTENT DE :

- Améliorer la confiance en soi et le sentiment d'être aimé;
- Relâcher les tensions musculaires;
- Fortifier le système immunitaire;
- Ils font du bien et nous rendent heureux.

MA « PRESCRIPTION »

Je suggère donc un minimum de 4 câlins par jour, par enfant! Donc, chaque matin, que le réveil soit marqué par un long câlin affectueux, que les enfants qui le veulent bien soient accueillis à la garderie par une étreinte chaleureuse, qu'ils en reçoivent chaque fois qu'ils sont envahis par les émotions, qu'il y ait une ronde de câlin avant et après la sieste, que le moment du départ de la garderie soit également accompagné d'un câlin, et que, à la maison, la journée se termine également dans les bras de papa ou maman. Cette recommandation est aussi valide pour les adolescents qui ont encore besoin de sentir le lien avec leurs parents. Attention, toutefois à respecter l'enfant s'il n'en a pas envie! Dans ce cas, un simple toucher chaleureux ou encore un regard bienveillant et souriant feront l'affaire.

GESTION DES ÉMOTIONS

5 STRATÉGIES À UTILISER DANS VOTRE QUOTIDIEN

AVEC VOS ENFANTS & ADOS - DU PRIMAIRE & DU SECONDAIRE

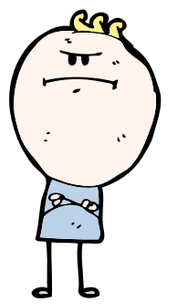
par Nancy Doyon

1.

Enseigner l'enfant à reconnaître les tensions et les émotions intérieures à l'aide de pictogrammes. Les cartons des émotions sont de superbes outils!

2.

Encourager l'enfant à les exprimer de façon verbale ou non. (en mot, en dessin, en gestes)



3.

Aider l'enfant à trouver des façons de se calmer quand les émotions sont très intenses. Selon sa personnalité, il pourrait préférer:

- Prendre de grandes respirations
- Se reposer dans sa chambre
- Marcher ou danser
- Serrer un toutou très fort
- Grogner dans son oreiller
- Tordre des objets mous
- Soupirer en croisant les bras
- etc.

4.

Enseigner aussi à l'enfant à prendre soin de lui-même quand il y a quelque chose qui ne va pas, à faire quelque chose qui lui fait du bien :

- Lire un livre
- Jouer seul à son jeu préféré
- Prendre un bain avec des huiles essentielles
- Écouter sa musique relaxante préférée
- Dessiner ou écrire ce qui le préoccupe
- Parler à un ami ou son parent de ce qui ne va pas
- Se défouler: en dansant, en courant, en serrant très fort un coussin ou un toutou
- Sortir jouer dehors
- Demander un câlin
- Aller se cacher sous ses couvertures
- etc.

5.

Aider l'enfant à tirer des leçons de ce qu'il vient de vivre et chercher des solutions:

- Qu'est-ce qui a déclenché l'émotion?
- Est-ce qu'il y avait d'autres émotions collées à celle-ci?
- Quelle était l'intensité de chacune de ces émotions sur une échelle de 0 à 5?
- Quelles sont les pensées et les interprétations qui ont alimenté tes émotions?
- Es-tu satisfait de ta réaction? Qu'est-ce que tu aimerais changer la prochaine fois?
- Qu'est-ce que tu pourrais faire pour que la situation soit plus facile pour toi? As-tu un certain pouvoir sur la situation?
- Qu'as-tu appris de cette situation?
- etc.

12 TRUCS POUR ACCOMPAGNER L'ENFANT EN CRISE!

Bien que très répandues, les crises de colère de nos enfants nous déconcertent et amènent souvent un grand sentiment d'impuissance. Comment les accompagner avec bienveillance sans toutefois encourager l'expression inadéquate des émotions?

Il est tout d'abord de première importance de clarifier ceci: les crises de colère chez les enfants (en particulier entre 2 et 5 ans) sont tout à fait normales! Il ne faut donc pas s'en alarmer ni y voir la manifestation d'un trouble de comportement majeur. Bien que tous les enfants ne manifestent pas avec autant de vigueur leurs émotions négatives, il faut s'attendre à ce qu'un petit, doté à la base d'un tempérament fort et extraverti, exprime la peur, l'anxiété, la déception la colère et la peine de façon bruyante, que ce soit par des larmes, des cris ou parfois des gestes agressifs.

