

La gestion des émotions

Ou comment apaiser les crises

Il est tout à fait sain et **normal de vivre chaque jour toute une gamme d'émotions.**

Plus nous vieillissons, plus nous développons des stratégies pour faire face à celles-ci.

Chaque enfant est différent, selon son tempérament et ses particularités, **un enfant peut vivre ses émotions plus intensément qu'un autre.**

Toutefois, il est **possible de guider nos enfants pour qu'ils développent des stratégies de gestion de leurs émotions saines et positives.**



La gestion des émotions en 3 étapes

1 Reconnaître l'émotion vécue et les signes physiques associés



2 Connaître et utiliser des stratégies d'apaisement adéquates

3 Effectuer un retour constructif et efficace



N'hésitez pas à demander de l'aide d'un professionnel qui pourra vous guider à travers chacune de ces étapes pour les rendre les plus efficaces possible.



1 Reconnaître l'émotion vécue et les signes physiques associés

Avant la crise
(quand tout le monde est calme):

➔ **Enseigner** à l'enfant les **émotions de base** et comment on les ressent dans notre corps (les **signes physiques** associés)

*Voir planche suivante



Lorsque vous observez que l'enfant vit une émotion:

➔ **Se placer à la hauteur** de l'enfant et **être disponible** pour lui.



➔ **Nommer les signes physiques** observés **et l'émotion** vécue.
Exemple: «Je vois que ton visage est rouge et que tu serres les dents, est-ce que tu es en colère?»



➔ **Valider, accueillir et normaliser l'émotion** vécue sans tenter de raisonner l'enfant.
Exemple: «Qu'est-ce qui t'a mis en colère? ...Je comprends, c'est normal d'être en colère quand quelqu'un nous enlève notre jeu.»



Les émotions de base

et les signes physiques associés



La joie

Signes physiques:
- respiration régulière
- sourire/rire
- sauter/pleurer de joie



La surprise

Signes physiques:
- Yeux grands ouverts
- Souffle coupé
- Bouche ouverte
- Sourcils vers le haut
- Coeur qui bat rapidement
- Mouvement de recul ou sursaut



Le dégoût

Signes physiques:
- Visage crispé
- Lèvres pincées
- Sourcils froncés
- Nez plissé
- Yeux plissés
- Haut le de coeur

Signes physiques:
- Coeur qui bat rapidement
- Respiration rapide
- Sensation de chaleur/ visage rouge
- Poings et dents serrées
- Sourcils froncés
- Corps raide



La colère

Signes physiques:
- Trembler ou avoir la chair de poule (poils qui se redressent sur les bras)
- mains moites
- Bouche ouverte
- Sourcils vers le haut
- Coeur qui bat rapidement
- Respiration rapide
- Corps replié sur lui-même



La peur

Signes physiques:
- Gorge serrée (boule dans la gorge)
- Bouche vers le bas
- Avoir de larmes/pleurer
- Trembler
- Respiration saccadée



La tristesse



2

Connaître et utiliser des stratégies d'apaisement adéquates

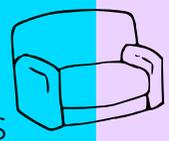
Avant la crise

(quand tout le monde est calme):

Enseigner à l'enfant des **stratégies d'apaisement** adéquates et les **pratiquer** avec lui plusieurs fois pour qu'elles soit bien intégrées.
*Voir planche suivante



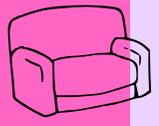
Avec l'aide de l'enfant, **déterminer un endroit** stratégique où il se sent confortable pour s'apaiser (Ex: coin du salon, chambre, etc.) et **l'organiser** (y mettre un rappel visuel des stratégies d'apaisement, y laisser des objets apaisants (ex: toutou, objets de manipulation, etc.).



Au début de la crise

(lorsque vous sentez que votre enfant a du mal à maîtriser ses émotions ou comportements):

Rappeler à l'enfant qu'il peut se retirer dans son **coin calme** pour s'apaiser (que ce n'est pas une punition).



Rappeler à l'enfant d'utiliser les **stratégies d'apaisement** qu'il a pratiqué.



Rester à proximité, mais **couper le contact** immédiat: laisser suffisamment d'espace à l'enfant, éviter de lui parler, le regarder ou le toucher inutilement.



