

# Les émotions de l'enfant

## L'immaturité affective

Le jeune enfant réagit avec beaucoup d'impulsivité et il est très immature face à la gestion de ses émotions.

Et ceci est tout à fait normal, son cerveau étant en plein essor, il n'a pas accès à toutes les zones de celui-ci et certaines fonctions comme la régulation des émotions, la rationalisation ou encore la capacité d'adaptation à une situation de stress sont inaccessibles chez l'enfant de moins de 5 ans.

Il n'a pas les capacités de gérer seul ses tempêtes émotionnelles.

Les seuls moments où il accède à cette zone de son cerveau, c'est grâce au soutien d'un adulte aimant et bienveillant.

Votre enfant va donc passer par des moments de jeux très calme et concentré à de spectaculaires crises où il se transforme en vrai dragon cracheur de feu, il crie, se roule par terre, et peut même se taper la tête contre un mur ou le sol, ou encore vous taper, jeter tout ce qu'il a à portée de main.

C'est très déroutant voire même agaçant pour le parent mais c'est très déstabilisant et fatigant aussi pour l'enfant qui vit ces tempêtes émotionnelles.

## Comment l'aider?

- Par une posture calme et bienveillante. C'est vous l'adulte et vous avez accès aux zones du cerveau qui permettent de réguler les émotions, votre attitude calme permettra à l'enfant de se sentir en sécurité et l'aidera à trouver un apaisement.
- Par l'écoute. Laisser le parler ou exprimer son émotion sans vouloir la réprimer.
- Par la compréhension de ses besoins. Derrière chaque émotion se cache un besoin non assouvi qui mérite toute notre attention.
- Par un contact physique doux et contenant. Bien souvent un gros câlin vaut mieux qu'un grand discours.
- Par l'empathie. Dites lui que vous le comprenez. Reformulez ce qu'il vous dit ou tenter de formuler ce qu'il montre s'il ne parle pas.
- Par des jeux et des lectures (quand il est disponible donc en dehors des crises) qui lui enseignent les émotions de base et lui permettent de les reconnaître et de s'apaiser.

- En lui montrant l'exemple. Quand vous même avez une émotion, nommez là, décrivez vos sensations physiques et ce que ça provoque en vous, et expliquez quelles solutions vous avez trouvé pour vous apaiser.
- En participant à des ateliers parents-enfants sur les émotions ou en partageant un activité yoga ou sophrologie pour réguler le stress.

## Les jeux en lien avec les émotions:

Pour soutenir votre enfant dans ses émotions, favorisez:

- Les jeux de contact physique (batailles d'oreillers, lutte, bras de fer, Ninja-journal, fléchettes, viser une cible ou un panier avec une balle...) qui permettent d'évacuer le stress en se défoulant et pour mesurer sa force, son pouvoir, et cela répond aussi à son besoin de jeter, taper, pousser.
- Les bercements (dans les bras, balançoires, bateau-tissu, promenade en bac à linge, portage en écharpe...) pour redonner de la sécurité et calmer le système nerveux central.
- Les massages, le yoga, la sophrologie, cohérence cardiaque..., pour réguler le stress et calmer le système nerveux central.
- Faire des bulles de savon, grâce au souffle, il régule sa respiration et calme ses battements cardiaques
- Jeux qui canalise son attention pour éviter de se disperser: sablier (de sable ou d'huile) , bouteilles sensorielles, hand-spinner, balle anti-stress, fidget, slime ou autre pâte à malaxer.
- Chantez, dansez, amenez de la joie, du plaisir dans le quotidien pour équilibrer avec les contraintes et tâches du quotidien.
- La lecture d'histoire en lien avec cette problématique
- Evitez un maximum l'exposition de votre enfant aux écrans (tablettes, TV, smartphone, consoles...) et attention aux aliments riches en sucre qui perturbent le comportement de l'enfant.

## Plus facile à dire qu'à faire:

Pour pouvoir être disponible, bienveillant, à l'écoute, calme et avoir la posture juste avec son enfant, cela nécessite que vous preniez soin de vos propres émotions.

Accordez-vous du temps pour vous, des temps de qualité pour votre bien-être. Discutez avec votre partenaire de vos besoins et attentes.

Organisez-vous pour que les tâches du quotidien ne vous écrasent pas:

Délégez certaines tâches quand c'est possible, faites vous livrer les courses ou utilisez les drive, planifiez vos menus pour gagner du temps de qualité avec vos enfants ou vous-mêmes. Prévoyez des plats au congélateur. Organisez des pique-nique ou repas rapide de temps en temps et tant pis pour le repas équilibré cette fois-ci.

Profiter de moments de qualité avec vos enfants:

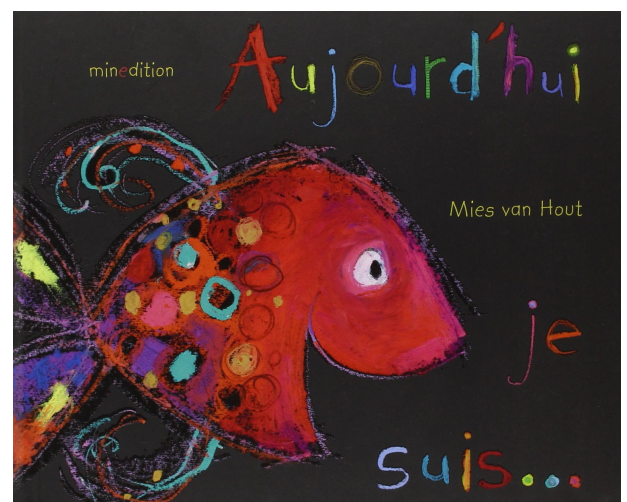
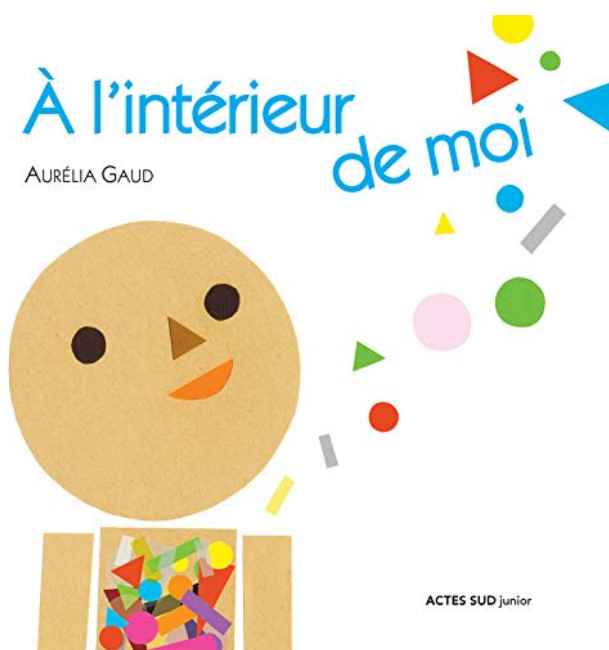
L'important n'est pas la quantité mais la qualité, privilégiez 10 mn de totale présence (sans votre téléphone qui parasite la relation) et faites un jeu, un dessin ensemble, un puzzle, une promenade ludique plutôt qu'une heure où vous n'êtes pas totalement à votre enfant parce que vous cuisinez ou répondez à un message ou toute autre activité qui nécessite votre attention.

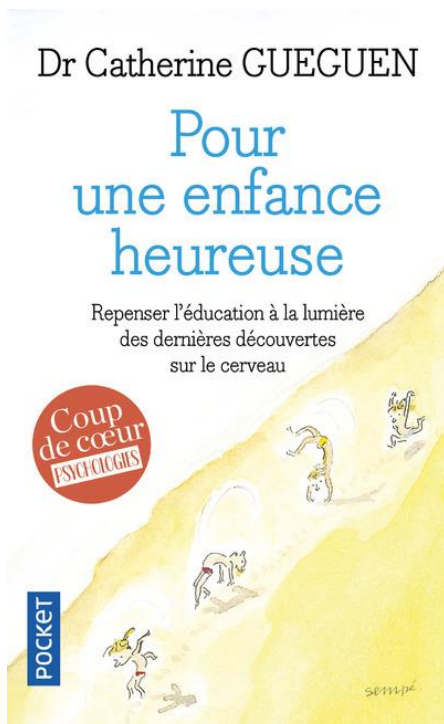
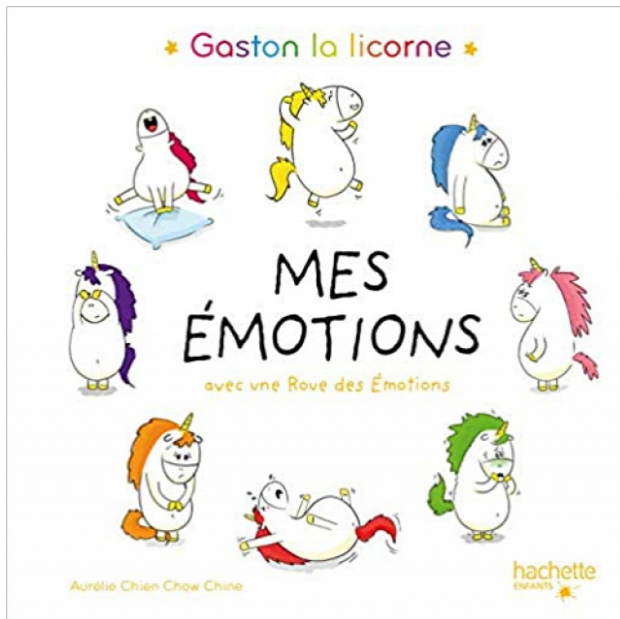
Quand vous sentez que vous allez exploser faites la technique des 3 respirations:

1. Inspirez profondément puis sur l'expiration soufflez lentement comme si vous extériorisez vos tensions physiques (adieu les douleurs aux trapèzes ou lombaires)
2. Inspirez profondément puis sur l'expiration soufflez lentement comme si vous extériorisez vos préoccupations mentales (bye-bye la liste des courses, sortir le chien, visiter mémé...)
3. Inspirez profondément puis sur l'expiration soufflez lentement et créez une bulle avec vous-même ou votre enfant, il n'y a plus que vous dans cette bulle de douceur. Accrochez vous à une image-souvenir de votre enfant tout bébé, celle qui vous faisait fondre de tendresse et d'amour. Cela vous aidera à restaurer le lien avec votre enfant.

Faites vous aider si nécessaire par un professionnel (psychologue, psychiatre, éducatrice, coach, PMI, pédiatres...), ce n'est pas acte de faiblesse mais bien acte de courage que de chercher une solution à votre situation grâce à un professionnel. Quand vous avez un problème de fuite d'eau vous appelez le plombier, alors pourquoi ne pas se tourner vers la bonne personne pour vous soutenir dans la relation à vos enfants?

## À lire:





Laure Périnel  
Éducatrice de jeunes enfants  
Accompagnante parentale chez Cocooner Bébé  
[www.cocoonerbebe.com](http://www.cocoonerbebe.com)