

# Aider son enfant à apprivoiser ses émotions

## C'est en s'entraînant à reconnaître leurs propres états émotionnels que les parents peuvent apprendre à leur enfant à réguler les siens.

« **L**orsque les émotions submergent nos filles, nous essayons d'en parler avec elles, de leur faire exprimer ce qu'elles ressentent, en posant des questions à leurs doudous », raconte Aude, mère de deux fillettes de 5 ans et demi et 3 ans et d'un petit garçon de 4 mois. Crise de jalousie, colère ou, récemment, manifestations de peur, liées à la nécessité de se confiner pour se protéger de l'épidémie de coronavirus. « Clairement, la cadette a ressenti notre peur. Nous hésitions à quitter Paris pour aller chez les grands-parents. »

La famille se met alors à préparer les bagages avant de renoncer à partir par mesure de précaution. « L'une des filles toussait, le petit avait une bronchiolite. Nous craignons qu'ils ne soient porteurs du virus. » Il n'empêche. L'angoisse parentale se traduit chez leur cadette par une grosse insomnie, la peur des monstres, etc. « Nous l'avons prise une nuit dans notre chambre, puis l'aînée est allée dormir avec elle. Notre fille a réussi à surmonter ses craintes. Les rythmes familiaux que nous avons ensuite mis en place ont contribué à apaiser les tensions. Et quand Doudou tombe malade, on le soigne et on le rassure. »

Colère, peur, tristesse, impatience... ces émotions nous sont familières, à nous, adultes qui savons plus ou moins les traverser. Dissoudre la mélancolie en regardant une bonne comédie, calmer une inquiétude par quelques exercices de respiration. L'enfant, lui, n'a pas la maturité cérébrale pour comprendre ce qui se passe en lui, il ne sait pas mettre en mots ce qu'il ressent. En se laissant submerger par une vague émotionnelle, il peut réagir de façon agressive, se rouler par terre, avoir mal au ventre, etc.

Ce qui est parfois interprété comme un caprice est, en réalité, la manifestation d'une émotion qui demande à être décodée. Souvent, à la colère que l'enfant vit et qui le dépasse se rajoute celle de ses parents qui vont le gronder ou le punir. Et si on profitait de ce temps passé à la maison pour se mettre à l'écoute de nos émotions, de celles de nos enfants, pour mieux vivre avec soi-même, en famille, et avec les autres ?



Il est plus facile de parler avec son enfant avant la tempête émotionnelle. Florence Brochoire/Signatures

Dans notre culture, montrer ses émotions a longtemps été considéré comme un signe de faiblesse. « Les garçons ne pleurent pas », « les filles restent sages »... Ces préjugés sont heureusement en train de tomber. « Ressentir une émotion, ce n'est ni bien ni mal. Il s'agit d'une réaction physiologique naturelle face à un événement extérieur », justifie la pédiatre Catherine Gueguen, qui souligne les découvertes révolutionnaires des neurosciences sociales qui ont montré, ces vingt dernières années, le rôle essentiel des émotions dans le fonctionnement du cerveau humain.

« Savoir identifier une émotion, c'est comprendre ce qui est en train de se passer à l'intérieur de nous. Qu'elles soient agréables ou désagréables, elles sont des signaux, de précieux indicateurs qui nous informent de façon positive sur nos besoins du moment », confirme Mathilde Chevalier-Pruvo, philosophe et spécialiste des pédagogies actives. Au début de sa vie, l'enfant sait naturellement réguler ses émotions par la succion ou la tétée. Mais plus il grandit, plus il risque de se déconnecter de ses émotions, particulièrement si, autour de lui, celles-ci ne sont pas exprimées par les adultes, l'enfant apprenant avant tout par imitation.

**« Savoir identifier une émotion, c'est comprendre ce qui est en train de se passer à l'intérieur de nous. »**

« Tout passe par les parents », confirme Catherine Gueguen. Quand les deux parents sont empathiques, ils comprennent mieux les émotions de leur enfant, ils savent y répondre de manière appropriée et lui apprennent à y faire face. Une étude scientifique a montré que, dans ces conditions, le cerveau intellectuel et affectif de l'enfant se développe de façon optimale. À l'inverse, si le parent ne sait pas réguler ses propres émotions, s'énerve, crie, blesse par les mots, même de façon involontaire, il donne le droit à l'enfant de se comporter de la même façon.

D'où l'importance, selon la pédiatre, de « travailler » ses propres



## Aider son enfant à apprivoiser ses émotions

*Si le parent ne sait pas réguler ses propres émotions, s'énerve, crie, blesse par les mots, même de façon involontaire, il donne le droit à l'enfant de se comporter de la même façon.*

●●● Suite de la page 19.

émotions, en s'entraînant à en discuter avec son conjoint, ses proches. Essayer de les identifier, les reconnaître, sans culpabiliser. « Sais-tu pourquoi tu es en colère ? » peut-on se demander au sein du couple. « Avec un enfant, mieux vaut en parler de façon indirecte, en amont car il n'est plus accessible en pleine tempête émotionnelle », estime Mathilde Chevalier-Pruvo, qui est aussi enseignante en classe de maternelle. Celle-ci a mis au point des outils simples – dont peuvent s'inspirer les parents – comme un « croqueur de colères » (boîte à mouchoirs peinte dans laquelle l'enfant dépose son émotion dessinée), une « boîte à tristesse » contenant des objets réconfortants, un masque à rugir... vers lesquels l'enfant pourra se tourner, le moment venu, lorsqu'il en aura besoin. « L'idée étant de lui permettre d'exprimer son émotion de façon fluide et non violente. Puis de lui proposer d'évacuer son énergie dans une activité corporelle, manuelle ou artistique : danser, dessiner, malaxer... », indique la professeure.

