

10
clés

Florence Millot
Psychopédagogue

Canaliser son énergie

GÉRER LE TROP-PLEIN DE VIE DES ENFANTS
ET ÉVITER LES DÉRAPAGES



Florence Millot

Canaliser son énergie

GÉRER LE TROP PLEIN DE VIE DES ENFANTS
ET ÉVITER LES DÉRAPAGES



L'AUTEUR

Florence Millot est psychologue en libéral à Paris. Spécialisée dans la gestion des émotions et la communication bienveillante en famille, son sujet de prédilection est l'approche TCC (Tête, Cœur, Corps) de l'éducation. Son cabinet psychologie est spécialisé dans les thérapies brèves enfant/adolescent sur :

- Les difficultés scolaires et d'orientation (développement d'outils psycho-pédagogiques) ;
- Les difficultés du quotidien : autorité, fratrie, estime de soi ;
- Les enfants zèbres et hypersensibles ;
- Les enfants qui ont besoin de se confier pour grandir.

Elle propose également des conférences et des ateliers à travers son blog www.pedagogieinnovante.com. Très engagée dans les questions de pédagogie, elle gère un pôle de formation continue pour les professionnels de la petite enfance depuis 10 ans. Elle est auteur différents éditeurs et intervient sur les sites Internet spécialisés (Doctissimo, Magic Maman, lesprosdela petiteenfance.fr).

SOMMAIRE

INTRODUCTION	4
--------------------	---

PARTIE I	Comprendre le trop-plein d'énergie des enfants	8
-----------------	---	---

PARTIE II	Les 10 clés qui ouvrent les portes du calme	18
------------------	--	----

CLÉ N°1 : RÉPONDEZ À SON BESOIN DE MOUVEMENT	20
--	----

CLÉ N°2 : AIDEZ-LE À METTRE DES MOTS SUR SES RESSENTIS	25
--	----

CLÉ N°3 : RÉPONDEZ À SON BESOIN DE SÉCURITÉ	31
---	----

CLÉ N°4 : DONNEZ-LUI LE CHOIX ENTRE DIFFÉRENTES ALTERNATIVES	35
--	----

CLÉ N°5 : AIDEZ-LE À ALLER JUSQU'AU BOUT DE SON ÉMOTION	41
---	----

CLÉ N°6 : POSEZ UN CADRE RASSURANT	46
--	----

CLÉ N°7 : ACCORDEZ-VOUS DES « JOKERS »	52
--	----

CLÉ N°8 : ÉLIMINEZ LES PENSÉES NÉGATIVES	57
--	----

CLÉ N°9 : INSTAUREZ DES TEMPS CALMES EN FAMILLE	63
---	----

CLÉ N°10 : MONTREZ-LUI QUE VOUS L'AIMEZ, QUOI QU'IL ARRIVE	70
--	----

CONCLUSION	75
------------------	----

RESSOURCES UTILES	77
-------------------------	----

INTRODUCTION

Nous avons tous ces scènes en tête. Les enfants jouent tranquillement dans leur chambre et puis, d'un coup, les activités se font plus bruyantes. On entend des cris d'excitation, des galopades. Et quand on entre dans la chambre, l'agitation est palpable : on dirait qu'une tornade est passée ! Les enfants sont « incanalissables ». Le ton monte entre certains joueurs avec plus d'agressivité. Ils crient, ou se crient dessus. L'excitation dérive vers une dispute, un conflit pouvant même dégénérer en bagarre. Il en est de même au moment d'un jeu calme en famille, quand notre petit dernier fait une crise de rage en se roulant par terre parce qu'il a perdu la partie... Ou encore à la fête foraine, après un bon moment passé ensemble, lorsqu'il rentre surexcité, parfois exécrable, alors que nous venons de lui faire plaisir toute la journée.

