



POURQUOI ACCOMPAGNER L'ENFANT DANS LA GESTION DE SES ÉMOTIONS?

Un enfant ou un jeune n'est pas toujours en mesure de gérer des émotions intenses (colère, peur, angoisse, tristesse, compétition excessive, grande excitation de joie, etc.) Il sera dans de mauvaises dispositions pour entrer en relation avec les autres; pourra peiner à écouter attentivement et à s'exprimer adéquatement ainsi qu'à démontrer des réactions appropriées.

ÇA VEUT DIRE QUOI GÉRER SES ÉMOTIONS?

Pouvoir se calmer, tolérer la frustration, contrôler son impulsivité, identifier ses perceptions et ses sentiments, puis les exprimer adéquatement.

Accompagner l'enfant dans la gestion de ses émotions passe donc d'abord par lui apprendre à identifier les émotions, chez soi et chez les autres, pour ensuite lui donner les moyens d'y réagir et de s'exprimer de façon efficace et recevable.

EN QUOI EST-CE EFFICACE?

Plus l'enfant est en mesure de connaître, de reconnaître, de nommer ses émotions et celles des autres et d'avoir des réactions appropriées face à celles-ci, plus ses relations avec les autres enfants et les adultes seront harmonieuses. Dans l'apprentissage, une régulation émotionnelle inadaptée peut être source d'anxiété et de colère et peut nuire à l'accomplissement des tâches demandées.

Facteurs gagnants POUR L'ADULTE QUI ACCOMPAGNE L'ENFANT

ENCOURAGER LA CONNAISSANCE, LA RECONNAISSANCE ET L'ACCEPTATION DE NOS ÉMOTIONS ET DE CELLE DE L'ENFANT ET PROPOSER DES AVENUES POSITIVES POUR LES VIVRE.

L'enfant doit connaître la panoplie d'émotions différentes qui peuvent l'habiter. Il doit apprendre à reconnaître ces émotions lorsqu'il les vit ainsi que les réactions que suscitent chez lui ces émotions. Comme adulte, on doit surveiller nos propres réactions afin que l'enfant puisse sentir que toutes les émotions sont normales et que des stratégies s'offrent à lui pour mieux les vivre et mieux y réagir, sans se faire mal ni blesser les autres.



Faire un survol avec l'enfant de la panoplie d'émotions qui existent, l'écouter attentivement et le rassurer sur les émotions qu'il ressent, sans les banaliser ni le culpabiliser, ne pas dramatiser ce que vit l'enfant. Une fois l'émotion reconnue et justement évaluée, on peut aider l'enfant à voir des côtés ou des avenues positives et l'aider à trouver une solution. Les adultes devraient adopter une attitude sensible, et soutenante.

DONNER L'EXEMPLE EN NOMMANT NOS ÉMOTIONS COMME ADULTE.

Comme adulte, on peut croire que nos émotions sont trop complexes pour être comprises par les enfants et être portés à réserver une discussion sur celles-ci avec d'autres adultes. Or, les enfants, puisqu'ils apprennent par imitation et nous prennent pour modèles, ont tout intérêt à être partie prenante de cette discussion.

ACCEPTER L'INCONFORT GÉNÉRÉ PAR LA COLÈRE.

La colère s'exprime souvent de façon intense, voire agressive et tend à rendre inconfortable au point de rompre un dialogue qui serait pourtant formateur pour l'enfant. On doit se rappeler que les enfants n'ont pas encore développé tous les outils pour composer avec une émotion aussi intense et il convient par conséquent de les aider à se calmer et à pouvoir réfléchir sur leur émotion pour la rediriger et y réagir sainement.



RECONNAÎTRE LES STADES DE DÉVELOPPEMENT DE LA COLÈRE POUR INTERVENIR AU MOMENT OPPORTUN.



L'enfant rouspète, boude semble grincheux ou maussade.

Ce peut être l'occasion de lui demander ce qui ne va pas et comment on peut l'aider, en lui faisant remarquer qu'il semble tendu ou mécontent. S'il a de la difficulté à exprimer ses émotions, on peut lui suggérer celles qu'on pense qu'il habite.



L'enfant devient de plus en plus tendu, agité et de mauvaise humeur. Peu importe ce qu'on lui suggère, rien ne semble l'intéresser ou le satisfaire. La moindre provocation est alors susceptible de générer une explosion. L'enfant ou le jeune peut alors crier, utiliser un langage inapproprié ou même briser des objets.

À ce stade, l'enfant ou le jeune résiste à tout contrôle et son opposition face à l'adulte est susceptible de croître, ce n'est donc pas le moment d'intervenir. On peut simplement veiller à assurer la sécurité de l'enfant ou du jeune envers lui-même et les autres. On peut lui fournir des objets sur lesquels il sera sécuritaire d'exprimer sa colère, par exemple, un coussin ou un oreiller dans lequel frapper ou encore l'inviter à canaliser cette pulsion via une activité physique intense. Dans d'autres cas, il pourra être sage de l'inviter à se retirer du groupe le temps que la crise passe. L'idée est de pouvoir exercer une surveillance, mais cela, sans intervenir ou être intrusif.