Les crises de colère débutent généralement vers l'âge de 18 mois à 2 ans, diminuent significativement avant l'entrée scolaire mais peuvent perdurer jusque vers huit ou neuf ans chez certains enfants plus émotifs. Elles atteindront leur « apogée » vers l'âge de 3 ans avec des crises qui peuvent parfois durer plus d'une heure, accompagnées de manifestations variées telles que cris, pleurs, gestes incontrôlés («bacon » par terre…), bris ou lancer d'objets. Certains enfants iront même jusqu'à se faire vomir, se cogner la tête, s'arracher les cheveux ou s'automutiler. Bien qu'impressionnantes, ces crises sont, encore une fois, «normales » et beaucoup d'enfants en feront, au grand dam de leurs parents.

Pourquoi?
Les causes sont multiples, toutefois, chez les tout petits (2 à 4 ans) elles sont le plus souvent un indice que l'enfant n'a pas encore développé suffisamment de maîtrise sur ses émotions ou le vocabulaire nécessaire afin de les exprimer verbalement. Imaginez donc que vous tentez d'exprimer votre colère dans une langue que vous ne maîtrisez pas très bien…
L'apprentissage de la gestion des émotions est un looooooong processus et la majorité des enfants éprouveront, pendant de nombreuses années, des difficultés importantes à survivre aux frustrations sans crier, pleurer de façon excessive ou carrément devenir agressif. **Voici donc 12 trucs pour mieux accompagner l'enfant en crise!**

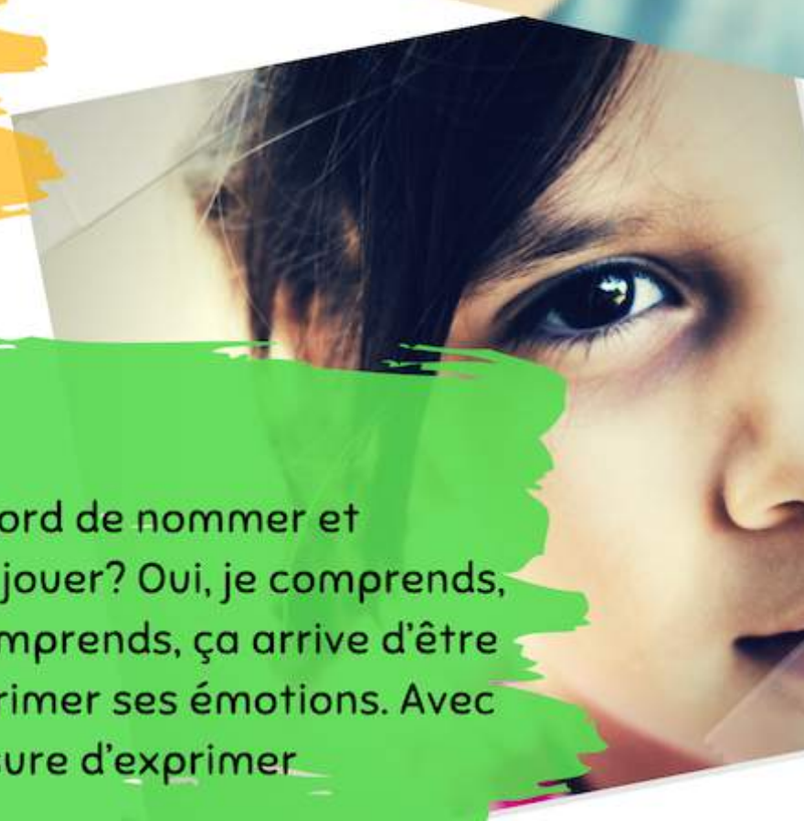
12 TRUCS POUR ACCOMPAGNER L'ENFANT EN CRISE

NE TENTEZ PAS DE RAISONNER L'ENFANT EN CRISE!

