

DEVELOPPER L'AUTO-REGULATION EMOTIONNELLE CHEZ L'ENFANT

Définition de l'auto-régulation émotionnelle : la régulation émotionnelle est la capacité à gérer et moduler les émotions ressenties au moment où elles sont vécues. Le but est d'éviter que les émotions fortes ne submergent l'enfant ; ainsi la colère ne se transforme pas en violence, la peur en anxiété ou la tristesse en déprime. Lorsque les émotions fortes sont régulées, l'enfant peut alors définir ses besoins, les communiquer aux autres, écouter le point de vue des autres et échanger pour trouver une solution satisfaisante pour tous.

En tant que parent, c'est notre rôle d'aider l'enfant à développer cette auto-régulation.

Voici quelques pistes :

1. Montrer l'exemple en tant que parent. L'enfant apprend en observant, intériorisant puis en reproduisant les comportements de son entourage. L'enfant est témoin de la façon dont ses parents réagissent face à différentes situations. Si un parent crie ou hurle quand quelque chose ne va pas, alors l'enfant apprend à réagir de même lorsque quelque chose ne lui plaît pas. Inversement, si le parent reste calme et posé dans des situations difficiles émotionnellement parlant, alors l'enfant intégrera ce modèle et le reproduira une fois lui-même confronté à des difficultés.

Le parent peut, par exemple, nommer ses propres sensations lorsqu'il éprouve une émotion en disant par exemple « J'ai chaud au visage tellement je suis en colère. »

2. Accueillir les émotions de l'enfant. Pour pouvoir accueillir les émotions de l'enfant, il faut déjà pouvoir les accepter. Il est important de savoir et de se rappeler qu'une émotion est involontaire, que c'est un ressenti et non un choix. Le choix porte sur le comportement adopté face à cette émotion.

Le parent peut aider l'enfant à décrire ses sensations en disant « Où dans ton corps ressens-tu cette émotion ? »

Le parent peut accueillir avec empathie les émotions de l'enfant en disant « Je vois que tu ressens... »

3. Trouver des solutions à court terme et long terme

Le parent peut présenter une approche simple de résolution de problème aux enfants en quatre temps :

- identifier le problème : "Là, j'ai un problème quand..." et déterminer quel besoin est non satisfait
- identifier les émotions : "Je me sens..." ou "Je me suis senti..."
- chercher avec l'enfant des solutions à court terme puis à long terme : "Une solution possible sur le court terme serait de..." puis "Une solution possible sur le long terme serait de..."
- essayer la ou les solutions envisagées et évaluer leur efficacité

4. Développer des techniques de retour au calme, de décharge du stress. Lorsque l'enfant vit de fortes émotions, il est bénéfique de lui apprendre quelques techniques lors d'un temps calme qu'il pourra ensuite utiliser le moment venu.

Le parent peut enseigner à l'enfant :

- La respiration ballon : l'enfant est allongé sur le dos et place un doudou ou une boule de papier sur son ventre. Il respire en gonflant le ventre à l'inspiration en sentant l'objet monter puis redescendre à l'expiration. Il recommence jusqu'à se sentir calme.

- imaginer un endroit calme en visualisation mentale
- se parler avec des mots d'affirmation personnelle tels que « Stop, je me calme » ou « Je suis capable d'y arriver. »
- regarder une boule à neige renversée
- bouger (taper des pieds, sauter, crier, courir, danser,...)

Le foyer est le meilleur endroit pour l'apprentissage de l'auto-régulation et encourager les efforts de l'enfant tout en montrant l'exemple en tant que parent l'aide à prendre l'habitude de se calmer par lui-même.