

# Etre parent n'est pas un jeu d'enfant

---

## **Intervenante Anne Roussel**

Formée avec Isabelle Filliozat. Thérapeute enfant parent. Pratique la parentalité positive.

Ce n'est pas si simple d'être parent : les parents ne sont pas assez prévenus de l'aventure qui les attend.

On peut avoir des réactions différentes de ce que l'on pensait.

Il peut être intéressant de voir le film d'animation « vice versa » avec ses enfants. Un film sur les émotions.

### *Il y a 5 principales émotions :*

#### **La joie, la colère, le dégoût, la tristesse et la peur.**

La peur nous permet de nous sauver, la tristesse : d'accepter, le dégoût : d'éviter ou de nous débarrasser, la colère : de se défendre et la joie est le lien entre toutes les émotions et le moteur.

Toutes les émotions sont utiles et nécessaires. Elles permettent de nous adapter aux situations. Elles ont un rôle réparateur.

### *Le stress génère 3 postures archaïques : se figer, riposter et fuir.*

Il y a une phase de charge (poussée d'adrénaline)

Il y a une phase de tension (mobilise par l'action)

Il y a enfin la décharge (retour au calme)

Tant que la décharge n'est pas faite, l'enfant peut continuer à réagir. Lorsqu'il y a décharge, des fois il n'y a rien à faire d'autre que d'accueillir ce moment.

Il faut reconnaître l'enfant dans son émotion (un enfant qui se fait mal par ex). Parfois c'est difficile parce que l'on ne comprend pas, on trouve que c'est disproportionner. Ex : comment a-t-on vécu le retour de l'adulte quand on se faisait mal enfant ? : « ce n'est pas grave ! » va à l'opposé de l'accueil des émotions !

Il peut également avoir une différence d'accueil entre les conjoints.

Des fois nous avons nos propres émotions réprimées (une journée difficile par ex).

Un enfant part du principe qu'un adulte est parfait. Ne pas hésiter à dire à l'enfant que ce n'est pas de sa faute.

Des comportements qui nous semblent insupportables sont souvent basés sur des émotions déjà vécues enfant, où il n'y avait pas eu de réconfort.

C'est ce qui nous a construit : c'est avec ça que l'on existe. On reste fidèle à cela.

Inconfortable de remettre en question ces situations de stress. Peut réveiller des choses douloureuses.

*La solution est de s'occuper de soi pour être pleinement disponible et juste, pour s'occuper de ces enfants. Comprendre ses propres émotions afin de déconnecter :*

- prendre un peu de distance (s'en aller, changer de pièce, respiration, boire un verre d'eau,...)
- dire ce qu'il se passe en nous, de vive voix (je laisse venir mon émotion, je m'en occupe)
- se ressourcer par des câlins (contacts) quand on est prêt à le recevoir. On peut se faire des massages (ex le massage de la pizza : on étale la pâte sur le dos et on y rajoute les ingrédients).
- demande de l'aide

Au fur et à mesure on prend petit à petit du recul.

*Que disent les comportements ? :*

Quand un enfant fait une crise c'est qu'il est en pleine confiance avec vous pour se décharger.

Parfois on peut mettre l'enfant dans une situation d'excitation :

Ex : faire ses courses vite vite, la tension monte, l'hypermarché stimule énormément (de nombreuses choses à voir), il procure du stress (son et image).

La parade : faire ses courses sur internet, missionner l'enfant, rendre la situation vivable pour l'enfant (prendre un jeu, un goûter).

Les enfants grandissent tellement vite (physiquement) que des fois on oublie qu'il peut être immature sur la gestion de ses émotions (mature à l'âge adulte).

La TV ou l'écran : essayer d'anticiper la fin de l'usage de l'écran, pas d'arrêt brutal car cela peut être perçu comme violent.

Attention aux sucres : provoquent de l'excitation

Le toucher : les chatouilles génèrent du stress et de l'excitation, attention au moment du coucher.

Il faut être attentif aux réactions en lien avec les 5 sens.

*Quels sont les besoins fondamentaux des enfants :*

- attention/câlin = amour/attachement = la force du lien = sécurité = réservoir à remplir toute une vie
- physiologique = sommeil et alimentation

Remplir le réservoir = passer du temps avec son enfant (même 5 mn), jouer, donner de la tendresse, contact physique, juste écouter (il est pleinement accepter et pas juger). Dire des mots d'amour inconditionnel.

### *Le besoin d'autonomie :*

La puissance personnelle, d'affirmation, le choix, minimum de liberté, développer l'autonomie dont ils ont besoin, laisser un choix.

Ex : la petite robe d'été alors qu'il fait froid peut provoquer des tensions. On peut tout bonnement l'enlever de l'armoire ou préparer les affaires la veille. On peut laisser le choix sur la couleur du vêtement, on peut regarder la météo du lendemain ensemble.

On peut également faire confiance à ses enfants dans ce qu'ils sentent. Reconnaître les émotions de l'enfant : « j'ai chaud car je viens de courir ».

### **Des pistes :**

- On peut revisiter des émotions, des situations difficiles afin de les débloquent.
- Relativiser nos principes
- laisser expérimenter l'enfant jusqu'au bout (en sécurité)
- Réfléchir au sens des choses que l'on attend de l'enfant

Avant 4 ans, un enfant n'est pas en capacité intellectuelle de faire un caprice. L'enfant est dans le présent, pas de préméditation ou de possibilité d'anticiper dans le temps.

La décharge de la colère peut se faire sans passer par la violence, sauf avant 5 ans car impossible à comprendre pour lui ou de le contenir.

Proposition de lieu ou chose où décharger : un coussin de la colère, un lieu en sécurité, feuille à crayonner, un annuaire à déchirer ...

### *Bibliographie :*

Isabelle Filliozat

J'ai tout essayé 0/5 ans

Il me cherche 6/12 ans

Au cœur des émotions de l'enfant