

comme Émotion

L'émotion : source d'humanité.

Émotion : « ce qui se meut en nous ». *Colère, tristesse, peur, joie : quatre émotions fondamentales.* Savoir en prendre soin nous rapproche de notre humanité.

Le jeune enfant vit et aborde le monde par l'émotion. Toutes les expériences passées s'impriment de façon indélébile dans le cerveau et influencent notre ressenti et notre comportement à l'âge adulte. D'où l'extrême importance de prendre soin du monde émotionnel de l'enfant.

Quand l'enfant trouve comment exprimer ses émotions et comment les réguler, elles lui permettent de vivre au mieux son activité tonique et sa communication.

Les émotions ont un rôle dans la naissance de la pensée. Elles sont les architectes internes de notre fonctionnement intellectuel.

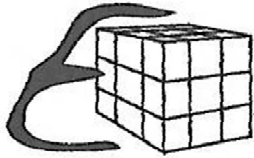
Les émotions ne sont ni bonnes, ni mauvaises. Elles exigent simplement d'être reconnues et ajustées au réel.

Le jeune enfant a besoin de parole pour apprivoiser ce qu'il ressent. Sans l'écoute attendue de l'adulte, l'émotion vraie risque alors de se transformer en angoisse et de se manifester ensuite durant toute la vie par une peur invalidante ou par des comportements parasites.

Nous pouvons maintenant affirmer que c'est le dialogue précoce adulte-enfant, alimenté par des signaux émotionnels, plutôt qu'une stimulation cognitive qui éveille le développement cérébral et intellectuel, les capacités à raisonner et à penser.

La maturation intellectuelle et la maturation émotionnelle dépendent toutes deux de la profondeur et de la richesse des relations de maternage du début de la vie. C'est maintenant un processus confirmé par les neurosciences.

À cultiver	À éviter
Développer et travailler l'écoute émotionnelle de l'enfant.	Punir l'enfant suite à l'expression d'une émotion.
Proposer des jeux de détente, de relaxation, de mobilité.	Ne pas entendre le besoin derrière l'émotion exprimée.
Aménager des coins symboliques.	Demander à l'enfant d'arrêter de pleurer.
Sécuriser l'enfant. Rester près de lui lors d'une émotion forte. Assurer une qualité de soins.	Minimiser ses émotions.



comme Empathie

Quand vous écoutez vraiment l'enfant, vous lui permettez de développer son autonomie.

Empathie : faculté intuitive de se mettre à la place d'autrui, de percevoir ce qu'il ressent.

L'empathie à donner à l'enfant est indispensable pour construire de l'humanité.

Être, en tant que référent, en empathie permet à l'enfant de développer sa confiance en lui.

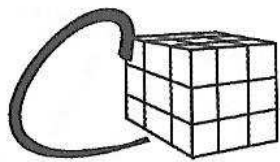
Être en empathie demande aux adultes un intérêt, une présence à l'enfant, à ses mots, à sa gestuelle... d'où l'extrême importance de prendre soin de soi en tant qu'adulte. Il faut être en paix avec soi-même. Le collectif peut faire souffrir l'adulte tout comme l'enfant.

Offrir de l'écoute empathique à l'enfant répond à un besoin fondamental pour lui.

Offrir de l'empathie à l'enfant lui permet de développer son autonomie.

L'empathie permet un ajustement perpétuel de la capacité d'agir, d'entendre de façon adéquate les sollicitations, les émotions, les comportements de l'enfant. L'empathie demande de développer son sens de l'observation.

À cultiver	À éviter
Développer l'écoute et la mise en mots émotionnelle.	S'enfermer dans le « faire » et ne plus être attentif à ce que les enfants vivent.
Développer l'observation.	Punir les enfants en fonction de leurs émotions, les disputer.
S'occuper de son bien-être.	Les mettre en retrait quand il y a une colère.



comme Colère

La colère ; quelque chose se meut en lui.

Une émotion aussi légitime que les autres.

Pour autant, la colère semble plus difficilement acceptée et acceptable.

Les messages reçus dans notre enfance ont pu nous faire croire en effet que cette émotion n'avait pas sa place, et aujourd'hui, nombreux sont les adultes qui répondent à l'expression de cette émotion par un « T'es méchant ».

Il est vrai que l'émotion colère est bruyante et peut faire craindre une réaction non maîtrisée de l'adulte. Pourtant la colère est une émotion saine de protestation, de refus, de frustration.

Aux adultes de différencier la colère « saine » qui traduit un besoin de se protéger et la colère « fausse » qui s'exprime en décalage avec une situation ou un trop-plein, ou qui cache une autre émotion authentique. La fausse « colère » est violente, destructrice. Il n'y a pas de larmes. L'enfant est insécurisé et n'est pas soulagé. La véritable colère n'est pas destructrice, il y a des larmes et l'enfant se soulage émotionnellement.

À cultiver	À éviter
Laisser s'exprimer l'enfant, être proche pour le protéger lui et les autres.	Demander que l'enfant se taise.
Repérer quel a été l'élément déclencheur pour le prévenir la prochaine fois.	Demander qu'il demande pardon.
Verbaliser ce qui se passe pour l'enfant et pour l'autre, si un enfant a été atteint.	Le punir, le mettre seul dans une pièce.
Rappeler la règle : « Tu ne tapes pas, tu ne casses pas ».	« T'es méchant, arrête tes caprices, cesse de crier, tais-toi ! ».