Le cerveau de l'enfant n'est tout simplement pas en mesure d'assimiler de l'information lorsqu'il est submergé par les émotions. Vous pouvez soit offrir un câlin à votre coco pour l'aider à se calmer, soit lui laisser le temps de se calmer lui-même: « Ok, je vois que tu as besoin de pleurer, je te laisse seul et je reviens dans 2 minutes. » Sans ignorer totalement l'enfant alors qu'il est en plein désarroi , n'accordez pas trop d'attention à la crise de l'enfant et ne vous démenez pas pour la faire cesser. À trop en faire pour consoler l'enfant, on lui renvoie l'impression qu'on se sent coupable et qu'il n'est pas normal de vivre des frustrations.

CALMEZ-VOUS D'ABORD!

Si votre enfant a du mal à maîtriser ses propres émotions, la dernière chose dont il a besoin est que vous déversiez votre propre colère sur lui! Prenez 3-4 grandes respirations et rappelez-vous que l'enfant ne VOUS fait pas une crise, mais qu'il vit un moment difficile et a besoin de votre soutien.



ACCUEILLEZ SES ÉMOTIONS:

Lorsque l'enfant vit une frustration, lorsqu'il se met à pleurer et crier, tentez d'abord de nommer et d'accueillir l'émotion de l'enfant: « Ho! Tu es triste de ne pas pouvoir continuer à jouer? Oui, je comprends, c'était le fun hein? » « Hum... je vois que tu es très en colère contre moi. Oui, je comprends, ça arrive d'être fâché parfois. » Souvent, l'empathie de l'adulte aide l'enfant à mieux vivre et exprimer ses émotions. Avec le temps, il apprendra le langage des émotions pour éventuellement être en mesure d'exprimer verbalement ce qu'il ressent.

NE CÉDEZ PAS!

Si l'enfant argumente, insiste ou tente de discuter, dites simplement, une ou deux fois: « Prends le temps de te calmer mon amour et on discutera après » Ne discutez pas et ne négociez pas avec un enfant lorsqu'il crie ou qu'il a tout autre comportement indésirable. Malgré votre empathie, les crises ne doivent apporter aucun gain à l'enfant sans quoi il risque fort de les répéter. « On ne négocie pas avec les terroristes » disait l'un de mes professeurs.

ATTENDEZ QUE LA TEMPÊTE PASSE.

Encouragez l'enfant à se calmer en lui parlant doucement ou encore laissez-le un peu seul si vous sentez que votre présence alimente la crise. Sans l'ignorer totalement, vous pouvez choisir de ne pas accorder trop d'attention à la crise, surtout si elle vous semble un peu trop théâtrale.

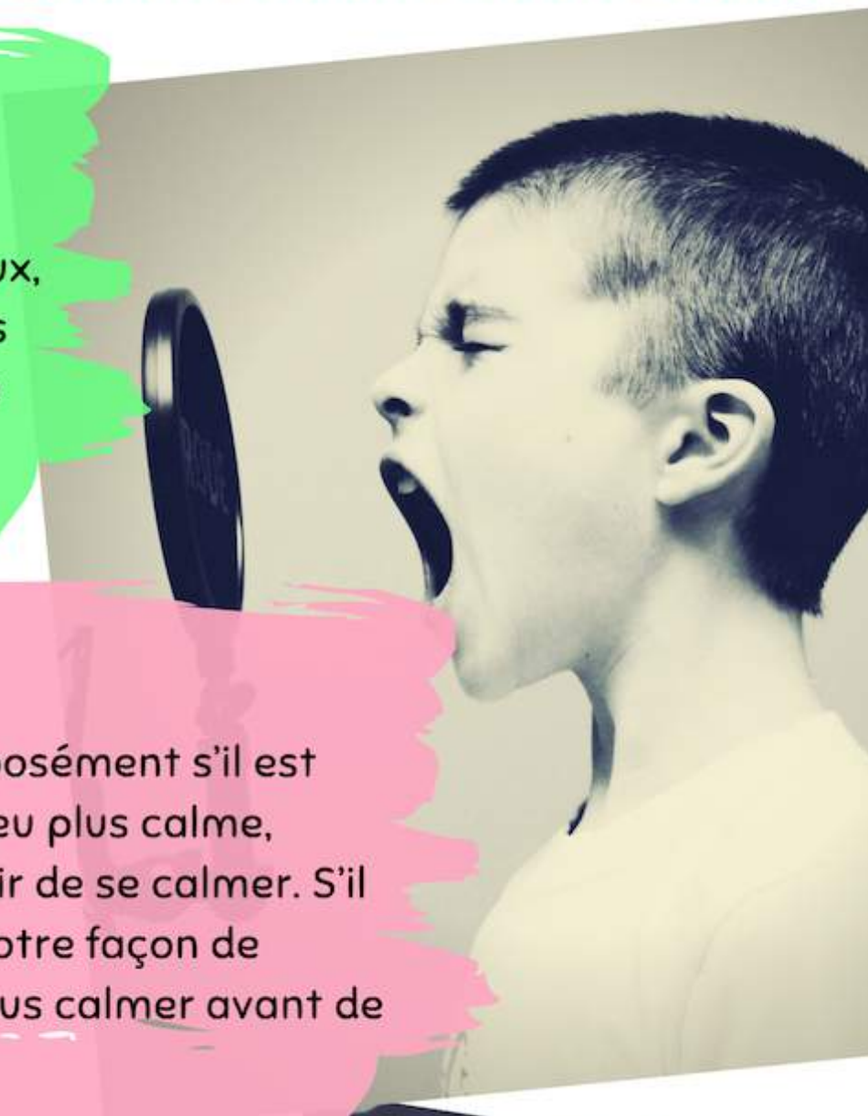
AMENEZ-LE PRENDRE UNE PAUSE.