La psychothérapeute Isabelle Filliozat invite les parents à faire preuve de vigilance, notamment en cette période de confinement, qui peut être source de tensions familiales. « Les émotions sont hautement contagieuses », prévient la spécialiste. « Mieux vaut éviter de les cacher. Mais plutôt oser les dire, les avouer à soi-même, puis trier entre les émotions appropriées et celles qui sont surajoutées. Celles qui n'ont pas lieu d'être, prenons-en conscience puis débarrassons-nous d'elles par la respiration, la méditation... » Le parent attentif à son enfant lui demandera de nommer son émotion désagréable, de lui dire où elle se situe et de quoi il aurait besoin pour être apaisé.

« Les besoins fondamentaux des enfants sont généralement liés à l'attachement et à l'accomplissement », précise la psychothérapeute. On croit connaître notre enfant mais c'est peut-être le moment de tisser davantage d'intimité entre lui et nous, et de le reconnecter à ce qui est solide et suscite de la fierté en lui. » Parler, jouer, s'amuser ensemble, lui confier des petites tâches domestiques pour le responsabiliser. « Au lieu de chercher à se divertir à l'extérieur, cultivons la relation entre parents et enfants, conclut Isabelle Filliozat. Écoutons nos émotions, elles sont au cœur de l'entente familiale. »

**France Lebreton**

## repères

## Quelques ressources

**Les cahiers Filliozat. Mes émotions, d'Isabelle Filliozat, Nathan, 12,90 €. Dès 5 ans. Un cahier d'activités pour reconnaître, nommer, réguler ses émotions. À télécharger gratuitement sur <https://fr.calameo.com>**

**Heureux d'apprendre à l'école, de Catherine Gueguen, Pocket. Comment les neurosciences affectives et sociales peuvent changer l'éducation.**

**L'Atelier des émotions, de Mathilde Chevalier-Pruvo, Eyrolles, 22 €. Trente-cinq activités créatives pour aider mon enfant à exprimer ce qu'il ressent.**

**Plateforme « Enfance et Covid ». Appel gratuit : 0805 827 827. [enfance-et-covid.org](http://enfance-et-covid.org)**

## entretien

## « Soyons responsables de nos émotions »

## Véronique Gaspard

Formatrice en communication non-violente (1)

— La communication non-violente peut contribuer à fluidifier les relations familiales, tout comme les liens au sein de la communauté éducative.

**Comment mettre en pratique la communication non-violente au sein de la famille ?**

**Véronique Gaspard :** La communication non-violente est une philosophie, un art de vivre qui nous conduit à revisiter nos habitudes et à être responsables de nos actes. Elle est aussi un chemin de conscience qui, en mettant en lumière notre fonctionnement, peut changer notre façon de communiquer avec l'autre. La société nous a laissé croire que nous étions responsables des émotions des autres.



Les tensions au sein des fratries peuvent être exacerbées par le confinement. Magali Delporte / Signatures

« Si tu fais cela, maman va être triste, papa va se mettre en colère », « tu me gonfles », « tu m'agaces » etc. La communication non-violente nous invite à prendre la responsabilité de nos émotions, « je suis en colère, non pas à cause de toi, mais parce que j'ai besoin... d'intimité, de repos, de silence » et ainsi à nous libérer de nos dépendances émotionnelles. Plus je suis conscient de mes états émotionnels, et de ce qu'ils disent de moi, moins je vais les faire supporter aux autres. En cette période de confinement, c'est vital.

**Quel rôle jouent les émotions dans la communication non-violente ?**

**V. G. :** Les émotions sont les signaux de notre corps, vécus de façon agréable ou désagréable, les témoins de nos besoins qui cherchent à être entendus. Le besoin d'attention, d'amour, de se sentir exister, de douceur, de se défouler, de transparence... La première étape de la communication non-violente consiste à apprendre à repérer nos états émotionnels et

ce qui cherche à se faire entendre à l'intérieur de nous. Car il s'agit d'abord de créer des liens de qualité avec soi-même, de savoir s'écouter, de comprendre comment on fonctionne. De cette façon, on pourra ensuite accompagner les émotions de nos enfants, en adoptant les mêmes réflexes que pour soi. Si l'enfant est triste, nous allons l'aider à nommer son émotion et à en affiner la perception, trouver le besoin qu'elle exprime. Besoin d'être rassuré, d'être câliné, etc. Puis le moyen de nourrir ce besoin. Si l'enfant est ainsi respecté, il apprend naturellement le respect de lui-même, des autres, de la planète. L'éducation constitue un facteur clé pour véhiculer la paix.

**Une branche de la communication non-violente est dédiée à l'éducation. En quoi est-elle particulièrement utile en ce moment ?**

**V. G. :** L'association Déclic-CNV Éducation, créée en 2015, a pour objectif de soutenir les éducateurs, parents et professionnels, pour

leur donner les moyens concrets de vivre leurs intentions éducatives. Dans cette période de confinement où les enseignants et chefs d'établissement ont à assurer la continuité pédagogique, nous avons mis en place une plateforme (webinaire) axée sur l'écoute empathique pour soutenir les enseignants dans le lien avec les familles, qui peuvent vivre de la frustration, de la colère, lorsqu'elles ont l'impression de ne pas être entendues. Nous aidons les éducateurs en leur donnant des pistes pour qu'ils augmentent leur chance de vivre des liens de qualité : comment se mettre en lien, à quelle fréquence, tout en leur apprenant à poser des limites. Ce confinement peut permettre de développer la confiance entre l'école et les familles, de prendre soin de celles qui sont défavorisées, de construire une coopération qui pourra survivre après la crise.

**Recueilli par France Lebreton**

(1) Déclic-CNV Éducation : [declic-cnveducation.org](http://declic-cnveducation.org)