

ABORDER LES ÉMOTIONS AVEC LES ENFANTS

FRANÇOIS MARÉCHAL - PASCALE CAMUS
CAIRN ONE (DRD)

Personne n'a été préparé à vivre la période de confinement actuelle, quel que soit le lieu qu'il fréquente, au travail, dans ses activités habituelles ou à la maison. Cette période est synonyme d'un vécu émotionnel inédit. Dès lors, comment aborder, en tant qu'adulte, notre propre vécu mais surtout celui de notre ou nos enfant-s ?

Au quotidien, chaque individu, quel que soit son âge, est traversé par une quantité d'émotions, tantôt réconfortantes, tantôt déstabilisantes. Cela est d'autant plus intense pendant cette période singulière que nous traversons. Les enfants peuvent percevoir une certaine inquiétude chez leur-s parent-s, être soumis aux vagues d'informations venant de l'extérieur au travers de la télé, des réseaux sociaux.

Ils sont encore plus sensibles aux changements de repères que provoque le confinement. Même si tout le monde ou presque reste à la maison, ce ne sont pourtant pas les « grandes vacances ». Tout cela entraîne chez eux aussi un flot d'émotions plus ou moins fortes que chacun exprimera à « sa » manière.



DES TEMPS DE PARTAGE EN FAMILLE OU EN TÊTE À TÊTE

Ce sont surtout les moments où l'on est plus proche, comme les moments de repas, où l'on se rassemble, comme lors de la mise au lit que des choses peuvent « sortir ».

En effet, pour les enfants, dormir, c'est se laisser aller dans un autre monde. Cela demande de se sentir en sécurité.

Le moment du coucher est propice pour se parler, pour raconter ce qui s'est passé la journée... pour confier ses soucis.

Pour mieux comprendre ce qui peut se jouer, partons en visite chez Gaëlle, 6 ans et sa famille,

Depuis quelques jours, elle, qui allait se coucher assez facilement, ne veut plus rester dans son lit parce qu'elle « a vu des formes qui l'empêchent de dormir » et qu'elle « a entendu quelque chose de grinçant dans l'escalier ». Juste au moment de s'endormir, il arrive que les enfants, mais aussi les adultes, aient des « hallucinations » sensorielles qui sont liées au premier stade du sommeil. Ils peuvent avoir l'impression qu'il y a une réelle présence dans la chambre, que quelque chose est passé juste à côté de leur oreiller ou entendre des bruits « pas normaux »... Ces troubles sensoriels qui peuvent s'accompagner d'une sensation de ne pouvoir ni bouger, ni crier ni se sauver, rendent le moment encore plus angoissant, font se réveiller en sursaut et créent une peur de s'endormir à nouveau.

Les périodes de stress, d'anxiété, des éléments angoissants comme les informations relatives au coronavirus que l'on entend à longueur de journée, peuvent augmenter les risques, pour les enfants, d'expérimenter ces hallucinations qui sont « normales », mais génératrices de peurs intenses. Commencer à « chasser les monstres » ne permettrait pas à Gaëlle d'être sereine pour s'endormir mais, au contraire, renforcerait sa peur, confirmant en quelque sorte son impression que ces choses terrifiantes existent vraiment.

Au contraire, il importe de la rassurer, de lui rappeler que son ou ses parent-s n'est ou ne sont pas loin, qu'il-s veille-nt sur elle, de lui expliquer aussi qu'avant de dormir, on se sent un peu bizarre, qu'on voit des choses qu'on ne voit pas pendant la journée, mais que ce sont des « blagues du sommeil ».

Rester assis quelques minutes à côté de son enfant, lui lire une histoire, lui proposer de lui masser les bras ou le dos, lui tenir la main ou lui parler de ses propres souvenirs d'enfance... peuvent être autant de pistes pour lui montrer qu'on est à l'écoute, présent-e rien que pour lui et qu'on a du temps pour parler de tout, de rien, de ce qu'on veut, de ce qu'on a aussi éventuellement sur le cœur. Sans perdre de vue non plus qu'on ne peut pas être, en tant que parent-s, au top tous les jours et que parfois, il arrive d'être content-s que le moment du coucher arrive pour pouvoir « souffler » après avoir passé la journée « l'un sur l'autre ».



UNE EXPRESSION SPONTANÉE AU FIL DE LA JOURNÉE



Si les moments de rassemblement familial sont plus propices aux échanges, les émotions peuvent aussi s'exprimer tout au long de la journée, de différentes manières.

