



VILLE DE
HOUILLES

JOURNAL DE LA PETITE ENFANCE

N°17 – MAI 2023

La « crise d'opposition » et la gestion des émotions, poser un cadre et des limites bienveillantes

Regard d'expert

Paroles de Pro

Astuces de Pro

Ça se passe dans nos crèches

Le coin des ressources

Le coin des ateliers

Regard d'expert

Les émotions sont au cœur des récentes recherches en neurosciences, et mises en lumière par de nombreuses conférences et publications sur le sujet.

Ces découvertes en neurosciences ont fait apparaître le lien entre la gestion des émotions et le développement du cerveau. Jusqu'à 5/6 ans, par l'immaturation de leur cortex préfrontal (zone dédiée aux planifications, définition des priorités et à la maîtrise des émotions...), les jeunes enfants n'ont pas la capacité à contrôler seul leur émotion. De ce fait, leurs émotions s'apparentent à des tempêtes émotionnelles, à des feux d'artifices de tristesse, de joie, de peur, de colère. Si l'enfant est laissé seul avec ses peurs, sa frustration, ses angoisses ou ses colères, son organisme sécrète des molécules de stress toxiques pour son cerveau immature : du cortisol et de l'adrénaline, qui inhibent la maturation de son cerveau. Alors qu'une attitude chaleureuse, empathique et bienveillante fait mûrir le cerveau de l'enfant d'un point de vue intellectuel et affectif grâce à la sécrétion d'ocytocine (hormone du bien-être et confort). Un accompagnement bienveillant des émotions peut donc favoriser les apprentissages d'un point de vue neurologique.

En grandissant, l'enfant découvre son environnement, doit apprendre à vivre en collectivité, et à respecter les règles et les limites du groupe. Ce cadre sécurisant et nécessaire génère de fortes réactions. Accueillir ces émotions qui passent d'un seul coup du rire à la colère, c'est aider l'enfant à construire sa confiance en lui.

Paroles de professionnelles

L'enfant découvre le monde qui l'entoure à travers le jeu depuis qu'il est né. C'est son seul et unique moyen de développement : faire s'entrechoquer des choses plusieurs fois, répéter un mouvement, tester sa voix dans les aigus, laisser tomber un objet et voir où il atterrit à chaque fois, autant de tests dignes d'un petit scientifique, nécessaires à la découverte de son corps et de son environnement, et adaptés aux connexions neuronales de l'enfant, qui sont entravées dès lors qu'il y a du stress.

En grandissant, l'enfant va de même expérimenter le cadre et les limites. Il ne pense pas faire bien ou mal, il teste toujours. La question est de travailler avec ces limites tout en observant si celles-ci sont pertinentes et adaptées à la situation.

Les limites qui ne sont jamais expliquées à l'enfant, même si elles sont pertinentes (comme lâcher la main du parent dans une zone dangereuse), peuvent être mises à rude épreuve. Si l'enfant est fatigué de sa journée, cela rend l'écoute encore plus difficile. Expliquer une limite doit se faire à un moment serein, et il faut la répéter régulièrement pour que, comme les tests de scientifique, le cerveau de l'enfant en fasse l'acquisition.

Utiliser la consigne positive, c'est demander ce que l'on veut, plutôt que ce que l'on ne veut pas. C'est faciliter la communication et donc la coopération.

QUELQUES EXEMPLES	
-	+
NE COURS PAS	JE PRÉFÈRE QUE TU MARCHES
NE CRIE PAS	PARLE DOUCEMENT
NE VA PAS SUR LA ROUTE	RESTE SUR LE TROTTOIR
NE TOUCHE PAS, C'EST CHAUD	ÉLOIGNE-TOI, C'EST CHAUD
NE MONTE PAS SUR LE MEUBLE	RESTE SUR LE SOL
NE TIRE PAS SES CHEVEUX	LAISSE SES CHEVEUX
N'OUBLIE PAS TES GANTS	PENSE À TES GANTS

Bougribouillons.fr pour **peritEnfance**

RESPECTER LES RÈGLES

Savoir ce qui est permis ou non est sécurisant pour un enfant de 2 à 5 ans. Votre rôle est d'établir des règles.

