

SOIREE DEBAT

LES TEMPETES EMOTIONNELLES

Description d'une tempête émotionnelle :

- Pleurer
- Crier
- Donner des coups de pied, de poing, ou de tête
- Mordre
- Se rouler par terre ou avoir des gestes incontrôlés
- Lancer des objets
- Refuser de se faire prendre
- Retenir son souffle (sans inquiétude, il recommencera à respirer normalement par lui-même)

Pourquoi fait-il des tempêtes ?

Lorsque l'enfant se sent dépassé par l'intensité de ses sentiments et même s'il a acquis le langage, mettre des mots sur ses émotions et ses sensations est difficile. Cela demande de la pratique et de l'encouragement, de la part des parents.

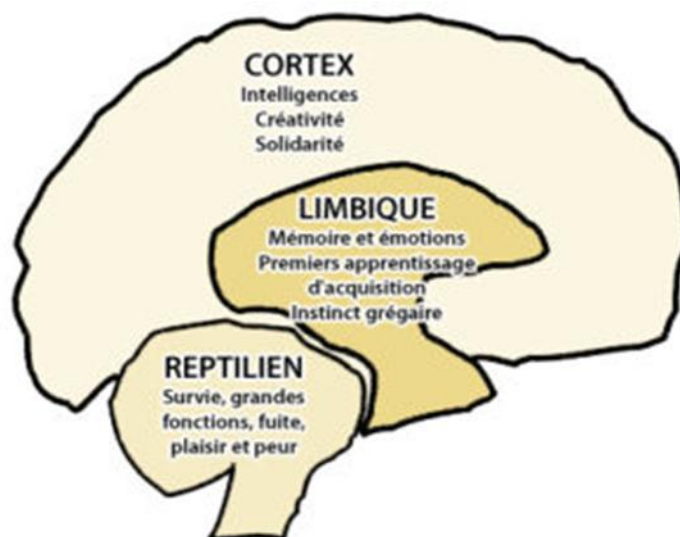
1. Ne peut pas faire ce qu'il souhaite, il est face à une contrainte.
2. Doit faire quelque chose dont il n'a pas envie.
3. Est dépassé par un sentiment d'impuissance, de frustration, de colère, d'anxiété ou même de peur.
4. Est fatigué, a faim, est excité ou ne sent pas bien.
5. Ne réussit pas à faire quelque chose qu'il souhaite accomplir tout seul.
6. Manque de mots pour s'exprimer.

7. Souhaite avoir de l'attention peut-être parce qu'il se sent tenu à l'écart, seul, il veut être remarqué.

Il faut comprendre que le cerveau de l'enfant est immature encore, qu'il agit selon le réflexe animal. En effet il utilise son cerveau reptilien dès sa naissance le temps que son cortex préfrontal (zone de langage, de raisonnement, de verbalisation des émotions...) se développe. Son cerveau restera immature jusqu'à ses 25 ans environs.

Lors d'une situation de stress, le cerveau est submergé par l'hormone du cortisol (hormone de stress), l'enfant ne peut **rien entendre, ni comprendre**. Il ne sert à rien de lui parler ou de lui expliquer la situation.

Pour faire diminuer le cortisol, le cerveau a besoin de sécréter l'hormone de l'ocytocine (hormone de plaisir, de l'attachement).



Comment faire face aux tempêtes ?

- **Parent être disponible** : souffler, s'aérer, boire afin de provoquer une diversion d'attention, positionner l'enfant en sécurité, en évitant de crier plus fort que lui ou de hausser le ton.
- **Essayer de l'apaiser, de le calmer** (en augmentant l'ocytocine : hormone du plaisir, de l'attachement)
- **Le toucher, le caresser** : au niveau du dos : base de sécurité, au niveau du plexus en provoquant de la chaleur, cela entraîne l'apaisement de l'enfant.
- **Posture adulte** : sur le côté ou dos de l'enfant contre votre ventre afin d'éviter la posture d'opposition (le face à face), en le laissant libre de ses mouvements (les bras et les jambes).
- **Le bercement, une berceuse** : afin qu'il s'identifie à votre rythme pour détourner l'attention.
- **Construire un coin d'apaisement** : avec oreillers, photos de vous et de lui avec différentes émotions afin qu'il ait un lieu pour s'apaiser.
- **Eviter de le questionner sur la situation**, garder son calme.
- **En se référant à un livre**, en lui racontant le « livre en colère » afin qu'il puisse s'identifier à l'histoire, en comptant jusqu'à dix par exemple, comme le personnage.
- **Se rappeler qu'il est important de dire NON**, même s'il est frustré car il sera amené à être au contact d'autres personnes, un enfant ou un adulte au parc, à la crèche qui lui diront NON ; autant que ce soit avec vous parents, les personnes les plus importantes à ses yeux pour lui fournir les outils nécessaires à l'apaisement. A savoir qu'avoir un comportement cohérent face à une frustration ou un NON permet à l'enfant de mémoriser et d'intégrer la règle. (Si vous cédez une ou deux fois, comme un NON se transformant en OUI, il ne sera plus comment réagir face à la même situation, au même non)

