

Comment gérer les crises ?

Vous êtes nombreux à témoigner, qu'avec le confinement actuel, les comportements d'opposition ou de désobéissance de vos enfants augmentaient. Comportements qui peuvent aller jusqu'aux crises, souvent difficiles à gérer. Pas de panique ! Ces comportements ne sont pas anormaux. Plus que d'habitude, les enfants sont soumis à beaucoup de tensions, de frustrations et parfois oui, ça dérape !

Bonne nouvelle : il est possible de prévenir ces comportements.

Voici quelques astuces* à user et abuser au quotidien (même après le déconfinement).

- Parlez à votre enfant à la forme affirmative. Exemple : « S'il te plaît, parle plus doucement », au lieu de « Arrête de crier »
- Anticipez vos demandes. Exemple : « Dans 5mn, ce sera l'heure de prendre la douche ! »
- Félicitez et encouragez les comportements positifs. Exemple : « Bravo, tu as bien respecté les règles aujourd'hui ! »
- Pratiquez l'humour sans modération, surtout quand vous sentez qu'une crise pourrait bien arriver. Proposez alors une autre activité.
- Restez cohérent lors de vos demandes : pas de contradiction avec ce que vous avez dit ou accepté deux jours avant !
- Lorsque le comportement de votre enfant n'est pas satisfaisant, signalez-le lui (mais pas de critiques directes à l'enfant)
- lisez et discutez ensemble de livres qui parlent des émotions, de leurs manifestations physiques. Exemple : « quand on est en colère, on crie, notre visage devient tout rouge.... »
- Réfléchissez ensemble à ce qu'on peut faire quand on est en colère. Exemple : « Je m'isole, je respire calmement... »
- Apprenez-lui, si possible, des techniques toutes simples de relaxation, de respiration, de yoga pour les enfants



Mais si malgré tout, la terrible crise survient, il est toujours possible de calmer les choses !

- Restez calme (pas d'escalade pendant la crise!) : mettez-vous à la hauteur de l'enfant, tenez-lui les mains si nécessaire
- Proposez-lui un lieu et un temps pour se calmer (aller dans sa chambre par exemple) et l'y accompagner tranquillement
- Tenez le reste de la famille éloignée pendant la durée de la crise
- Parlez le moins possible car l'enfant est débordé par ses émotions. Ce n'est pas le moment de négocier ! Dites-lui, si besoin, qu'il a le droit d'être en colère mais absolument pas de tout casser, de se faire mal ou faire mal à l'autre !

Lorsque le calme est revenu (OUF!), on peut reprendre la discussion. Réassurez votre enfant : son comportement n'était pas acceptable mais vous l'aimez toujours !

Si vous optez pour la sanction, choisissez quelque chose qu'il vous sera facile de mener à son terme. Exemple : lui enlever son jouet ou sa tablette pendant quelques minutes ou quelques heures (mais pas toute la semaine!)

Sinon, vous pouvez privilégier la réparation (des dégâts matériels causés pendant la crise) ou donnez-lui des tâches domestiques à accomplir.



N'oubliez pas aussi d'accueillir vos propres émotions !

Et pourquoi pas, pour enlever la pression, multiplier les moments d'émotions positives en famille : jouer, rire, danser... sans modération !

*article des Docteurs Barron, Cohen, Hubert, Delorme, Stantiford

Bientôt se profile le temps du déconfinement. Au moment de la publication de cet article, nous ne savons pas encore dans quelles mesures. Peu importe, nous serons là pour vous accompagner, vous et votre enfant, pour l'aider à progresser dans ses apprentissages.

N'hésitez pas à nous contacter : Severine.Clausse@ac-reunion.fr ou M-Daniele.Mussard@ac-reunion.fr

Cordialement,

Mmes SAVIGNY et MUSSARD