La manifestation des émotions est une façon, pour l'enfant, de « communiquer » des informations sur son ressenti interne, sur ses sentiments qui sont stables et durables et ne sont pas toujours faciles à déceler pour l'adulte. Un accès de colère par exemple, peut manifester un sentiment plus profond, comme une injustice.

Arsenio, 8 ans, devait fêter son anniversaire avec ses amis hier mais la fête a été annulée, vu l'obligation de confinement

Ce matin, il va de la maison au jardin en chantant à tue-tête, un air de sa composition, embête son frère de 7 ans, au passage et cela, plusieurs fois de suite.

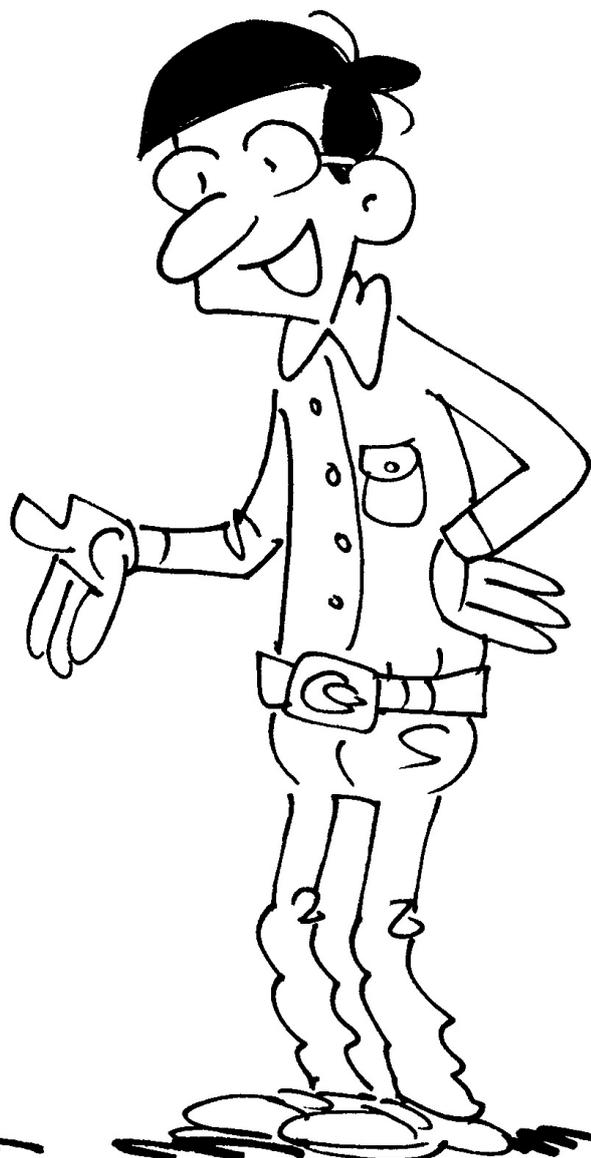
Puis, il va s'asseoir sur la terrasse et regarde dans le vide, reste là un long moment, immobile. Son père s'approche et s'assied près de lui. Au bout de quelques instants, il lui demande s'il n'a pas envie de jouer. Arsenio fait « Non » de la tête et il soupire. Son père reste assis à côté de lui, silencieux... Arsenio dit très bas : « Je veux plus jouer, je n'ai plus d'amis ».

Son père lui dit : « Tu n'as plus d'amis ? C'est triste cela. On a de la peine quand on se sent tout seul ... (après un silence, il reprend) ... Oui, c'est sûr, on est triste dans ces moments-là ... Tes amis à toi, ils sont chez eux pour le moment et vous serez contents de vous retrouver quand on pourra sortir à nouveau ».

Arsenio regarde son père, puis court vers son frère et se lance dans un jeu joyeux avec lui.

Allons maintenant dans la famille de Roméo, 11 ans

C'est l'heure des infos à la télé : Roméo s'assied dans le fauteuil à côté de sa grande sœur et de ses parents. Le reportage qui est diffusé montre des personnes alignées aux soins intensifs, toutes sous respirateur et en état critique, couchées sur le ventre. La voix off insiste sur le désarroi du personnel soignant face à l'arrivée massive de nouveaux cas graves. Roméo reste là, sans parler, semblant ailleurs. Puis, il se lève sans un mot, va dans sa chambre et se met sur sa tablette.





PARLER DES ÉMOTIONS, MINE DE RIEN



Comment accéder à ce qui ne sait ou ne peut être dit ?

Comment trouver les ressources dans le climat que nous connaissons pour mettre des mots sur une situation dont les adultes eux-mêmes ne maîtrisent pas tous les éléments ?

Comment donner la possibilité aux plus jeunes d'exprimer, s'ils le désirent, leurs ressentis ?

