



DEMANDER «qu'est-ce qui se passe?»

FACE À LA TRISTESSE, LA
PEUR OU LA COLÈRE D'UN
ENFANT, NOUS SERIONS
TENTÉS DE DEMANDER
« POURQUOI ? ». C'EST UNE
ERREUR SELON ISABELLE
FILLIOZAT.



Lorsqu'on demande « Pourquoi tu pleures ? », l'enfant peut se sentir coupable ou dévalorisé car cela sous-entend qu'une émotion n'est acceptable que s'il y a une raison valable, raison qui dépend d'un jugement extérieur (celui de la personne qui demande « pourquoi »).

De plus, l'enfant qui ressent une forte émotion est sous le contrôle de son cerveau émotionnel. Le cerveau supérieur, siège de la réflexion et des fonctions élaborées, est, lui, hors service. L'enfant ne peut donc pas « raisonner » tant qu'il n'est pas calmé car c'est à ce moment que le cortex préfrontal reprend l'ascendant sur le cerveau émotionnel.

Un enfant qui ressent une émotion a juste besoin d'être écouté. Le rôle de l'adulte est par conséquent de faciliter la prise de conscience de ce qui se passe en lui et de faciliter la verbalisation.

Il ne s'agit pas tant d'écouter les mots que d'entendre ce qui les sous-tend. Accompagner l'enfant et non les événements extérieurs.

Le premier réflexe à développer est par conséquent de remplacer le « pourquoi » par « qu'est-ce qui se passe ? » : « Qu'est-ce qui se passe dans ton cœur ? » ou encore « Qu'est-ce que tu ressens ? ». Cette dernière proposition invite à se centrer sur

l'émotion de l'enfant plutôt que sur les faits.

Ce type de phrase aide également : « Tu as le droit d'éprouver cette émotion », « Je comprends que tu te sentes blessé », « Je sais que tu préférerais... »

« L'enfant a besoin qu'on lui demande ce qui se passe dans son cœur. La question « pourquoi » ne permet pas l'expression de son émotion. »

Isabelle Filliozat