Une règle doit être...

- Claire**
 - « Tu pourras jouer dehors lorsque tu auras rangé tes blocs. »
 - « Si tu lances le jouet, tu ne pourras plus jouer avec. »
- Concrète**
 - « On s'assoit pour manger. »
 - « Tourne les pages du livre doucement. »
- Constante**
 - « Comme toujours, on regarde de chaque côté de la rue avant de traverser. »
- Conséquente**
 - « Tu as dessiné sur le mur, tu dois le nettoyer. »
- Cohérente**
 - « Je veux qu'on fasse autre chose que d'être devant un écran : après ton émission, on va aller jouer dehors et je vais laisser mon cellulaire dans la maison. »

Assurer la sécurité dans votre maison permet de diminuer le nombre de règles :

mettre les produits nettoyants, médicaments, litière, petits objets hors de portée des enfants, couvrir les prises de courant, installer une barrière pour l'escalier. Votre enfant pourra s'amuser sans entendre toujours « non! ».

Pour aider votre enfant

- Expliquez la règle**
 - « Je veux être là quand tu grimpes pour éviter que tu tombes. »
- Prévenez votre enfant**
 - « Glisse encore deux fois et après on part. »
 - « Après ton casse-tête, on va ranger les jouets. »
- Offrez des choix**
 - « Tu veux porter ton chandail rose ou ton chandail vert? »
- Transformez la consigne en jeu**
 - « Va brosser tes dents » → « Je commence et tu continues! »
 - « Habille-toi » → « Mets ton manteau et faisons la course jusqu'à l'auto. »
- Si le « NON » de votre enfant veut dire « Je n'y arrive pas » :**
 - Encouragez votre enfant même lorsqu'il se trompe
 - Proposez des solutions
 - Faites-le avec lui

Moi, parent...

Comment je réagis face aux règles des autres?

Quelles sont les règles importantes pour moi?

Comment j'établis les règles chez moi?

Astuces de pro

VIVRE LES ÉMOTIONS

Entre 2 et 5 ans, un enfant ne peut pas gérer ses émotions seul. Votre rôle est de lui permettre de vivre et d'exprimer toutes ses émotions.

Face à une crise

Restez près de lui calmement
et mettez-vous à l'écart avec votre enfant si c'est possible.

Accueillez les émotions de votre enfant sans jugement
« Qu'est-ce qui se passe, mon cœur ? »

Écoutez votre enfant
en le regardant dans les yeux quand il vous parle.

Nommez son émotion
« Est-ce que tu es en colère parce que ton ami a pris le jouet que tu voulais ? »

Discutez quand le calme est revenu
« Qu'aimerais-tu faire pour te sentir mieux ? »
« Moi aussi je suis fâché parfois. Lorsque ça m'arrive, j'aime écouter de la musique. »

Aidez-le à passer à autre chose
« Veux-tu retourner jouer ? »

Les mots ne fonctionnent pas ? Vous pouvez faire un câlin à votre enfant ou faire parler un toutou.
Si votre enfant boude, c'est probablement qu'il ne sait pas comment réagir à son émotion autrement. Soyez là pour lui. « J'aimerais t'aider. Viens me voir quand tu seras prêt. »

Au quotidien, avec votre enfant

Répondez à ses besoins de base
Quand vous sortez, emportez une collation et une doudou.

Aidez-le à comprendre les émotions
« Le chat a des larmes dans ses yeux. Il est triste. »
« Qu'est-ce qui te rend heureux ? »

Parlez de vos émotions
« J'ai dit un gros mot. J'étais fâché parce que j'ai brûlé le souper. » « Je me sens bien, parce que je viens de marcher au soleil. »

Faites-le bouger :
courir dehors, faire des parcours intérieurs, danser, jouer au ballon, etc.