Comment éviter de projeter ses propres angoisses, questions, frustrations... alors que les enfants ne vivent peut-être pas les choses comme les adultes ?

Et si pour soutenir les enfants dans l'expression de leur vécu, d'autres réponses se trouvaient dans des compétences propres que partage tout parent ?

Pour l'adulte, ce n'est pas toujours simple d'identifier le vécu de son ou ses enfant-s ou son ou ses ado-s, de tenter de trouver un moyen pour laisser s'exprimer ce vécu et, le cas échéant, d'y réagir.

L'expression du ressenti d'un enfant varie selon ses compétences, son âge, son expérience, son tempérament. Cependant, il n'y a pas que l'expression verbale qui reflète les émotions de l'enfant : ses mimiques, ses manies, les activités qu'il poursuit ou ne poursuit plus, le temps qu'il consacre à ces activités, ce qu'il met en scène dans ses jeux, par exemple, quand ses poupées ou son nounours préféré sont eux aussi confinés...

Tous ces petits signes, les adultes les perçoivent pourtant plus ou moins consciemment et ressentent généralement eux-mêmes si quelque chose « cloche », si quelque chose « n'est pas comme d'habitude »

Rachel, 5 ans, pique une crise de colère tous les soirs avant d'aller prendre son bain alors qu'elle adore ça habituellement. Kylian, 15 ans, arrête de taquiner son petit frère de 9 ans alors que, généralement, c'est son passe-temps favori, et reste muré dans sa chambre. Le dialogue direct est parfois la solution. Par exemple, en amenant les enfants ou les ados à poser « spontanément » leurs questions sur la situation actuelle. Toutefois, tout ne passe pas systématiquement par l'échange direct.

L'idée n'étant naturellement pas de s'improviser thérapeute, de s'armer d'outils techniques tels que des objectifs, des questions préétablies, un canevas quelconque... cela n'aurait aucun sens... Il ne s'agit pas non plus de tirer les vers du nez ou de faire parler à tout prix. Au contraire, l'idée est plutôt de recourir à ce que tout parent est capable, plus ou moins instinctivement, de faire : susciter une forme de complicité, de convivialité avec son ou ses enfant-s qui fait qu'on se sent serein, qu'on a du plaisir à être ensemble.

L'initiative peut venir de l'enfant lui-même

C'est le cas de Dalia, 8 ans, qui demande à sa maman, Samira, de lui chanter sa comptine préférée ; une comptine que Samira elle-même avait apprise de sa mère qui, à son tour, l'entendait chanter quand elle vivait encore en Algérie. Cette main tendue par l'enfant à l'adulte peut être une manière pour lui d'extérioriser son ressenti. Tout ne passe pas par de longues discussions, allongés sur le canapé ; pour certains, c'est cette comptine qui leur fera du bien. Pour d'autres, ce sera un moment partagé autour d'une histoire, d'une activité commune ludique ou non, comme cuisiner, arroser les plantes sur le balcon ou réfléchir à une nouvelle disposition des meubles de la pièce ...





UTILISER TOUT CE QUI S'OFFRE À SOI



Les conditions actuelles peuvent nous amener à nous débrouiller et à trouver de nouvelles ressources en fonction de nos compétences, autant les adultes que les enfants.

Violette, 8 ans, a une grande sœur Aline, 14 ans. Depuis le début du confinement, Aline rabroue régulièrement Violette quand elle lui demande de jouer avec elle. Aujourd'hui, elle s'est même énervée sur elle en la traitant de « petite casse-pieds ». Un peu plus tard, Aline arrive, furieuse, auprès de sa mère, lui demandant de « regarder ce que cette enragée a fait » : les boutons de la chemise de nuit préférée d'Aline ont été coupés à grands coups de ciseaux. Patricia demande ce qui s'est passé, reconnaissant que quelque chose a dû mettre Violette hors d'elle si elle a abîmé le vêtement de cette manière, mais insiste sur le fait que c'est néanmoins non autorisé de faire ce genre de choses. Après une discussion, Patricia demande à Violette de proposer quelque chose pour réparer le vêtement. « Je peux le recoudre, mais il faudra m'aider, parce que je suis petite ! » La mère demande à Violette d'aller chercher la boîte de couture et elles se mettent ensemble à l'ouvrage. Bientôt, Aline les rejoint et se met à coudre aussi.

Cette proposition, d'apparence anodine, est une forme de réparation. Une manière de rééquilibrer le climat qui était devenu tendu entre les deux sœurs. Même si la chemise de nuit n'a plus son apparence d'origine, même si le rafistolage est approximatif, elle devient le témoin, pour cette famille, de la possibilité d'adoucir les relations ; en d'autres termes : retirer ensemble les cailloux de la chaussure.