Toutefois, si la crise prend trop d'ampleur, si l'enfant vous frappe, lance des objets ou profère de menaces et des injures, demandez-lui calmement et fermement d'aller se calmer dans un endroit prévu pour le retrait: » Ho, tu es trop en colère. Viens avec moi, on va aller se calmer un peu dans ta chambre, ça te fera du bien. » Accompagnez-le ou prenez-le dans vos bras au besoin, sans brusquerie. Dites: « Ok, tu peux te reposer un peu ou pleurer. Prends le temps de te calmer. Je serai juste à coté. Je reviens te voir dans trois minutes. » Le coin retrait devrait être un endroit agréable qui aidera l'enfant à se calmer et non un endroit punitif. La chambre à coucher ou un petit coin aménagé au salon avec une doudou et une peluche peuvent généralement faire l'affaire. Dans les cas où l'enfant est de tempérament anxieux ou s'il semble très envahi par les émotions, il peut être pertinent que l'adulte reste avec l'enfant en retrait.

12 TRUCS POUR ACCOMPAGNER L'ENFANT EN CRISE

N'EN RAJOUTEZ PAS!

Pendant toute la durée de la crise, parlez très peu. Ne réagissez pas à ses tentatives de provocation. Restez ferme, solide et un peu distant (ni chaleureux, ni agressif). Votre attitude doit démontrer que vous comprenez sa colère, mais que vous ne cèderez pas. Évitez les menaces de conséquences et les cris. Ils ne font que jeter de l'huile sur le feu.



AIDEZ-LE À SE CALMER.

Pendant la crise, allez voir l'enfant toutes les 5 à 10 minutes et demandez-lui posément s'il est plus calme. « Ça va mieux mon coco? La colère est passée? » S'il semble un peu plus calme, entrez dans sa chambre et offrez-lui un câlin ou des caresses pour l'aider à finir de se calmer. S'il est encore agressif, revenez plus tard. Surtout, ne soyez pas agressant dans votre façon de l'aborder. Rien ne sert de « rallumer la mèche » Au besoin, allez vous même vous calmer avant de venir le voir.

C'EST L'ADULTE QUI DÉCIDE DE LA FIN DU RETRAIT, PAS L'ENFANT.

Ne cédez pas devant les supplications ni l'agressivité de l'enfant. Le retrait ne se termine que lorsque le parent sent un retour au calme et qu'il sent une réelle attitude de collaboration chez l'enfant . Tant qu'il reste agressif, arrogant ou fermé, il reste en retrait.

