

Chez l'enfant, les émotions sont souvent d'une grande intensité. Il a d'autant plus de mal à les gérer que son cortex préfrontal n'est pas totalement développé. Comment l'aider ?

PAR JULIE BRAUN COORDINATRICE STÉPHANIE GROSJEAN

3 TECHNIQUES TESTÉES POUR VOUS

Les émotions, je gère!

On s'intéresse plus que jamais aux émotions depuis qu'on a compris leur importance pour notre bien-être personnel, mais aussi pour la société tout entière. « Différentes études ont montré que l'intelligence émotionnelle (dont font notamment partie la conscience de soi et la maîtrise de soi), comptent pour 75 % dans notre réussite, explique Valentine Anciaux, psychoéducatrice. Aux États-Unis, on évalue même le Quotient Émotionnel (QE) à l'embauche ! C'est pour cette raison qu'on commence à enseigner le sujet à l'école. C'est plus porteur que certaines connaissances théoriques. **Si on est bon en math, mais qu'on est agressif, incapable de trouver sa passion ou de se définir des objectifs, on va avoir du mal à réussir.** »

GÉRER SES PROPRES ÉMOTIONS

Les émotions font partie de la vie et notre enfant a tout à fait le droit d'en ressentir. Au quotidien, on va donc lui apprendre à ne pas les étouffer, mais au contraire à les accueillir et à les comprendre. Pour qu'il y arrive, il est essentiel que nous domptions nos propres émotions. Car notre cerveau préfrontal est développé, lui : nous pouvons donc nous raisonner. **Quand notre enfant se met en colère, évitons de nous mettre en colère avec lui... Et s'il nous arrive de sortir de nos gonds, n'hésitons pas à nous excuser et à expliquer pourquoi c'est arrivé.**

ACCUEILLIR ET ACCOMPAGNER

Une émotion exprime toujours un besoin. Quand l'enfant se laisse déborder par elle,

prenez du recul pour l'identifier et y répondre. L'enfant a-t-il faim ? Est-il fatigué ? A-t-il besoin d'attention ? A-t-il commis une erreur qu'il regrette et qu'il pourrait réparer ? **On peut mettre des mots sur ce que ressent l'enfant, avant de lui offrir une piste de solution.**

Dans son *Guide du cerveau pour parents éclairés*, Stéphanie Brillant recommande aussi de ne pas chercher à avoir raison. Nous pouvons prévenir l'enfant d'un danger, mais quand il revient blessé moralement ou physiquement, l'accueillir sans remontrances, à bras ouverts, serein, est ce qui lui permet d'exprimer son émotion. **Il faut donc ne pas souffrir avec lui, mais être à ses côtés, solide, pour l'accompagner au mieux.**

3 TECHNIQUES TESTÉES POUR VOUS

AVEC NOTRE TESTÉE MARION, 9 ANS

LA MÉTHODE TIPI (Technique d'Identification des Peurs Inconscientes)

3 questions à Valentine Anciaux, psychoéducatrice, qui a fondé Psychoéducation avec la logopède Stéphanie de Schaezen (psychoeducation.be).

→ **C'est quoi ?** « Cette technique consiste à accueillir l'émotion, en ressentant ce qui se passe dans son corps. L'émotion est un message. Elle nous dit quand quelque chose ne va pas et quand on l'écoute, elle disparaît. »

→ **Comment ça se pratique ?** « Vous pouvez enseigner cette technique vous-même à votre enfant. Au calme, lisez ensemble le passage de la BD *Émotions: enquête et mode d'emploi*, qui explique de façon imagée la méthode TIPI (baptisé 'accueillir une émotion', il est téléchargeable sur le site de l'auteur, Art-Mella: conscience-quantique.com) quand l'enfant vit une émotion forte, commencez par la décoder: 'Tu as peur'. Aidez-le ensuite à l'observer: 'Où est-elle dans ton corps ? Dans ton ventre ? Dans ton cou ? Est-elle petite ? Grosse ? Est-ce qu'elle pique, fait des vagues ? Comment est ta respiration ?' Petit à petit, sa respiration va ralentir et l'émotion va partir. Ça ne prend qu'une minute. »

