

CAPRICES

STOP aux idées reçues



« Elle m'a fait un caprice tout ça parce que je ne m'occupais pas d'elle ». « Il s'est roulé par terre parce que je lui ai dit non ! ». « Elle se met toujours dans des états pas possibles ! »

D'après vous est-ce que les enfants font vraiment des caprices ? Et d'abord, c'est quoi un caprice ? Les professionnels sont de plus en plus nombreux à savoir que les jeunes enfants ne font pas de caprices et à comprendre qu'ils ne font pas exprès d'être en colère. Les enfants vivent des mouvements émotionnels forts qu'il est important d'accompagner.

Sachez que ce que nous appelons un caprice est en vérité un jugement de valeur que l'on porte sur l'émotion de l'autre parce qu'elle nous paraît injustifiée ; mais qui sommes-nous pour penser ça ? Prenons un enfant de 3 ans qui se roule par terre dans un magasin parce que vous ne lui avez pas acheté le paquet de bonbons convoité. Vous êtes agacé, et rouge de honte en prime, et vous demandez bien pourquoi votre enfant se met dans un tel état pour un paquet de bonbons ! Regardons maintenant un adulte, vous par exemple, à qui on refuse votre RTT alors que vous avez déjà préparé votre week-end de 3 jours. Vous n'allez pas vous rouler par terre en criant, mais vous risquez de vous énerver ! La réaction est la même, sauf que l'enfant n'est pas en mesure de gérer une telle frustration, c'est donc l'explosion.

Ce qui peut sembler sans importance pour l'adulte peut être une véritable détresse pour l'enfant parce que ces émotions sont vécues de manière intense par immaturité cérébrale.

Se comporter en allié

En tant qu'adulte, nous devons donc faire preuve d'une grande patience et éviter de céder nous-même à nos propres émotions. Cet engagement émotionnel de l'adulte est loin d'être facile, car les émotions de l'enfant sont parfois intenses. Mais le soutien et l'attention de l'adulte sont nécessaires afin d'apaiser une crise.

Comment s'y prendre ?

- Aider l'enfant à traverser cette vague émotionnelle en étant à ses côtés (lui donner la main s'il accepte, poser une main sur son épaule, se mettre à sa hauteur en s'agenouillant près de lui)
- Lui montrer notre attention et notre intention bienveillante à son égard
- Soutenir l'enfant en l'aidant à mettre des mots sur ce qu'il est en train de vivre : " je vois que tu es en colère... "



DOODOO PARK
LE ROYAUME DES ENFANTS
Laissez votre enfant partir à l'aventure !
Un espace de 1 000 m² entièrement dédié au divertissement des enfants de 0 à 12 ans.

L'organisation de ton anniversaire, notre spécialité !
04 71 75 97 65
Route de Queyrières D152
150 Zone de Choumouroux **à YSSINGEAUX**
www.doudoo-park.fr



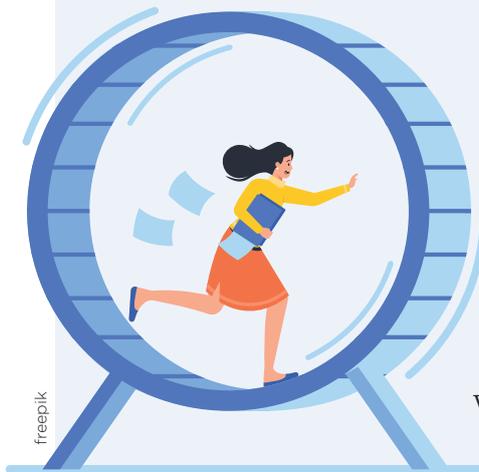
Comprendre pourquoi il ne fait pas 'exprès' et des liens vers des sites et podcasts
www.strada-dici.com/caprices

Être à l'écoute plutôt que de réprimer est fondamental à la maturité émotionnelle. Ainsi accompagné, l'enfant apprendra à reconnaître, nommer et gérer l'émotion.

je vois que tu es en colère...



Marina Lemarié est éducatrice de jeunes enfants, formatrice et consultante spécialisée petite enfance
www.marina-interior.fr



WORKING MUM

Vous avez dit : "lachez prise" ?

« OUF !!! enfin du repos, du calme et un café... chaud ! »

Vous le croirez ou non mais ces mots me viennent tandis que je pousse la porte de mon bureau. Lorsque ma collègue, il y a 10 ans, disait pareil,

je trouvais qu'elle en faisait un peu trop...

Pourtant, ma journée de travail va être occupée par des solutions à trouver, des conflits à régler, des paperasses à traiter. Rien de reposant, mais comparée à ma vie de maman, c'est un jardin zen !

Quand j'aurai fini de traiter mes dossiers, il y aura un premier stop à l'école. Puis chez Nounou « Pardon du retard » - Aux courses : « Arrêêêtez de vous disputezz ! » - trajet dans le huis clos de la voiture, parenthèse plus calme chargée de leur fatigue, « Oui, nous arrivons bientôt ! » - douches - préparation repas - Papa qui rentre ! Chouette ! Et bien non. La maison est survoltée. Et là, si il n'y a pas une aide bienvenue, un mot agréable ou un éclat de rire, c'est le crash assuré.

Lâcher prise, dit-on. Ça crispe encore plus de l'entendre, non ? Surtout quand on n'y parvient pas.

Pour commencer, fichez vous la paix avec ce mot, oubliez !

Plus vous vous le direz et plus la difficulté de ne pas y parvenir vous crisperez.

Regardez ailleurs. Imaginez un alpiniste qui lâche prise : il chute. Mais si au lieu de lâcher prise il regarde ailleurs, alors des opportunités s'offrent à lui et il avance, allant où il le souhaite.

L'une des clés pour se libérer est aussi de s'interroger sur ce qui nous pousse à satisfaire autant d'exigences. Qu'est ce qui fait que c'est plus fort que nous d'agir ainsi ? Qu'est-ce que l'on défend quand on se bat avec l'envie de contrôler ou d'être parfait ?

Une autre piste serait d'arrêter de se comparer aux autres. Rien de pire que la comparaison, cette recherche d'être ou de faire mieux que l'autre est sans fin. En se demandant qui l'on veut être, et pas ce que l'on doit faire pour répondre aux injonctions diverses, nous ouvrons le champ des possibles !

Je vous livre mon truc à moi ? L'autodérision.

Parfois, s'observer et rire de notre hamster intérieur fait le plus grand bien.



Vanessa Coste-Oukoloff
Le chemin de la confiance et de l'estime de soi
www.booster-audace.com
06 18 49 87 48

roseedemai.fr Booster d'audace