Le « calme après la tempête »; le stade du « laisse-moi tranquille ». L'enfant est alors soit triste ou flegmatique et ne veut pas interagir.

Il convient ici de le laisser faire, de lui laisser l'espace réclamé, quitte à lui suggérer un endroit pour qu'il se retire, puisque ce retour au calme est ce qui le rendra plus réceptif à une rétroaction.



Stade où l'enfant est prêt à revenir à ses activités normales et où il peut parfois agir comme si rien ne s'était passé.

Si l'on n'a pu intervenir au premier stade, c'est le moment d'utiliser la technique de la résolution de problème en rétrospective. On peut lui indiquer que sa colère n'est pas passée inaperçue, lui demander comment il se sent et lui faire prendre conscience de l'effet du débordement, sur lui-même ou sur les autres. Ensuite, on peut avec lui passer en revue ce qui vient de se passer, en lui faisant observer les 4 stades et en lui suggérant certaines des techniques ici discutées pour être en mesure de s'ajuster à ses émotions au moment opportun, soit au stade 1 ou précédemment.

Activités ou gestes concrets pour travailler la gestion des émotions...

LES JEUX COOPÉRATIFS

Ces jeux comptent sur une ambiance ludique, dans laquelle on retrouve des échanges émotionnellement expressifs et positifs. Les jeux coopératifs, impliquant le corps dans l'interaction, suscitent une coopération dans l'action et des stimulus émotionnels différents, qui sont à même de générer des réponses émotionnelles différentes que les activités ou la coopération ne se réalisent seulement qu'à travers les mots. Cela enrichit le répertoire émotionnel des enfants et des jeunes ainsi que les occasions d'acquérir de nouvelles habiletés de régulation émotionnelle.

USER D'UN GESTE D'AVERTISSEMENT OU D'UN « MOT DE SÉCURITÉ »

On peut convenir avec l'enfant d'un signal qui lui indiquera qu'il ne gère pas ses émotions de la façon appropriée, afin de lui signifier, discrètement, qu'il devrait revoir la façon de se comporter. Cela permet de susciter un moment d'arrêt et de réflexion et d'éviter qu'il se sente humilié ou attaqué et qu'il réagisse encore plus fortement. En agissant ainsi, l'enfant se sent respecté et on lui envoie le message qu'il est normal d'avoir des émotions et que d'autres moyens s'offrent à lui pour en prendre acte.

SOUTENIR UN DIALOGUE INTÉRIEUR POSITIF

On peut enseigner des phrases qui aident à se calmer, à se contrôler et à mettre la situation en perspective. Voici quelques exemples de dialogues positifs à entretenir devant une réaction émotionnelle forte : « Prenons 3 bonnes respirations, pensons positif, je peux me calmer, tout le monde fait des erreurs. Personne n'est parfait. Je ferai mieux la prochaine fois, avec plus de pratique, j'y arriverai... »

RÉSOUTRE LES PROBLÈMES DE FAÇON ANTICIPÉE OU EN RÉTROSPECTION

Alors que l'enfant ou le jeune est calme, on peut lui exposer une situation suscitant généralement en lui une grande réponse émotionnelle et l'amener à imaginer les diverses émotions qui seraient en cause, les solutions qui s'offriraient à lui s'il y était exposé ainsi que le résultat possible de chacune d'elle. Voici quelques situations hypothétiques desquelles s'inspirer : réprimandes d'un adulte, moqueries d'un pair, rejet par ses pairs, se voir interdire quelque chose par un adulte, perdre à un jeu ou un sport, ne pas être invité(e) à une fête, avoir à compléter ses devoirs avant de s'amuser avec ses amis...

On peut aussi se baser sur un récent évènement de colère et rétrospectivement réviser avec l'enfant ou le jeune la façon dont il a géré ses émotions ou utiliser sa propre expérience comme modèle de canalisation des émotions, en nommant notre émotion et le moyen par lequel on la gère (ex. : Je suis en colère vu X situation, je reviens dans 5 minutes, car je vais aller prendre l'air pour me calmer).

UTILISER DES APPROCHES DITES DE « PLEINE CONSCIENCE » OU DE « PRÉSENCE ATTENTIVE »

L'idée est qu'à partir de techniques de méditation, on puisse amener l'enfant, en se concentrant sur sa respiration, de la musique ou encore un objet particulier, à se concentrer sur le moment présent afin qu'il puisse accéder à de nouvelles perspectives, cesser d'anticiper des scénarios négatifs imaginaires et taire « la petite voix intérieure » qui lui dicte de tels scénarios.