Emportez des jouets pour l'occuper :
livres, figurines, petites voitures.

Moi, parent...

Qu'est-ce que je fais pour me sentir mieux ?

Comment je reconnais mes émotions ?

Comment je vis mes émotions ?

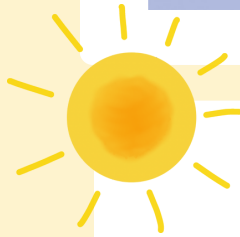
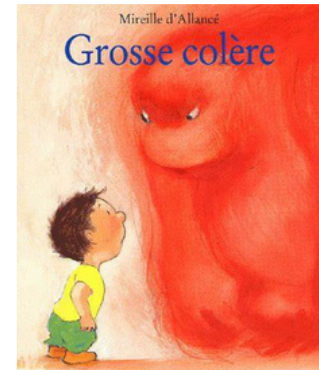
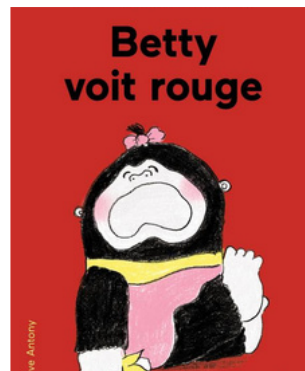
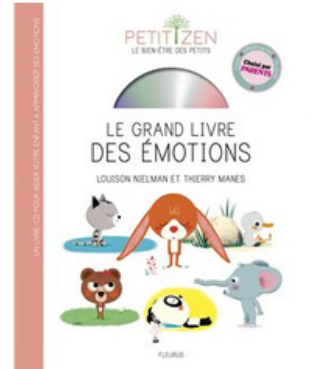
Ça se passe dans nos crèches



La chasse aux œufs dans les crèches :
Les moyens et les grands étaient enchantés de participer à la chasse aux œufs de Pâques ! Ils avaient également fabriqué de quoi repartir avec leur récolte !



Le coin des ressources



Le coin des ateliers



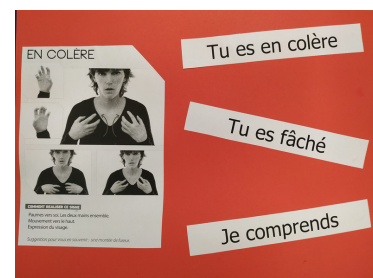
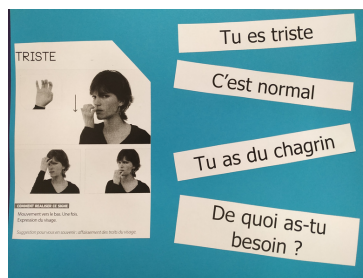
"Humeur du jour, bonjour !"



Parler des émotions à distance de celles-ci permet à l'enfant de jouer avec, et de les apprivoiser.

Des cartes représentant les expressions principales (colère, tristesse, joie, peur, dégoût, amour) sont présentées aux enfants lors du rituel du matin. On peut ainsi parler avec eux de situations qui provoquent ces émotions: "Ce matin j'étais triste de dire au revoir à maman", "Je suis contente de retrouver ce jouet"...

Des cartes mémos nous aident en tant que professionnelles à accueillir au mieux les émotions des enfants au fur et à mesure de la journée.



Comité de rédaction

Nathalie B (professionnelle de Charles de Gaulle), Agnès (adjoite aux Bruyères), Sophie (responsable des Alizés), Anaïs (infirmière de Charles de Gaulle), Swannie (directrice de Molière), Mylène (éducatrice à Aquarelle), Séverine (psychologue), Anaïs (directrice d'Aquarelle), Laure (directrice des Genêts). Merci à elles !