Que s'est-il passé ? Qu'est-ce qui fait qu'un enfant peut changer à ce point de comportement ? D'où vient cette excitation si soudaine qui rend la situation incontrôlable ? Nous sommes le plus souvent totalement démunis et perdus face à ce genre d'agitation et de crise. Peu importe le temps que nous consacrons à nos enfants et l'éducation que nous choisissons de leur donner. Nous sommes tous

confrontés à des moments où le quotidien « déborde ». Il nous faut pourtant bien différencier ces différents types d'agitation. Nous pouvons en distinguer deux.

- Le débordement joyeux mais qui peut déraper : les enfants jouent à chat, ils sont ravis, poussent des cris de joie, sautent dans tous les sens... et finissent par tomber, ou se faire mal. Le jeu s'arrête brusquement.
- Le débordement par la colère, la grosse crise que l'on connaît bien en tant que parent et qui peut aller jusqu'aux cris, aux gestes agressifs, aux jouets cassés, aux portes claquées...

Un trop-plein de vie difficilement canalisable

Nous voudrions tous que nos enfants soient sages, attentifs, posés sur leurs activités, capables de s'adapter à nos emplois du temps sans rechigner. Mais dans la réalité, c'est un mythe. Les enfants ont beaucoup de mal avec le sentiment de frustration. Ils sont très vite enclins à exploser lorsque l'on ne va pas dans leur sens. Ils ont aussi beaucoup de mal à se calmer seuls, car ils ne se rendent pas compte que l'excitation les envahit (lors d'un jeu, avec des camarades). Ils vivent pleinement le temps présent et leurs émotions du moment. Ils n'ont pas encore appris à canaliser leur énergie.

Pour donner une image, cette dernière est comme l'eau d'une rivière. Telle une force de vie, elle coule paisiblement, d'un coup s'agite et devient parfois un torrent. Toute tentative d'endiguement est vaine : l'eau est parfois si puissante

que le barrage craque. Il en est de même pour l'enfant. Toute tentative de le canaliser dans ces moments d'agitation est vouée à l'échec et présente le risque d'aboutir à une situation qu'il nous sera encore plus difficile d'apaiser.

Il est d'abord important de comprendre que les agitations sont diverses chez l'enfant. Elles ont différentes sources qui nécessitent des réponses spécifiques. En observant son enfant, on peut constater qu'il a plusieurs façons d'être dispersé :

- dans son corps : il saute, court partout, tombe, se fait mal ;
- dans sa tête : il ne finit pas ses phrases, parle vite ou de tout et de rien, il passe d'une pensée à l'autre ;
- dans son cœur : il a des émotions en dents de scie. Il rit, pleure, explose de colère en un quart de seconde.

Cet éparpillement dans l'action ou dans la relation nous livre des indices, des messages de ce qu'il éprouve.

Notre rôle de parent

L'enjeu de cet ouvrage est de vous apprendre à mieux repérer les différents types d'agitation de votre enfant et ses manifestations, pour mieux répondre à ses besoins sous-jacents.

Dans les cas d'agitation de joie due à un trop-plein d'énergie vitale, il suffit en réalité de dire à l'enfant qu'il est trop excité et de lui demander de se calmer, pour que cela l'apaise aussitôt. Généralement, ces épisodes prennent fin d'eux-mêmes.

En revanche, quand l'enfant s'agite parce que quelque chose le gêne, il ne peut que difficilement s'apaiser seul. En vérité, c'est sa manière à lui de formuler un besoin. En effet, plus votre enfant s'agite, plus il sollicite votre aide et votre cadre pour pouvoir « redescendre ». Ce sont tous ces moments-là que nous aborderons dans cet ouvrage, car votre enfant aura besoin que vous décodiez avec lui ce qu'il ressent.

Notre rôle est d'aider notre enfant à se rassembler, à canaliser cette énergie pour l'aider à se centrer sur l'essentiel. Plus il apprendra à maîtriser son trop-plein de vitalité dans un but constructif (jeu de concentration, devoirs, sortie en famille...), plus il gagnera en estime de soi. Ainsi, pour vous aider à répondre aux différents besoins de votre enfant, nous avons répondu à cette problématique autour de 10 clés.



PARTIE I

Comprendre le trop-plein d'énergie des enfants