Toutes les contraintes d'une situation peuvent être transformées en occasions pour renforcer un climat de bienveillance. Même si cette proximité constante provoquée par le confinement peut créer des tensions, des moments de stress, elle peut aussi offrir des opportunités jusque-là non envisagées.

Plutôt que de « lutter contre quelque chose » (les tablettes ou autres smartphones, la télévision, l'ordinateur...), on peut « proposer quelque chose de mieux, qui fait du bien ». Une énergie impressionnante, surtout avec les enfants plus âgés, peut être consacrée à essayer de les déloger de leurs doudous électroniques.

Et s'il existait d'autres voies ?

Comment retourner la situation en demandant aux enfants / aux ados de proposer une activité conviviale, pour rire ou prendre du plaisir ensemble ?

Se réunir autour d'un jeu de cartes, d'un jeu d'improvisation ou de société, ou même faire des cookies ou préparer un repas de nouilles sautées, par exemple.

Le confinement provoque davantage de situations comme celle d'Aline et de sa famille, autant de raisons de s'agacer en tant que parent mais aussi autant d'opportunités pour renforcer les compétences, pour améliorer les liens. C'est la contrainte qui amène la créativité. Une créativité qui n'est d'ailleurs pas synonyme d'action spectaculaire.



OSER, RETROUVER SON ÂME D'ENFANT

Il arrive que le ou les parent:s se mettent des « barrières » dans les initiatives qu'il:s a ou ont envie de prendre.

Pourquoi ne pas choisir de se faire confiance ? Chacun:e a des compétences sur lesquelles s'appuyer pour créer un environnement agréable voire proposer des expériences rassurantes et épanouissantes à son ou ses enfant:s.

Il y a tout un champ de possibles. C'est parfois en s'asseyant simplement à côté, en se montrant disponible, à l'écoute, qu'on peut amorcer le dialogue ou dénouer des blocages. La présence ne doit pas être confondue avec le « faire ». On peut « être là, à côté », ce qui revient, en quelque sorte, à proposer une présence apaisante sans être dans l'action.

Pour certains enfants, être rassurés, cela consistera à être sous les yeux de l'adulte pendant qu'ils mènent leurs activités ; pour d'autres, ce sera de trouver, avec eux, une solution pour maintenir un lien avec leurs amis. Pour d'autres encore, cela consistera, à certains moments de la journée, à se lancer dans une activité toute simple avec l'adulte, cette fois dans un « faire ensemble ».

Aborder les émotions avec les enfants, ce n'est donc pas qu'en parler. C'est avant tout ne pas les juger et, surtout, les laisser s'exprimer d'autant plus dans cette période de confinement. C'est créer des espaces où elles sont les bienvenues, où elles sont acceptées.

PORTER AUSSI UNE ATTENTION À SES PROPRES ÉMOTIONS

On ne peut terminer cet article sans souligner que personne, ni vous, ni nous, n'avons été préparés à vivre une situation aussi particulière où un grand nombre de nos repères habituels ont changé. L'article avait pour objectif de donner à voir quelques pistes possibles dans la gestion de l'expression des émotions ... il faut reconnaître que même si elles peuvent s'intégrer au quotidien, les situations auxquelles les parents sont confrontés sont toutes différentes et dans ce temps particulier, on est tous un peu perdus à des degrés divers.

Il s'avère parfois difficile de canaliser les émotions des enfants, quand nous-mêmes en tant qu'adulte, il nous arrive de refouler une série d'angoisses dans cette période de crise, de nous inquiéter pour nos parents, pour ceux qu'on aime, de trouver le temps long...

Tout cela a un impact sur ce qu'on observe de nos propres enfants, leurs craintes pouvant d'ailleurs renforcer les nôtres et inversement.

Cela peut aussi être aidant pour les enfants que les adultes leur disent qu'eux aussi, ils ressentent des émotions, qu'ils se sentent parfois tristes, frustrés voire en colère à cause de ce « fichu virus ». Que parfois aussi, ils sont plus fatigués, qu'ils ont besoin de se reposer. C'est aussi pouvoir dire qu'on n'est pas toujours disponible mais que quand on le sera, on le sera totalement.

Cette période si inhabituelle peut donc inviter à l'observation de soi et des autres, à l'acceptation de ses propres émotions et de celles des autres. Chacun fait au mieux sans chercher à être un super-héros qui néglige ses émotions au profit de celles de l'enfant, mais plutôt en veillant à trouver un équilibre, ensemble, au bénéfice de tous.