



ÉCOUTER AVANT DE *consoler*

LAISSER À L'ENFANT DE
L'ESPACE POUR EXPRIMER
SON ÉMOTION.

NOUS AVONS TENDANCE
À CONSOLER.

ÉCOUTONS-LE AVANT DE
LE CONSOLER.



Décrire le sentiment plutôt que le nier. Ne pas anesthésier l'émotion. En reflétant les sentiments de l'enfant, nous lui montrons que nous n'ignorons pas sa réalité. Il se sent compris et du coup, se comprend lui-même.

On donne des forces aux enfants quand on reconnaît leurs émotions. Les émotions doivent être vécues et évacuées. Les émotions permettent de rééquilibrer la balance émotions/intellect.

Le comportement est une réponse liée à une situation que l'enfant ne sait pas

résoudre, à une frustration affective ou à une surcharge émotionnelle.

Il s'agit d'écouter les véritables émotions et non pas toutes les réactions émotionnelles et de trouver ce qui se cache derrière ces dernières.

Une émotion c'est ce qui vient de l'intérieur et qui s'exprime vers l'extérieur. C'est la réaction physiologique de l'organisme à une sollicitation spécifique. Une réaction appropriée qui permet de gérer la situation.

**«Dire Ne pleure
pas revient à dire
Garde ta douleur
à l'intérieur
de toi.»**

Isabelle Filliozat



ÉCOUTER l'émotion DE L'ENFANT

Les émotions engagent le corps, l'enfant a besoin d'apprendre à diriger ses gestes pour exprimer ses émotions sans blesser autrui. Taper, par exemple, est naturel quand on est en colère mais on peut taper des pieds plutôt que taper son voisin. Mesurons que les tensions sont dans le corps et ont besoin de s'exprimer. Si on ne fournit pas une solution à l'enfant, il aura des comportements déplacés.

Accompagner au quotidien les enfants dans leurs émotions (la peur, la colère, la tristesse, etc.), de mettre des mots sur ce qu'ils ressentent (comme tu dois être triste d'avoir perdu ton doudou, ça te met vraiment en colère que ton amie prenne tes jouets sans ta permission, etc.) va leur permettre de baisser leur charge émotionnelle.

En tant qu'adulte, on se sent mieux après avoir pleuré. C'est la même chose pour l'enfant. Quand il pleure, il se libère de son émotion. Si on ne lui permet pas de se libérer de son émotion, l'enfant demeure en tension.

L'écoute des émotions de l'enfant passe par une écoute empathique : refléter ce que nous entendons dans ce que vient de dire l'enfant, percevoir ce qui sous-tend les paroles prononcées par l'enfant. Écouter la résonnance émotionnelle dans ce que l'enfant dit, se mettre à sa place.

Accueillir non verbalement par le regard : l'attitude intérieure est plus importante que les mots employés. Être présent dans la respiration, dans l'attitude intérieure peut parfois suffire et est une condition à une écoute émotionnelle efficace.

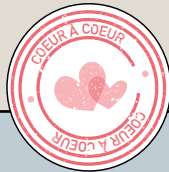
Permettre à l'émotion d'aller jusqu'à sa résolution

La charge : quand ça monte à l'intérieur, quand on ressent les sensations corporelles liées à l'émotion (gorge sèche, rythme cardiaque qui s'accélère...).

La tension : on utilise l'énergie de l'émotion dans une action, une parole, un comportement. Quand on ne peut utiliser l'énergie mobilisée par l'émotion, on reste en tension.

La décharge : le moment où l'on pleure, crie, tremble ...

La décharge n'est que la 3^e partie de l'émotion, c'est l'étape qui permet le retour au calme. Quand on est face à un enfant, il s'agit alors de ne pas empêcher cette 3^e étape qui est souvent confondue avec l'émotion elle-même. L'enfant a besoin de se décharger pour ne pas rester en tension. Comme cette tension n'est plus utile, elle doit pouvoir sortir du corps en s'extériorisant. Dire « Ne pleure pas » revient à dire « Garde ta douleur à l'intérieur de toi ».



POUR ÊTRE COEUR À COEUR...

Quand l'adulte n'écoute pas la colère de l'enfant, cela abîme la relation. L'enfant a l'impression de ne pas être entendu et compris. L'enfant a besoin de dire sa réalité quand il est en colère. La menace empêche l'enfant de dire ce qui fait problème. On ne peut pas enfoncer toujours les choses. Cela va ressortir d'un côté ou de l'autre. Quand nous n'entendons pas la colère de l'enfant, il se sent impuissant et cela alimente sa rage. La rage est un mélange de colère et d'impuissance. Ce peut aussi être une pure crise de stress, liée à une accumulation de stress.

L'adulte doit savoir de quoi est construite la crise de rage. Qu'est-ce qu'il y a en dessous de cette fureur ? La partie submergée, qu'on ne voit pas.