

Comprendre les émotions intenses de l'enfant (crises, colères, caprices etc.)

Ne pas confondre caprice et colère

Un caprice implique une certaine forme de manipulation : «si je fais ceci, j'obtiens cela». Le cerveau d'un **enfant ne peut concevoir cette «manipulation» avant 4 ou 5 ans !**

Une colère est une émotion qui se vit dans l'instant, car un stimulus (événement intérieur ou extérieur) est arrivé à son cerveau. Quand à 2 ou 3 ans, il voit un jouet qui lui plaît dans les mains du copain, il éprouve de la frustration, et éventuellement de la colère... mais pas un caprice dont l'objectif serait d'inciter sa mère à lui acheter le même.

Une émotion a toujours sa raison d'être

Une émotion désagréable indique qu'un **besoin est insatisfait**.

Une émotion agréable prouve au contraire que **mes besoins sont remplis !**

Prévenir, plutôt que guérir

- ★ **Observez à quel moment se font les crises** : Est ce toujours le soir avant d'aller se coucher (= fatigue ou peur) ? En sortant de la crèche (il se sent en sécurité avec vous et s'autorise enfin à être lui-même) ? A midi avant de passer à table (faim) ? Cette indication est précieuse pour vous aider à réagir.
- ★ **Demandez-vous si ses besoins «fondamentaux» sont respectés** : si votre enfant a soif, faim, sommeil, s'il a l'impression de ne pas être aimé, s'il ne se sent pas en sécurité etc... une crise est possible... que vous résoudrez facilement en comblant ce besoin : donnez-lui à manger, boire, faites-le dormir, soignez-le ou dites-lui et montrez-lui que vous l'aimez (en jouant avec lui par exemple) !
- ★ **Évitez de provoquer les crises en laissant trainer ce qui les déclenche** : mieux vaut cacher le paquet de bonbons que de le mettre sur la table en évidence et lui dire non. Ce qu'il ne voit pas, ne l'attire pas !
- ★ **Mettez en place des rituels**. Mieux vaut 2 rituels courts dont il pourra se rappeler, qu'un long. Par exemple, s'il pleure à chaque fois qu'il doit aller au lit : 1er rituel = «pipi, les dents, histoire»... Puis 2° rituel = «bisous, câlin, position dodo».
- ★ **Évitez au maximum les endroits qui provoquent les crises**. Le cerveau immature d'un enfant de moins de 5 ans se met en «mode détresse» dans un supermarché où il y a tant de choses qui donnent envie !
- ★ **Donnez des règles claires et non négociables AVANT la situation stressante** : «au supermarché tout à l'heure, on n'achète que ce qui est sur la liste. Rien d'autre !» (la règle doit être valable pour vous aussi, si vous souhaitez rester crédible et cohérent auprès de votre enfant).
- ★ **Quand il grandit, aidez-le à se préparer aux situations stressantes sans crise** : «c'est dur pour toi d'aller à l'école.... On va s'exercer ensemble... comment pourrais-tu faire pour que ça se passe bien ?». On peut se préparer ainsi à n'importe quelle situation, et donner à l'enfant des outils précieux pour grandir !



Le mot d'Isabelle Filliozat : les émotions et les sentiments

Une émotion est une réaction physiologique de l'organisme. Nos émotions nous aident à nous adapter à notre environnement :

- ➔ La peur nous permet de faire face au danger,
- ➔ la colère de protéger notre espace, notre territoire, de restaurer la justice et de réparer notre intégrité quand elle a été blessée.
- ➔ La honte nous maintient dans une certaine conformité au groupe auquel nous appartenons, et nous évite de blesser autrui.
- ➔ La tristesse est l'émotion de l'acceptation de la perte. La joie nous indique notre direction de vie et favorise l'apprentissage.
- ➔ L'amour nous rapproche les uns des autres.

Les émotions sont universelles. Tous les humains les ressentent dans les mêmes circonstances.

Les sentiments, eux, sont individuels et fonction de notre histoire. Un sentiment nécessite une élaboration mentale. Nombre de nos réactions émotionnelles (et de celles de nos enfants) ne sont pas des émotions, mais des sentiments ou des réactions émotionnelles.

Un enfant qui pleurniche par exemple parce que l'eau est trop chaude, puis trop froide, puis que la serviette ne couvre pas ses orteils... n'éprouve pas de la tristesse ! Il est dans une réaction parasite camouflant une autre émotion. Par exemple, de l'anxiété par rapport à l'école ! En oui, les réactions émotionnelles parasites n'ont souvent rien à voir avec le problème sous-jacent. C'est pour cela qu'elles sont incompréhensibles pour le parent et qu'il les classe un peu rapidement dans la catégorie « caprice ». Les caprices, c'est tout ce que l'adulte ne comprend pas.