- Si vous êtes dans un lieu public, **ne vous souciez pas de ce que pensent les autres**, pour chaque personne critique à votre égard, il y en a une qui se montre compréhensive et qui compatit sincèrement. **Les parents parfaits n'existent pas.**
- Lorsque la tempête est finie, câliner-le et proposer lui **le tableau des émotions**, un outil essentiel qui l'aidera à traverser ses tempêtes. L'heure est à la verbalisation : Comment te sens tu ? l'enfant pourra pointer du doigt, décrire son comportement « je vois que tu cries, que tu tapes des pieds... », « tu es en colère ? », en montrant l'image.
- **Proposer lui un ou deux outils pour faire autrement** : « va-t'en colère » en utilisant les bras, tu peux souffler très fort avec les bras, tu peux taper des pieds, tu peux dire que tu es fâché, ou prendre le tableau des émotions, tu peux prendre la boîte à plumes pour y souffler dessus.
- **Prendre avec lui la situation qui a provoqué ce stress** : ne vous inquiétez pas il sera à l'écoute et ne retombera pas en tempête, car vous avez reconnu son émotion « tu as le droit d'être fâché », **mais il est important d'écouter la règle.**

Comment prévenir des tempêtes ?

Même si cela fait parti de son développement, l'affirmation de soi, sa phase d'égoïsme « C'est à moi » ; vous pouvez en réduire la fréquence. Cependant, rappelez vous qu'aucun adulte ne peut empêcher toutes les tempêtes. Voici quelques outils pour les diminuer.

Agir avant les premiers signes,

- **Montrez l'exemple**, quand vous êtes frustrés, nommez votre émotion, utilisez les outils que vous conseillez à votre enfant, quand la situation s'y prête exprimez-vous, à voix haute, « je

suis déçu que mon ami ne vienne pas manger, mais je vais lire un bon livre à la place ».

- **Lui raconter l'histoire du « livre en colère »**, tout au long de la semaine afin qu'il puisse s'identifier à celui-ci, lors d'une tempête.
- **Quand vous sortez pour faire les courses ou aller au parc, prévenir des règles en nommant ce qu'il est autorisé de faire** comme « *tu vas choisir les fruits que l'on va acheter* », en lui donnant une tâche à accomplir, car vous aidez votre enfant à se concentrer sur une action ; Ou encore au parc « *tu peux jouer au sable avec le saut et la pelle* », en évitant d'énoncer ce qu'il n'a pas droit de faire.
- **Encourager votre enfant, valoriser-le, tout au long de la journée**, car il préférera tendre vers des encouragements que vers des interdictions. **En l'autonomisant**, en lui laissant faire par lui-même des actions il augmentera sa confiance en lui et son estime de soi. Comme par exemple, mettre la table, commencer à s'habiller tout seul, vous aidez dans le quotidien....

Dès que vous sentez qu'il se bloque lors d'une demande, reconnaissez son émotion « tu es fâché », proposer lui un câlin et de l'exprimer, il se sentira reconnu et donc sera enclin à accomplir votre demande.

Conclusion

Les tempêtes sont une étape importante et normale du développement de l'enfant qui survient surtout vers 18 mois jusqu'à ses 4 ans.

Lorsque votre enfant fait une tempête, occupez-vous d'abord de vous et gardez votre calme.

Il est impossible d'empêcher toutes les tempêtes de votre enfant mais vous pouvez l'aider à en diminuer la fréquence et l'intensité.

Et surtout, il n'existe pas de parents parfaits.

Pour finir, une citation :

Le popcorn est préparé dans le même bol, dans la même huile, à la même température et pourtant les grains n'éclatent pas tous au même moment.

Donc, ne comparez pas votre enfant aux autres, leur temps de faire POP, viendra.