

La gestion des émotions

Comment identifier si son enfant a un souci de gestion des émotions et/ou d'impulsivité ?

Il n'y a pas de souci si :

- il pleure quand il est triste,
- il boude quand il est en colère ou pas d'accord,
- il s'excuse rapidement et se résigne quand un adulte fait preuve d'autorité ++,
- il exprime clairement et rapidement ses besoins ou attentes : « j'ai faim, je m'ennuie... »

Il y a souci si :

- il fait des crises de colères à répétition,
- il ne sait pas expliquer le pourquoi de ses colères,
- il s'énerve de plus en plus si l'autorité et de plus en plus stricte.

Les erreurs à ne pas commettre

1/ Taper l'enfant violent

Même avec une légère tape inoffensive car on l'autorise indirectement à continuer : « si l'adulte, mon modèle, le fait c'est que je peux le faire : c'est une attitude tolérée ».

Il risque même par finir de vous regarder droit dans les yeux en vous défiant et dire "même pas mal" et vous faire croire faussement que ça ne l'atteint pas, alors qu'en réalité cela fait des ravages sur son estime et l'image qu'il pense que vous avez de lui, et, surtout, lui fait croire que vous l'aimez de moins en moins.

Si ça vous a échappé dans un moment où vous vous êtes retrouvés à bout, pas de panique ! Il suffit de l'assumer en expliquant et s'excusant : dites à l'enfant que vous n'auriez pas dû le faire mais que ça vous a échappé et que vous allez tout faire pour que ça ne se reproduise pas (et vous y tenir). Vous lui envoyez ainsi un message positif : certes vous n'êtes pas infaillibles mais vous savez reconnaître vos erreurs et vous les assumez.

Astuces :

Quand on se sent à bout :

- souffler un bon coup avant d'agir et quitter la pièce où se trouve l'enfant quelques minutes si besoin,
- ou simplement lui dire qu'il est en train de vous pousser à bout et que vous sentez la colère monter alors que vous n'avez pas envie de crier ou de punir mais que s'il ne se calme pas tout de suite c'est ce qui va arriver.

2/ Demander à un enfant qui ne se contrôle pas d'arrêter de frapper

Si c'est involontaire et qu'il n'arrive pas à se contrôler, ça augmentera son mal-être et sa perte de confiance en lui.

Astuces :

- L'autoriser à frapper une chose bien définie : un oreiller, un doudou, un punchingball dédié à ça. Lui expliquer que frapper dans des objets ou des personnes ce n'est pas tolérable et que vous ne pouvez pas le laisser faire car c'est dangereux. Mettre en place un système de récompenses avec un tableau de comportement par exemple pour récompenser des efforts de ne frapper que dans l'objet dédié.
- Pour les plus grands il existe d'autres substituts pour décharger la colère : en librairie le carnet à détruire, des balles anti-stress à triturer...

3/ Etre de plus en plus autoritaire

(serrer de plus en plus la vis) - Si l'enfant ne sait pas gérer ses émotions ou a un souci d'impulsivité, cela va augmenter le nombre et l'amplitude des crises. Il faut mettre en place un cadre ferme et solide, définir des règles mais ne pas punir pour les choses involontaires, rester dans l'accompagnement et la bienveillance. Choisir des punitions à but éducatif qui ont un sens et qui sont cohérentes avec la bêtise faite.

Que faire quand on pense qu'il y a un souci de gestion des émotions ?

Apprendre à l'enfant ce qui s'acquière naturellement chez les autres : ce que sont les émotions et comment on les exprime :

La joie = sourire

La tristesse = larmes

La colère = sourire à l'envers, sourcils froncés

La peur = grands yeux effrayés

Astuces :

- Visionner avec eux le film Vice et versa, l'émission « C'est pas sorcier » sur les émotions, les personnages des livres Monsieur et Madame ou des supports cartes livres que l'on trouve dans le commerce...

Aider l'enfant chaque jour à exprimer ses émotions (au lever, au retour de l'école, au coucher...), en y mettant les mots.

Exemples

- Pour les petits : « tu es madame ou monsieur comment aujourd'hui ? Montre-moi sur la feuille ». (faire une feuille avec les émotions principales). "Pourquoi es-tu Monsieur triste, il y a une raison, quelque chose en particulier t'a fait de la peine ?"
- Pour les plus grands : leur dire comment vous vous êtes sentis dans votre journée et pourquoi avant de lui demander « et toi comment a été ta journée, j'aimerais savoir » ? Ne pas insister s'il ne veut pas parler : à force de leur faire part de vos sentiments régulièrement, ils finiront par le faire d'eux-mêmes pour les leurs.
- Faire un mini jeu où on tire une carte émotion qu'on doit mimer.

Astuces :

- Le trajet en voiture est favorable à ce type d'échanges car ils ne sont pas en face à face et sont donc plus tentés à la confiance.

Comment savoir si ça fonctionne ?

L'enfant va avoir de nouvelles attitudes jusque-là jamais observées : bouder, pleurer, grimacer de mécontentement. Attention ! Il ne faut surtout pas le lui reprocher mais le féliciter d'avoir exprimé ses émotions, et d'une manière acceptable.

