

L'Écho des parents

n°30

ADSEA 04 – Service Trait d'Union 04100 Manosque
Tel : 04 92 78 66 47 - Site : www.adsea04.fr - Courriel : traitunion@adsea04.fr

Petits enfants – grandes émotions

Jules a 3 ans. L'été, il adore se baigner dans la piscine. Il s'éclate, tout se passe à merveille jusqu'à ce qu'arrive le moment tant redouté par ses parents : il faut sortir de la piscine, rentrer, passer à table... « Non ! Je veux rester ! ». Jules est décidé : Il ne sortira pas. S'en suit un ping pong de « Non ! – Si ! – Non ! – Si, il faut ! », plutôt infructueux. Résultat : c'est le drame, la fin du monde. Le petit garçon fond en larmes. Il se jette par terre, crie et tape celui qui ose s'approcher de lui. Tout le monde aura bien compris qu'il n'est pas d'accord.

Mais qu'est-ce qu'il peut bien se passer dans sa petite tête pour qu'il réagisse ainsi ? Il le fait exprès ? Ce sont des caprices ? Et comment faire pour que la sortie de la piscine (ou les courses, la fin d'un dessin animé...) se passe au mieux pour Jules et ses parents ?



Un peu de théorie

Le petit de l'homme naît capable de ressentir plaisir ou déplaisir, d'autres

émotions se rajouteront petit à petit à son répertoire (la surprise entre 1 et 3 mois, la joie de 3 à 5 mois, la colère de 4 à 6 mois, la crainte ou la peur de 5 à 9 mois, la honte et la culpabilité de 12 à 15 mois, etc.).

Qu'est-ce qu'une émotion ?

Une émotion, c'est d'abord une réaction de notre corps à une situation mais aussi son interprétation. Elle dépend donc d'abord du développement des 5 sens. Cela dépend aussi de la capacité de traitement de l'information (comment notre cerveau comprend ce qui nous arrive). Elle est toujours subjective et ne se justifie pas. Ressentir et exprimer ce que l'on ressent est aussi une de nos premières manières d'être en lien avec notre environnement, de dire « je », d'exister en tant qu'être humain. C'est en quelque sorte ce qui nous rend vivants.

Parlons colère...

L'émotion la plus redoutée par nous, parents et adultes, est probablement la colère (imaginez Jules au rayon bonbons au supermarché...). Et pourtant... La colère est une réaction saine et naturelle devant la frustration et l'expression d'un besoin.

Qu'est-ce que c'est, d'où ça vient ?

La colère peut être due à l'accumulation de tensions. Après une grosse journée à l'école, par exemple, Jules a traversé des moments plus ou moins stressants qui sont restés enfouis quelque part en lui sans avoir pu être élaborés. Le moment où papa ou maman viennent le chercher à l'école, fatigués eux aussi, ce qui n'arrange rien, est LE moment pour faire ressortir tout ça : sous forme de colère !

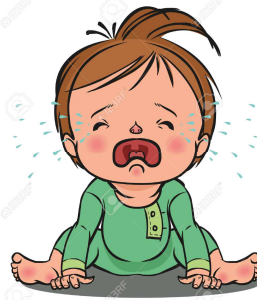
Ou alors, il s'agit d'une colère déplacée. Et si Jules était déjà en colère quand la voisine lui a piqué le pistolet à eau 5 minutes avant qu'on l'appelle pour sortir de l'eau ? S'il n'a pas pu l'exprimer ? Ou s'il est tout simplement plus rassurant d'être en colère contre maman ou papa dont Jules connaît les réactions que contre la petite voisine ?

Une colère peut être l'expression d'une colère inconsciente ou non dite d'un parent ou d'une autre personne de son entourage. Eh oui, ils sont comme des petites éponges à émotion ces petits bouts ! Impossible de leur cacher quand nous ne sommes pas bien. Evidemment, si nous ne trouvons pas de façon adaptée pour exprimer ce que nous ressentons, petit Jules y arrivera encore moins. Il capte notre énervement, notre fatigue, une déception, etc. et la crie haut et fort. N'hésitez pas d'ailleurs à vous demander, lors de la prochaine crise de colère de Jules ou Julia qui vous paraît inexplicable, comment vous vous sentez, vous...

