

Les émotions

Je profite du thème **des émotions** pour vous rappeler l'importance de nommer les émotions vécues par l'enfant. Les émotions sont des messages envoyés par le cerveau pour nous informer si la situation dans laquelle nous sommes nous convient ou non. Donc, si la situation nous procure un malaise, nous adopterons un nouveau comportement pour la modifier.

Nous pouvons aider un enfant à reconnaître les émotions de base comme la joie, la peur, la colère et la tristesse en nommant celle qu'il semble exprimer, sans les juger. L'enfant a le droit d'être en colère, par contre il n'a pas de droit de donner un coup pied à une personne parce qu'il est fâché. Il est donc important de se rappeler qu'il ne faut pas empêcher un enfant d'éprouver des émotions, mais plutôt lui fournir de bons moyens de les exprimer. Attention, reconnaître l'émotion n'est pas d'accepter un geste agressif envers quelqu'un.

La séparation du matin et le retour en fin de journée, des moments chargés d'émotions

Le matin à l'accueil, il est très important d'éviter des phrases comme « Ne pleure pas, tu sais bien que je vais va revenir te chercher » ,mais utiliser plutôt « Tu as de la peine qu'on se laisse ce matin, viens on va faire un dernier câlin avant mon départ ». L'éducatrice va accueillir votre enfant, elle va faciliter la transition et elle va répondre à son besoin. Il est souvent pire pour un enfant d'étirer la séparation du matin avec son parent. D'une journée à l'autre, il va tenter de prolonger de plus en plus le moment de se dire au revoir.

Privilégier un petit rituel (Adapté selon l'âge et les besoins de votre enfant)

Aviser votre enfant à la maison et dans la voiture de votre routine d'arrivée au CPE, ex; nous allons entrer, nous allons nous rendre au vestiaire, nous allons dans le local d'ouverture, nous saluons l'éducatrice et les amis, nous allons nous faire un gros câlin avec un bisou, souhaiter bonne journée, faire un bisou au vol et tu vas rejoindre l'éducatrice et les amis. Une fois au CPE, vous devez respecter le plus possible votre rituel, même si votre enfant pleure (je comprends cela peut être difficile pour le cœur d'un parent). Même si votre enfant est un petit de la pouponnière, il est rassurant pour lui de faire dire le rituel.

Nous pouvons nous mettre à la place de l'enfant, il est rassurant pour la majorité des adultes de connaître son emploi du temps et d'être avisé lors d'un changement.

Il se peut qu'avec le rituel, la séparation se passe en douceur... mais, il se peut aussi que cela ne fonctionne pas au début ! Chaque enfant est différent et s'il existait des solutions toutes faites, nous les aurions depuis longtemps ! Il ne faut surtout pas culpabiliser s'il continue à pleurer, vous pourriez lui transmettre votre inquiétude. Le meilleur moyen d'aider votre petit à surmonter l'insécurité de la séparation est de lui démontrer de la confiance lors de votre départ.

Le retour du soir est aussi important que la séparation du matin, prendre un petit moment pour se reconnecter avec son enfant dans le vestiaire, un câlin et un petit mot rassurant (j'ai pensé à toi aujourd'hui, je suis contente de te revoir). De plus, cela lui permet de l'apaiser, de diminuer le stress et les émotions en surcharge accumulés dans la journée.

Il est fréquent que le retour du parent réactive chez l'enfant l'épreuve de la séparation du matin. Les cris, les pleurs ou les tensions peuvent se manifester. Certains enfants adoptent des attitudes de fuite (ex. : courir dans les corridors, se cacher dans des locaux fermés), d'autres semblent ignorer la présence du parent et évitent le contact corporel ou même visuel. Par ces comportements, l'enfant nous exprime un mal-être et l'adulte peut l'accompagner pour l'amener à se sentir mieux et adopter des comportements plus acceptables.

Instaurer également un rituel du soir avec votre enfant. La séparation du matin et les retrouvailles du soir gagnent à respecter une continuité au fil des jours, afin de lui offrir des **repères stables, fiables** et un sentiment de sécurité.

Un enfant qui grandit en développant la reconnaissance, le contrôle et l'intensité de ses émotions, cela lui permet de mieux réagir aux différentes situations de la vie. Une bonne gestion des émotions est associée à une bonne estime de soi, au maintien de bonnes relations avec les autres, à une meilleure gestion des conflits ainsi qu'à la réussite scolaire.

Les adultes significatifs sont les plus grands modèles pour un enfant ! Il imite et il reproduit la manière dont il nous voit gérer nos propres émotions.

Quand on se trompe, on le dit et l'on fait autrement!

« Un enfant n'a pas besoin de parents parfaits, il a besoin de parents suffisamment bons. Un enfant veut rencontrer non un rôle en face de lui, mais une personne, une vraie personne, avec ses émotions et ses propres besoins, ses pensées et ses valeurs, ses compétences et ses limites ».

Isabelle Filliozat