

GESTION DES ÉMOTIONS

Quelques conseils développés lors de la conférence « Accompagner son enfant dans la gestion de ses émotions ! »

1. DU CÔTÉ DES PARENTS

- **Des limites claires** : un cadre rassurant, des règles cohérentes et stables.
- **Du soutien et de la bienveillance** : Confiance : tu vas y arriver ! Présence : je suis là pour t'aider !

2. LES ÉMOTIONS : QUAND LE CERVEAU EST DÉBORDÉ

- **Face à un danger ou un besoin**, l'alarme est donnée, qui met action le système émotionnel, en **mode automatique** : énergie, réaction immédiate, autoprotection.
- **Dans son corps et dans sa tête, l'enfant est en ébullition**, impossible de réfléchir ou d'écouter ! Il doit décharger l'énergie qui l'envahit et il réagit avec ses habitudes.
- **Ce n'est plus le moment de le raisonner** : il faut le consoler, lui offrir un moyen de se calmer. Ça ne veut pas dire qu'on est d'accord, on reprendra quand ce sera possible de parler calmement.

3. QUAND PEUT-ON APPRENDRE À RÉGULER SA FRUSTRATION / COLÈRE ?

HORS DE TOUT ENJEU, dans le calme. L'enfant peut réfléchir et apprendre.

- Dans la vie quotidienne, s'exercer à **respirer pour se calmer**.
- Choisir **des moyens acceptables pour décharger son énergie**.
- **Avant une situation émotionnelle** : **STOP**, prévoir un plan et les conséquences si ça ne marche pas.
- **Quand l'émotion commence à monter** : **STOP**, il est encore temps : prendre conscience des signaux émotionnels : corps, pensées, comportements. Respirer.
- **Après une situation** : quand le calme est revenu, parfois beaucoup plus tard, **STOP** : reprendre la situation et apprendre de ses erreurs : comment faire la prochaine fois ?
- **Conséquences** : il est important qu'une situation qui a mal tourné ait des conséquences pour l'enfant : réparer, apprendre à s'excuser, trouver des solutions.



4. QUE FAIRE FACE À L'ANXIÉTÉ ?

- **Une peur réactive** est normale, elle pousse l'enfant à **affronter ou fuir** : ça le met en sécurité.
- **L'anxiété, c'est la peur d'avoir peur...** elle pousse l'enfant à **ANTICIPER** et **ÉVITER** les situations stressantes, c'est un cercle vicieux.
- **Avant une situation**, quand l'enfant peut encore réfléchir, **déconstruire la peur et le stress** (modèle C.I.N.É) et trouver des stratégies. **Choisir un plan et s'y tenir**.
- **Pendant la situation**, encourager l'enfant à **AFFRONTER** en utilisant ses stratégies : c'est ainsi qu'il va construire sa confiance en soi et mémoriser des expériences de réussite.
- **Après une situation** : reprendre pour **apprendre**. Valoriser les réussites, déconstruire le stress.

*À votre disposition pour de plus amples informations.
N. Gaillard*