→ **Quels sont les bienfaits ?** « L'enfant réalise que l'émotion n'est pas dangereuse, que c'est juste une info et qu'il reste maître de lui-même. »

L'avis de Marion

« Au début, quand maman m'a expliqué cette technique, j'avais l'impression que ce serait difficile et plutôt nul, mais en fait c'est chouette et assez facile. L'autre jour, j'étais un peu énervée à cause de mon petit frère et maman m'a demandé de me concentrer sur ce que je ressentais, et j'ai senti que c'était très chaud dans ma tête... et puis c'est parti ! Ça m'a aidée à me détendre. »

UN ATELIER D'AUTOHYPNOSE

3 questions à Ioannis Alexandrakis, hypnothérapeute à l'Institut de Nouvelle Hypnose et intervenant social dans l'aide à la jeunesse (nouvellehypnose.com).

→ **C'est quoi ?** « L'autohypnose est un état d'hyperconcentration. Un peu comme quand on est 'dans la lune' ou 'dans sa bulle' au boulot. On est focalisé sur une seule chose. Pour entrer dans cet état, on peut par exemple revivre une situation liée à une émotion positive (sérénité, joie...) en y plongeant ses 5 sens. Avec les enfants, la part de l'imaginaire est essentielle. Je les aide notamment à rencontrer leur magicien intérieur, symbole de l'inconscient, qui les aide à revivre un moment agréable. Ensuite, ils pourront refaire appel à lui quand ils le souhaitent. »

→ **Comment ça se pratique ?** « Dans un endroit calme, assis ou allongé confortablement. On peut par exemple proposer de le pratiquer comme rituel du soir. »

→ **Quels sont les bienfaits ?** « Cela induit calme et sérénité. On entre en contact direct avec son corps et on perçoit les sensations différemment qu'en état d'éveil. Au niveau des émotions, les enfants prennent conscience qu'ils peuvent en provoquer ou en dissiper. Ils réalisent donc qu'ils ont le contrôle et cela leur donne confiance en eux. »

L'avis de Marion

« J'ai adoré l'atelier. J'ai rencontré mon magicien intérieur, en imaginant un nuage, un village et un chemin qui me plaisaient. Maintenant, il suffit que je fasse un signe pour le retrouver. Si j'ai mal, je peux prendre 3 grandes respirations, fermer les yeux, imaginer que je fais une balade magique avec mon magicien, et la douleur disparaît. Comme les fakirs sur les piques ! Je l'utilise, par exemple, quand je suis en colère. »

MÉDITER AVEC UNE APPLICATION

3 questions à Antoine Gerlier, fondateur, co-rédacteur et voix de l'application Namatata, instructeur en méditation (namatata.com).

→ **C'est quoi ?** « Namatata propose des méditations guidées. Pour les enfants, elles sont gratuites et réparties par tranches d'âge. Elles les invitent à se reconnecter à la respiration, aux différentes parties du corps et à leurs perceptions sensorielles. »

→ **Comment ça se pratique ?** « Je recommande aux enfants de méditer tous les jours, mais il ne faut surtout pas les forcer. On peut encourager à méditer quand le sommeil est difficile ou en cas de stress, mais le travail de fond se fait dans la régularité. Idéalement, les enfants sont dans un endroit calme. Ils choisissent la méditation et se laissent guider par la voix pendant quelques minutes. La position assise est idéale car elle permet de rester éveillé, mais la position allongée est aussi possible. De nombreux enseignants utilisent l'application Namatata. »

→ **Quels sont les bienfaits ?** « Ces petites histoires aident les enfants à se recentrer et à s'apaiser dans le moment présent. Les enfants deviennent plus attentifs, leurs émotions se régulent et ils sont plus bienveillants entre eux. »

L'avis de Marion

« Les méditations m'aident quand j'ai du mal à dormir, me font oublier les pensées un peu excitantes, tristes ou pas chouettes que j'ai parfois. J'en écoute parfois aussi quand je dois travailler et que je n'en ai pas envie, que ça m'énerve. Ça me calme, ça me permet de penser à autre chose. Et parfois, c'est un peu rigolo. Après je travaille sans râler. »