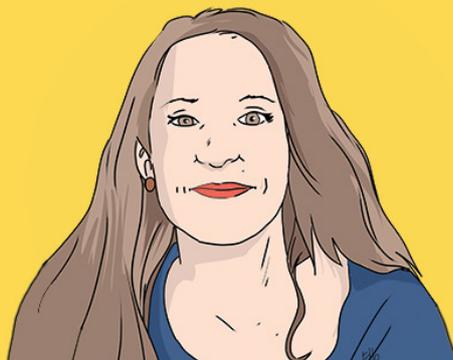


Interview de Stéphanie Couturier



## Aider mon enfant à accueillir ses émotions

Peur panique ou crises de colère : les émotions de l'enfant sont souvent intenses, parfois inattendues, au point que cela puisse nous déstabiliser. Que faire si votre enfant est pris de vives colères ? Ou s'il est tétanisé par les attentats ? Faut-il encourager votre enfant à parler de ses émotions ? Stéphanie Couturier, thérapeute psychomotricienne et sophrologue, nous répond.

### *Comment aider l'enfant à accueillir ses émotions ?*

Il faut d'abord écouter l'émotion de votre enfant, lui laisser un espace d'expression et le prendre au sérieux. J'entends souvent les parents se demander si leur enfant fait des caprices ou s'il surjoue ses émotions. Or, le cerveau d'un enfant n'est pas mature, en particulier sur les fonctions de contrôle et de régulation : il ne peut pas inhiber ses réflexes et ses automatismes. C'est pourquoi, on ne peut pas demander à un enfant d'être raisonnable et de mieux contrôler ses émotions.

Il faut aussi faire attention au regard que vous portez sur votre enfant lorsque celui-ci manifeste ses émotions. En tant que maman moi-même, je sais qu'on peut être fatigué parfois face aux émotions intenses de son enfant. Cependant, il faut toujours garder en tête que les réactions des enfants ne sont pas des caprices mais des émotions intenses du cerveau qu'il ne peut pas gérer.

Il est également important de ne pas confondre l'émotion exprimée par son enfant et l'enfant lui-même, au risque qu'il se construise avec une étiquette. Ce n'est pas un enfant colérique, c'est un enfant qui exprime de la colère régulièrement, ce n'est pas un enfant peureux, c'est un enfant qui est empreint de peurs.

### *Cette incapacité à contrôler ses émotions vaut-elle pour tous les âges ?*

Oui, le cerveau n'est mature que vers vingt ou vingt-cinq ans. Cela dit, à partir de sept ans, lorsque l'enfant entre dans les apprentissages de la lecture et de l'écriture, d'autres connexions vont se mettre en place au niveau du cerveau. Les émotions sont davantage contrôlées, l'enfant est moins submergé par ses émotions. D'ailleurs à cet âge-là, les peurs deviennent plus sociales : un enfant va avoir honte, peur de mal faire, craindre de s'exprimer devant un groupe...



## *Que peut-on faire pour aider son enfant à dépasser ses peurs ?*

Il faut d'abord prendre la peur au sérieux et ne pas chercher à la rationaliser. Si votre enfant a peur de choses fantastiques, à la suite d'un film vu à la télévision par exemple, cela n'aide pas vraiment de lui dire que ça n'existe pas : il le sait déjà. Par contre, on peut lui dire que ça existe dans les rêves et les pensées, mais pas dans la réalité.

S'il a peur de choses réelles, comme les attentats, vous pouvez lui parler de vos propres peurs. Il faut lui expliquer que tout le monde a peur, que des situations peuvent créer un mal-être et que c'est normal d'avoir peur. Ensuite, on peut analyser avec lui la situation : quand ça arrive, ça se manifeste comment ? Est-ce que ça impacte la famille ? Qu'est-ce qu'on pourrait faire ? L'enfant peut alors proposer lui-même des solutions, par exemple qu'un de ses parents reste plus longtemps avec lui le soir avant de s'endormir.

Il peut aussi se renseigner sur sa peur : faire un exposé sur les insectes s'il a peur des araignées, par exemple. Vous pouvez également proposer à votre enfant de dessiner sa peur, puis déchirer le papier en mille morceaux et le mettre dans une poubelle à l'extérieur, hors de la maison. Il peut jouer à la transformer : dessiner un loup et lui mettre du rouge à lèvres et des couettes, ça ridiculise la peur.

Une autre tactique consiste à se protéger contre la peur. L'enfant fabrique une étoile de protection, découpée dans du carton et décorée de paillettes, gommettes, etc. et la suspend ensuite au-dessus de son lit. Il peut fabriquer un talisman, avec des pierres ou des plumes, qu'il aura tout le temps dans sa poche ou dans son cartable, ou encore inventer un super-héros qui a des pouvoirs spéciaux pour contrer la peur.

## *Et comment réagir lorsque l'enfant est en colère ?*

Pendant le moment de crise, on ne peut pas agir autrement qu'en écoutant la colère. C'est important de la prendre en considération et de la verbaliser : dire à votre enfant « tu es en colère parce que... ».

Identifiez un endroit idéal pour qu'il exprime sa colère, une pièce avec des coussins qu'on peut taper contre le lit par exemple. Il faut mettre un cadre : lui dire qu'il a le droit d'être en colère et d'avoir envie de frapper, mais pas de le faire pour de vrai, sauf sur le sol ou le lit avec des coussins. Taper dans des coussins c'est possible, tant que ça ne fait de mal à personne !

Pour prévenir les colères ou pour le calmer après une crise, invitez votre enfant à faire quelques exercices de respiration. La respiration-papillon, où on dit à son enfant d'imaginer ses poumons comme des ailes de papillons qui s'ouvrent et qui se ferment. La respiration profonde, où il va inspirer l'air par le nez, bloquer sa respiration quelques secondes, et souffler fort par la bouche. Les battements du cœur ralentissent et la tension est évacuée.

Quand il y a une colère, le lien affectif est un peu abîmé. Cela ne vient pas toujours de l'enfant, qui passe rapidement à autre chose et qui n'a pas de rancœur, mais ce n'est pas toujours le cas des parents. Dans ces situations, vous pouvez faire une respiration koala : assis face à face, ventre contre ventre, les pieds de votre enfant enroulés autour de votre taille, et vous tentez de synchroniser les respirations.

On peut aussi installer une boîte à colère dans la maison : chacun écrit sa colère sur un bout de papier, qu'il place dans une boîte fermée et que personne ne va lire. Une fois par semaine, on va vider les colères dans une poubelle à l'extérieur de la maison. C'est important que les parents jouent le jeu et écrivent également dans la boîte à colère.



## *Pourquoi est-ce important que les parents participent au même titre que les enfants ?*

Si les parents ne participent pas, l'enfant sent qu'il n'est pas pris au sérieux et que ces outils sont juste des petites tactiques pour qu'il aille mieux. Cela fonctionne beaucoup mieux si les parents expriment aussi leurs émotions.

On peut par exemple faire un tour de table, chaque soir en famille, où chacun dit sa pépite du jour et les éventuelles colères qui l'ont traversées. Ça fait du bien aux enfants de voir que les parents sont aussi submergés par des colères ou des peurs et que ça leur arrive de s'énerver pour rien.



Stéphanie Couturier, thérapeute psychomotricienne et sophrologue, s'est spécialisée dans l'accompagnement de la sphère émotionnelle des enfants. Elle est l'auteure de plusieurs livres de la série « Le cahier des émotions » aux éditions Marabout.