Parfois ce n'est pas de la colère qui est exprimée mais une autre émotion comme la peur ou la tristesse. Elles ne peuvent pas toujours être exprimées directement. Souvent, ces fameuses crises de colère sont étroitement liées à une frustration plus ou moins importante chez l'enfant. Evitons donc toute source de frustration ?

STOP ! Non. Hormis le fait que ceci est bien impossible, la gestion de la frustration est un apprentissage crucial pour nos tout-petits. Ne répondez pas aux besoins avant que vos Jules ou Julia n'expriment une demande. Comment apprendront-ils à demander sinon ? Il arrive que leurs demandes ne puissent être satisfaites. Cela leur arrive comme cela nous arrive à nous (déjà été en panne de chocolat un dimanche après-midi ?). La vie est pleine de frustrations, petites et grandes, et il n'est d'ailleurs pas nécessaire d'en rajouter et de lui en créer davantage. « Je ne vais pas lui acheter la glace qu'il demande POUR QU'il apprenne à gérer la frustration. » Là, vous pouvez directement aller voir le chapitre « Comment créer une crise de colère inutile ». Il y aura des situations où il ne pourra pas avoir sa glace. Pour x raisons. Et il apprendra ce que c'est que la frustration. Ce qui ne veut pas dire « Jules demande une glace alors il aura la glace ». Non, vous pouvez très bien avoir des raisons pour la lui refuser (il vient d'en manger une, vous n'avez pas d'argent sur vous, vous devez vous rendre à un rendez-vous et n'avez pas le temps...).

Certaines frustrations peuvent être nocives. Par exemple, ne pas répondre aux pleurs d'un nourrisson de façon répétitive. Il ne sera pas frustré de ne pas obtenir la réponse qu'il espérait. Il apprendra seulement que ses besoins et donc lui-même ne comptent pas, qu'on ne s'occupera pas de lui quoi qu'il fasse. Il sera alors plus simple pour lui d'enfouir ses sentiments pour éviter d'être confronté au vide relationnel et à la non-réponse qui suit. Votre réaction à une



demande de la part de Jules dépend donc évidemment de son âge !

Vous ne pouvez pas éviter toute source de frustration ni toujours prévenir une crise de colère ou une autre émotion et cela n'aurait pas de sens. En revanche, ce qui est important, c'est de toujours **entendre** la colère, en tenir compte et y réagir d'une façon ou d'une autre...

Comment on s'y prend alors ?

D'abord, il nous faut comprendre le vrai besoin exprimé par l'enfant : est-ce que Jules avait besoin de jouer ? Besoin de se rafraîchir ? Besoin de décider par lui-même comment se déroulerait la fin de sa journée ? Besoin d'être prévenu en avance de la sortie de l'eau ? Besoin d'exprimer une envie (de rester à la piscine) tout simplement ?

Sachez que le refus de la part des parents peut déclencher une émotion si forte qu'elle devient envahissante pour le petit enfant. Le terme « émotion » vient de ex (vers l'extérieur) et motion (mouvement) : il faut que ça sorte ! « Gérer » une émotion, ça s'apprend. Au début, chez le jeune enfant, quelqu'un d'autre gère à la place de Jules : le rôle de l'adulte va être d'entendre l'émotion, de permettre son expression et de l'accepter telle que l'enfant la vit - puisqu'elle est subjective et ne se négocie pas - et de contenir avant de mettre des mots et nommer ce que vit l'enfant. Petit à petit, il apprendra ainsi à reconnaître par lui-même son émotion. Quand il pourra la nommer tout seul, il n'aura plus besoin de se rouler par terre pour vous en



faire part et il trouvera ensuite des stratégies pour y faire face.