Faire remonter leur estime de soi

Ce sont des enfants ayant souvent un gros manque de confiance en eux : comme ils n'arrivent pas à se contrôler, ils ont conscience qu'ils ne répondent pas aux attentes de leur entourage et cela les angoisse. Voici comment les aider à retrouver cette estime de soi :

Quand on est fâché de leur attitude, il faut bien leur dire que ce sont leurs actes que l'on n'apprécie pas mais que ça ne nous empêche pas de les aimer, eux. Les actes sont à dissocier de l'enfant. Ils sont ce qu'ils sont, pas ce qu'ils font. De plus, ils doivent savoir que si on ne tolère pas leurs actes inappropriés et qu'on le leur dit, c'est bien parce qu'on les aime. Notre rôle de parents c'est de leur permettre de devenir des adultes accomplis et heureux : pour cela, il faut qu'on leur apprenne les règles à respecter et le comportement à avoir envers eux-mêmes et envers les autres. Si on ne les aimait pas on les laisserait faire n'importe quoi, sans jamais se soucier d'eux.

Chaque jour essayer de les féliciter : d'un effort, d'une parole, leur dire qu'on les aime.

Chose qui vous semblera peut-être difficile au début et qui finira par devenir une habitude car cela ramènera la gaieté et la bonne humeur dans la maison.

Le renforcement positif permet à ces enfants de croire en eux et d'arriver à se maîtriser.

Analyser les échecs et leur donner des clés pour réussir

Malgré toutes ces petites choses mises en place, même après plusieurs semaines de progrès, votre enfant continue d'avoir des crises de violence dans certains cas bien précis ?

Les repas de famille à rallonge sont intenable pour lui : dans ce cas, il faut le préparer en amont, lui dire que vous savez que c'est dur pour lui mais que vous le savez capable de se maîtriser, prévoyez avec lui des activités de repli auxquels il aura accès en cas de besoin (coloriage, jeux, livres, tablette ou jeux vidéo). On peut aussi convenir d'un lieu de repli où il pourra s'isoler et faire retomber une émotion trop dure à gérer. Après le repas, même en cas de crise, félicitez-le des efforts fournis et dites-lui que vous n'êtes pas déçu de lui et qu'il y arrivera mieux la prochaine fois.

Les conflits avec leurs pairs

Les conflits avec les autres enfants à l'école sont souvent compliqués. Ils se font chahuter et eux démarrent au quart de tour : ils se font souvent punir alors que les enfants les ayant cherchés en premier s'en sortent habilement ; ce qu'ils vivent d'autant plus comme une injustice.

Comment les aider à ce que ça s'améliore ?

- **En amont leur donner l'astuce du 1/2/3 :**

1/ je demande calmement à l'enfant qui m'embête d'arrêter.

2/ je demande de nouveau mais fermement, en haussant un peu la voix, d'arrêter et je préviens que s'il continue je vais prévenir un adulte.

3/ je préviens un adulte.

- **En cas d'altercation avec un autre enfant**

Cas 1 - C'est lui qui vous en parle et il n'y a apparemment pas d'incidence avec l'école :

S'il se confie c'est qu'il en est sûrement affecté et qu'il le vit peut-être comme un échec. Il faut alors lui demander de vous expliquer ce qu'il s'est passé exactement et essayer de trouver le moment où son comportement où ça a basculé et réfléchir avec lui quelle réaction aurait été mieux adaptée.

Cela lui permettra par la suite, dans une situation similaire, d'avoir la bonne stratégie pour se comporter correctement.

Cas 2 - L'incident est assez grave pour vous être rapporté par l'école, l'autre enfant ou les parents :

Avant de réagir, demandez-lui de demander sa version. S'il s'avère qu'il a eu un comportement "inapproprié" mais incontrôlé, faire comme dans le cas 1.

Si l'école l'a puni ou a donné une punition à faire, il faut qu'il comprenne qu'il est important de la faire puisqu'il n'a pas respecté les règles, donc la punition est justifiée, mais il ne faut pas l'accabler davantage par un "c'est de ta faute" ou avec une punition supplémentaire. Il faut le rassurer en lui disant que vous savez qu'il n'a pas su se contrôler, que vous l'aimez et que vous avez confiance en lui pour faire tout son possible pour mieux gérer la prochaine fois.

Si c'est volontaire, il faut rester ferme, lui dire que ce n'est pas acceptable, décider éventuellement une punition éducative en lien avec les faits (par exemple : un courrier d'excuse au camarade).

Quelques recommandations supplémentaires

Les enfants sont des éponges à émotions, ils ressentent les nôtres par ricochet. Il ne faut donc pas oublier pas de prendre du temps pour soi, en tant que parent, afin d'être bien soi-même, psychologiquement, et ceci les aidera à se sentir mieux eux aussi (effet miroir)

Ça peut être long et fastidieux d'établir ce cercle vertueux, mais ça vaut le coup !

Certains professionnels peuvent nous aider quand nous nous sentons dépassés, il ne faut pas hésiter à les consulter : quelques séances peuvent suffire (psychologues, par exemple).

Certaines activités peuvent aussi aider à gérer son stress, et donc mieux maîtriser ses émotions : sport, danse, méditation.

Les formes d'éducation bienveillante peuvent être une alternative et fourmillent de bonnes idées et astuces.

Pour obtenir plus d'informations sur le TDAH et l'association internationale TDAH Partout Pareil :

Site internet : www.tdah-partout-pareil.info

Email : info@tdah-partout-pareil.info

Page Facebook : www.facebook.com/tdah.partout.pareil