

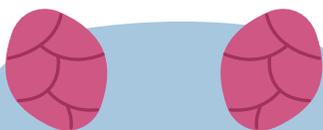
ACCOMPAGNEMENT DE LA GESTION DES ÉMOTIONS

Cette fiche comprend de l'information concernant la pertinence d'accompagner son enfant lors d'une tempête d'émotions. Vous y trouverez également des recommandations sur comment intervenir dans ce contexte.*

POURQUOI LES ENFANTS ONT-ILS BESOIN D'ÊTRE ACCOMPAGNÉS LORSQU'ILS VIVENT UNE TEMPÊTE D'ÉMOTIONS?

C'est le cerveau qui est responsable de la gestion de nos émotions. Chez les enfants de moins de 5 ans, leur cerveau n'est pas encore suffisamment mature pour y arriver seul. Ils n'ont pas les capacités nécessaires pour s'apaiser eux-mêmes dans des moments de fortes émotions. C'est pourquoi vos tout-petits ont besoin de vous pour les accompagner à apprendre à réguler leurs émotions.

VOICI CE QUI SE PASSE DANS NOTRE CERVEAU LORSQUE NOUS VIVONS DE GRANDES ÉMOTIONS :



- Les **AMYGDALES** sont une structure située à l'intérieur du cerveau qui ressemble à deux haricots rouges.
- Leur rôle est de produire le cortisol, l'hormone du **STRESS**.
- Lorsque notre cerveau vit un stress, les amygdales s'activent, grossissent et sécrètent beaucoup de **CORTISOL**.
- Chez les enfants, les amygdales sont déjà à pleine maturité, ce qui veut dire qu'elles sécrètent déjà **BEAUCOUP** de cortisol.



- Le **CORTEX PRÉFRONTAL** est une partie du cerveau qui fonctionne difficilement en période de **STRESS**.
- Son rôle est de gérer les **ÉMOTIONS**, s'occuper du raisonnement, etc.
- Étant **NON FONCTIONNEL** en période de stress, il ne peut plus accomplir son rôle comme il le faut.
- Chez les adultes, le cortex préfrontal est plus **DÉVELOPPÉ**, ce qui leur permet de mieux gérer leurs émotions.
- Chez les enfants, puisque le cortex préfrontal n'a pas encore atteint sa maturité, les amygdales sont davantage en **ACTION**.



- Il existe un **REMÈDE** naturel au cortisol: l'**OCYTOCINE**, l'hormone de l'**ATTACHEMENT**.
- Elle bloque la sécrétion de cortisol.
- Lorsque les parents ont un lien d'attachement sécurisant avec leur enfant, cette hormone peut être sécrétée chez lui et lui permettra de **S'APAISER**.

C'EST POURQUOI IL EST NORMAL POUR L'ENFANT DE NE PAS ÊTRE EN MESURE DE GÉRER SES ÉMOTIONS SEUL ET D'AVOIR BESOIN D'ÊTRE ACCOMPAGNÉ PAR UN ADULTE POUR RETOURNER AU CALME. IL NE S'AGIT PAS D'UN CAPRICE!



* Adapté de l'épisode 1 du podcast OuiKid et de plusieurs fiches de Sarah Hamel, psychoéducatrice

QUEL EST LE RÔLE DE L'ADULTE QUAND L'ENFANT SE RETROUVE EN CRISE?

L'adulte doit permettre à l'enfant de vivre et d'exprimer ses émotions, en lui offrant un environnement calme et sécuritaire, ainsi qu'un sentiment de sécurité. L'enfant a besoin d'un adulte pour être "le contenant de son trop plein d'émotions". C'est ce que nous appelons la **CORÉGULATION**.

COMMENT INTERVENIR DE MANIÈRE CONCRÈTE?

1 ÊTRE PRÉSENT: Évitez de laisser l'enfant vivre ses émotions seul, en lui demandant de s'isoler dans sa chambre, par exemple. L'enfant a besoin de savoir que vous êtes là pour lui. Restez proche de lui, offrez-lui une oreille attentive et bienveillante et dites-lui que vous êtes là pour l'aider s'il en ressent le besoin.



2 ACCUEILLIR ET VALIDER les émotions de l'enfant : Laissez-le **VIVRE** ses émotions! Il apprendra ainsi que les émotions ce n'est pas dangereux, c'est normal et c'est **IMPORTANT** de les exprimer! Les adultes ont tendance à vouloir que l'enfant arrête de pleurer ou d'être fâché immédiatement, ils veulent qu'il revienne au calme rapidement. Lorsque les adultes utilisent des phrases comme « ne pleure pas pour ça », « ce n'est pas la fin du monde » ou « calme-toi », ça incite les enfants à ne pas être attentifs à ce qu'ils ressentent, ce qui pourrait avoir des impacts plus tard (expression des émotions, gestion des conflits avec les autres, habiletés de communication, estime de soi, etc.).



3 NORMALISER son émotion sans porter de jugement et sans la **MINIMISER** : Ce qui vous semble banal peut être réellement grave et perturbant pour l'enfant à ce moment-là. Utilisez des phrases comme « C'est normal d'être en colère car ton ami t'a poussé. » ou encore : « Je te comprends, ça te fait de la peine d'avoir perdu ton toutou. ».



ATTENTION!

Si vous ne savez pas ce qui se passe ou quelle émotion est vécue par l'enfant, vaut mieux **S'ABSTENIR** que de nommer une émotion inadéquate! Vous pouvez utiliser des phrases comme « Je vois que c'est difficile ce que tu vis en ce moment. Je suis là si tu as besoin. » ou « Oh là là, c'est beaucoup d'émotions tout ça! Je peux t'aider ».