Stratégies d'apaisement

Souffler les chandelles:

Je soulève les cinq doigts de ma main. Je souffle sur mon pouce comme je soufflerais une chandelle, puis je le baisse. Je fais la même chose avec chacun de mes doigts.



Le dos du chat:

Je m'assois, je rentre la tête en levant mes épaules et je fais le dos rond. Je compte jusqu'à 5 puis je relâche. Je recommence 3 fois.



Mes plus beaux souvenirs:

Je pense à un souvenir agréable pour moi (voyage, fête, animal de compagnie, meilleur ami, etc.).



Automassage:

Je masse mes mains, puis mes épaules, puis l'arrière de mon cou et de ma tête doucement, je prends bien mon temps. Je fais l'exercice pendant trois minutes.



Le grand sage:

Je ferme mes yeux et répète 10 fois dans ma tête: «Je suis calme, je me sens détendu».



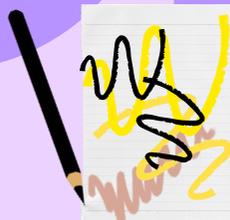
J'occupe mes mains:

Je pétris une balle de stress ou de la pâte à modeler, je froisse du papier ou je manipule un objet de manipulation.



L'artiste:

Je dessine ou j'écris tout ce qui me vient en tête. Je peux aussi faire un gros gribouillage pour extérioriser ce que je ressens.



La vague:

Je m'étends sur le dos. J'inspire et j'expire lentement en essayant de faire une vague avec mon ventre.



3

Effectuer un retour constructif et efficace

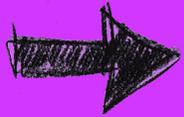
Après la crise

(quand tout le monde est redevenu calme, apaisé et disponible):



Nommer les signes physiques que l'on observe chez l'enfant et qui démontrent qu'il est calme/apaisé.

Exemple : «Je vois que tu es calme: tu respires lentement, ton corps est détendu, tu parles doucement...»



Si l'enfant a utilisé, seul ou avec du soutien, des stratégies d'apaisement adéquates, le féliciter en nommant concrètement ce que nous avons observé.

Exemple : «Bravo, j'ai vu que tu as pris ta balle de stress et que ça t'a aidé à te calmer.»



Aider l'enfant à découvrir ce qui a créé/ causé l'émotion.

Exemple: « Qu'est-ce qui t'a mis en colère comme ça? »



Aider l'enfant à trouver des solutions/alternatives la prochaine fois où il se retrouvera dans une situation similaire.

Exemple: « La prochaine fois au lieu de lancer tes jeux qu'est-ce que tu pourrais faire?»

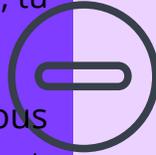


Pièges à éviter

Minimiser l'émotion vécue

Exemple: «Tu exagères, ce n'est pas grave, tu pleures toujours pour rien.»

Même si la réaction de l'enfant peut nous sembler exagérée ou démesurée en tant qu'adulte elle est bien réelle pour l'enfant. Ne pas la reconnaître risque d'augmenter son émotion ou l'amener à la réprimer.



Comparer

Exemple: «Ta soeur ne se fâche pas pour ça elle!»

Cela créera encore plus de colère et un sentiment de compétition entre les enfants.



«Calme-toi...»

OK mais comment...L'enfant a besoin d'assistance à ce moment pour se calmer.



Utiliser les stratégies d'apaisement seulement lors d'une crise.

Il y a peu de chance que ça fonctionne puisque l'enfant n'aura pas eu la chance de les pratiquer et les intégrer.



«Arrête de pleurer, tu n'es plus un bébé!»

Cela peut affecter l'estime de soi de l'enfant et insinue que seuls les bébés peuvent vivre des émotions, ce qui est faux.



Vouloir discuter ou trouver des solutions quand l'enfant est encore envahi par son émotion.

Lorsque l'enfant vit une émotion intense, une partie du cerveau appelée amygdale se suractive. Celle-ci inhibe ou rend moins fonctionnel le cortex préfrontal qui est responsable du raisonnement. L'enfant est donc indisponible pour la discussion à ce moment.



2

1

Se décourager parce que ce qu'on tente de mettre en place ne fonctionne pas immédiatement.

Cela prend en moyenne 21 jours à l'être humain pour effectuer un changement de ses comportements habituels.