À LA FIN DE LA CRISE, FAITES UN TRÈS COURT RETOUR SUR LA SITUATION:

« Tu étais fâché parce que... mais tu criais très fort. Tu avais besoin de venir te calmer un peu hein? » Clarifiez vos attentes: « Tu n'as pas le droit de me frapper, même quand tu es fâché. Pour le reste de la soirée je veux que tu... » Annoncez brièvement la conséquence, s'il y a lieu. Si l'enfant recommence à s'opposer pendant cette discussion, sortez et revenez plus tard. Ne revenez plus sur la situation par la suite.

ATTENDEZ QUELQUES HEURES AVANT DE REVENIR EN PROFONDEUR SUR LA SITUATION.

Si vous désirez enseigner quelque chose à l'enfant, faites-le plutôt dans un moment où il va bien. Le cerveau de l'enfant est bien plus disponible aux apprentissages quand il est de bonne humeur que juste après une crise. Aussi, rappelez-vous qu'après une grosse crise, l'enfant restera plus fragile à exploser de nouveau et ce, pendant quelques heures.

SOYEZ PATIENT!

Le cerveau des enfants est en pleine construction. Plus il grandira, meilleure sera sa capacité à gérer et exprimer adéquatement les émotions intenses.

Ce texte est tiré et adapté du best seller,
PARENT GROS BON SENS, disponible dans toutes les librairies.

7 TRUCS pour bien réagir face...

AUX CRISES DANS LES CENTRES COMMERCIAUX!!

1.
Lâchez prise!

Arrêtez de vous en faire avec le regard des autres. De toute façon, quoi que vous fassiez, quelqu'un trouvera que vous avez tort. Certaines personnes adorent observer les autres parents pour évaluer leurs compétences parentales. C'est moche, mais c'est inévitable. Si vous tentez de raisonner votre enfant, quelqu'un dira :
« Regarde-là qui négocie avec son gamin! » Si vous haussez le ton, quelqu'un répliquera : « Elle n'aurait pas du avoir d'enfant si elle n'a pas de patience! » Si vous tenez bon, quelqu'un viendra offrir une sucette à votre coco dans l'espoir qu'il se calme et si vous cédez, alors là, attendez-vous à ce que tous lèvent les yeux au ciel. Mais dites-vous bien que la grande majorité de ceux qui observent la scène sont plutôt compatissant puisqu'ils se rappellent très bien la honte ressentie quand c'était leur tour de traverser le centre commercial avec une poussette hurlante.

2.
Reflétez l'émotion

Ne bousculez pas un enfant en crise, vous ne feriez qu'augmenter sa détresse. Prenez quelque secondes pour vous baisser à sa hauteur, le regarder avec empathie et nommer les émotions que vous croyez qu'il vit : « Tu es très déçu qu'on doive partir n'est-ce pas? Oui je comprends, on a passé une belle journée. » N'hésitez pas à le prendre dans vos bras quelques minutes pour l'aider à se calmer s'il accepte votre aide. Ça prend des années à un enfant avant de maîtriser ses émotions et il a besoin de votre aide.

3.
Ne cédez pas

Rappelez-vous que chaque fois que vous achetez la paix pour vous éviter une crise, vous aurez à le payer de cinq crises supplémentaires. Un enfant ne devrait jamais rien obtenir par des cris, des coups ou tout autre comportement que vous jugez inadéquat.

4.
Ne l'ignorez pas

De nombreux spécialistes suggèrent d'ignorer l'enfant pendant la crise en disant qu'il apprendra ainsi que les crises sont inutiles. Je ne suis pas totalement d'accord. Il risque alors de comprendre que d'exprimer toute émotion est inutile. Sans accorder trop d'attention à l'enfant ni chercher à le raisonner, je crois qu'il vaut mieux rester proche d'un bambin qui se désorganise. L'ignorer totalement, en particulier dans un lieu public, risque fort d'augmenter son stress et de lui laisser un sentiment d'abandon. S'il ne fait qu'insister et pleurnicher, après l'avoir accueilli, on peut toutefois ne plus porter attention à ses jérémiades et continuer nos emplettes, changer de sujet ou discuter avec quelqu'un d'autre. On ignore alors les pleurs et non l'enfant. L'idée est simplement d'éviter de récompenser la crise de l'enfant par trop d'attention sans toutefois l'ignorer totalement ni le laisser seul avec sa peine. Le message qu'il doit comprendre est à peu près celui-ci:
« Je comprends que tu aies de la peine ou de la colère, tes émotions méritent d'être exprimées et entendues.
Toutefois, il ne sert à rien d'exagérer ni de déverser tes émotions partout et sur tout le monde.
Tu peux être triste sans faire une scène
et il ne sert à rien de rester dans cette émotion indéfiniment.
Tu n'obtiendras pas gain de cause par des crises. »