« **Les caprices, ça n'existe pas** » dit Isabelle Filliozat, psychothérapeute et écrivain. Attention, ceci n'a rien à voir avec la fameuse pédagogie du « laisser-faire ». Il ne s'agit pas non plus de créer toute une génération de petits « enfants-rois », mais de réfléchir en termes de besoins. Jules ressent une forte émotion qu'il ne peut pas encore canaliser et exprimer d'une façon qui nous paraîtrait plus adaptée. Cette émotion est le résultat d'un besoin insatisfait. Ce besoin ne correspond pas au vôtre, bien que vous ayez des « bonnes » raisons pour vouloir faire sortir Jules de l'eau. On ne vous demandera pas de renoncer à votre besoin et laisser Jules faire comme il veut. Au contraire : Jules a également besoin d'un cadre stable et fiable, de parents qui savent ce qu'ils veulent, qui font ce qu'ils disent, etc. Simplement, entendez ce qu'il vous dit. Faites preuve d'empathie. Ne classez pas son comportement comme « caprice » tout de suite mais faites cette gymnastique de vous demander qu'est-ce qu'il lui faut, qu'est-ce qui le fait réagir de cette manière ? Ainsi, vous pourrez entendre sa détresse et l'aider à faire un pas de plus vers la gestion autonome de ses émotions. Et à la fois, vous passerez tous une meilleure fin de journée que si vous réagissiez en montant le ton voire en le punissant pour son comportement déplaisant. Puis, demandez-vous aussi quel intérêt cela aurait pour Jules de faire un caprice, de faire exprès de vous embêter... On vous aide : aucun ! Exercice qui n'est pas facile au début, car combien on nous a reproché de faire des caprices quand nous étions petits au lieu de nous répondre avec bienveillance et empathie...

D'ailleurs, notre propre énervement et/ou fatigue ne nous aident souvent pas à être présents, disponibles et patients.

Un exemple ? Allez, un exemple : Votre petit Jules crie haut et fort que NOOON ! il ne voulait pas encore sortir de l'eau. Ok. *Respirez.* Oui, les voisins l'entendent. Oui, votre belle-mère est à côté de vous et choisit ce moment pour partager sa grande expérience avec vous. Oui, vous êtes fatigués et vous avez envie que Jules fasse juste ce que vous dites, sans tout le cinéma dont vous êtes le spectateur. *Restez présents, restez avec lui.* Il a raison : sa colère est incontrôlable, il ne peut pas faire autrement que comme il le fait. Vous aussi, vous avez raison : c'est l'heure de sortir de l'eau. Vous pouvez le *prendre dans vos bras*, le contenir, regardez-le. *Mettez des mots* sur son ressenti : « Je vois que tu es en colère ! ». Dites-lui que vous comprenez, que c'est difficile, qu'il voudrait que ça se passe autrement. MAIS : rappelez-lui ce que vous avez décidé. « Mais, j'ai besoin que tu viennes à table, que tu t'habilles, que tu te réchauffes... ». Laissez Jules aller jusqu'au bout de sa colère qui peut être très impressionnante mais qui, en général, ne durera pas bien longtemps.

C'est un exemple de « Jules en colère ». L'idée sera la même pour la variante « Jules est triste » ou « Jules a peur », etc. *Entendez, acceptez, permettez l'expression de l'émotion* de votre petit bout et n'oubliez pas de le sortir de la piscine malgré tout.

Voilà, maintenant il n'y a plus qu'à... La prochaine fois que Jules est envahi par ses émotions, vous saurez réfléchir en termes de besoins et non en termes de caprice. Pour celles et ceux parmi vous qui souhaiteraient en savoir davantage, les différentes publications d'Isabelle Filliozat peuvent être une ressource intéressante : « Au cœur des émotions de l'enfant », « J'ai tout essayé » (pour les 1 à 5 ans), ou encore « Il me cherche » (pour les 6 à 11 ans). Et pour Jules aussi il y a de la lecture, par exemple « La couleur des émotions » d'Anna Llenas, les cahiers Filliozat, les divers « Petit Loup » (Petit Loup ne veut pas partager, dit toujours non, a peur du noir...) ou encore « Au fil des émotions : Dis ce que tu ressens » de Cristina Nunez Pereira et Rafael R. Valcarcel.

Ou sur internet : www.papapositive.fr ; www.naitreetgrandir.com

Franziska Desjardins et l'équipe de Trait d'Union.

**Médiation familiale – Réseau parents – Vidéo débats
Rencontres parent/enfant**

Le service Trait d'Union est présent à :
- **Manosque** : 5bis, Bd Elémir Bourges et à
- **Digne** : Espace Famille, quartier Le Pigeonnier

Info et prise de rendez-vous : **04 92 78 66 47**