5.
Ne le menacez pas de le laisser seul

Combien de fois ai-je entendu des parents dire à leur enfant en larmes et qui refusait d'avancer: « Bye! Bye! Maman s'en va! Tu vas rester ici tout seul! » L'enfant redouble alors ses pleurs et se précipite vers son parent qui lui, est satisfait du résultat. Je répète souvent qu'en intervention « Ce n'est pas parce que ça fonctionne que c'est bon! » Menacer son enfant de l'abandonner dans un lieu public (ou n'importe où ailleurs) n'est PAS une intervention qui aide les enfants à bâtir leur sécurité affective. Il risque de développer une peur de l'abandon et la crainte d'être rejeté s'il n'est pas « satisfaisant » pour les autres. Dans le même ordre d'idée, se moquer de lui ou lui dire que tout le monde le regarde est parfois efficace, mais irrespectueux et corrosif pour l'estime de soi.

6.
Trouvez un endroit tranquille

**Tentez d'amener l'enfant dans un endroit moins achalandé (couloir, salle de bain, salle d'essayage, voiture) afin qu'il ne bénéficie pas d'un public et afin aussi de préserver son orgueil. Attendez simplement que la crise passe en gardant une attitude ferme et chaleureuse. Certains enfant apprécieront de se faire caresser le dos, d'autres refuseront d'être touchés. De la même façon qu'on ne peut arrêter un volcan en pleine irruption, il ne sert à rien de chercher une clé magique pour faire cesser une crise. Il n'y a rien de mieux à faire que d'attendre qu'elle passe.
Si, toutefois, la crise s'éternisait, il vaut alors mieux retourner à la maison et revenir un autre jour.**

7.
Retour Après la crise

Félicitez l'enfant de s'être calmé, rassurez-le brièvement puis recadrez vos attentes pour le reste de la journée. Si votre coco semble de meilleure humeur, continuez votre magasinage sans revenir sur la situation. Les enfants d'âge scolaire devraient toutefois avoir une conséquence pour des comportements inadéquats et des manques de respect puisqu'ils ont une meilleure capacité de gestion des émotions et sont capable de davantage d'autocontrôle.

SOSNANCY.COM

6 étapes pour accompagner l'enfant en colère

SOS NANCY
coaching familial

1- Se calmer d'abord! L'enfant ne peut pas gérer à la fois ses émotions et les vôtres!

2- S'approcher doucement, accueillir et nommer l'émotion qu'il vit: "Ho! Tu es déçu parce que j'ai dit non, c'est ça?

3- Lui suggérer un moyen de se calmer (câlin, respiration, temps de repos, etc.) et l'aider à l'appliquer

4- Laisser le temps qu'il faut à l'enfant pour retrouver son calme. Éviter de le brusquer ou de lui mettre de la pression

5- Se retirer dans un endroit calme avec l'enfant ou le laisser seul si c'est ce qu'il préfère

6. Après la crise faire un COURT retour. Ce n'est pas lorsqu'il est envahis par les émotions que l'enfant est disponible aux apprentissages

www.sosnancy.com

Nancy Doyon est éducatrice spécialisée et coach familial. Auteur du best-seller « Parent gros bon sens », elle est également présidente-fondatrice de l'entreprise SOS Nancy, qui offre des services de coaching familial dans la région de Québec. Formatrice et conférencière depuis plusieurs années, elle est aussi très active dans les médias à titre de chroniqueuse famille. Pionnière dans son domaine, elle a développé l'approche responsabilisante et fondé la toute première école de coaching familial au Québec à travers laquelle elle offre de la formation en coaching familial et du soutien clinique aux intervenants qui rêvent de devenir eux aussi des « Super Nanny. »

Nancy xxx

SOS NANCY Coaching familial

Institut de COACHING FAMILIAL

sosnancy.com
institutcoachingfamilial.com

Suivez-moi sur les réseaux sociaux!