



## « LES SEPT QUESTIONS A SE POSER POUR REpondre A (PRESQUE) TOUTES LES SITUATIONS »

ISABELLE FILIOZAT, *AU CŒUR DES EMOTIONS DE L'ENFANT*, Paris, Marabout, 2019.

### 1. Quel est son vécu ?

**Un enfant est une personne.** Il a ses pensées, ses émotions, ses fantasmes, ses images mentales. Son cerveau est immature et ne lui permet pas encore de gérer ses émotions. Petit, il ne sait pas encore faire des hypothèses, des déductions logiques, se décentrer de son point de vue, prendre des distances ou se projeter dans le futur. Il est dans le présent, ici, et son raisonnement a sa propre logique, égocentrique et magique. Sa pensée est dite prélogique.

*Le petit enfant est prisonnier de l'immédiateté de sa réponse émotionnelle, sans méditation de la pensée pour relativiser les choses, ou hiérarchiser les enjeux.*

Il est facilement envahi par ses affects et a besoin de l'adulte pour l'aider à trouver la sortie.

Naturellement il cherche à donner du sens à ce qu'il vit et il le fait avec les moyens dont il dispose. Il organise et interprète ses perceptions à sa manière, à la lumière des informations, souvent incomplètes, parfois déformées dont il dispose.

L'enfant voit le monde de ses propres yeux. Gardons-nous de juger ses réactions et de minimiser ses ressentis. Écoutons d'abord. Cherchons à identifier ce qu'il vit, comment il associe les choses, ce qu'il ressent et ce qu'il se dit.

→ Toujours le laisser s'exprimer et dire son émotion.

Accompagner la décharge de pleurs, de cris, de tremblements, sans tenter de le calmer. Pleurer, crier, trembler, sont ses façons de dire sa souffrance, de libérer ses tensions, de se récupérer.

Prendre l'enfant au sérieux.

### 2. Que dit-il ?

Derrière ce que les parents nomment "caprice", derrière un comportement bizarre, déplacé, excessif, ou simplement non ordinaire, cherchons l'émotion, cherchons le besoin. L'enfant dit quelque chose.

Tout comportement exagéré et surtout systématique, qu'il soit d'agressivité ou de passivité extrême de dépendance excessive à la mère ou de jalousie abusive, d'incapacité de se concentrer ou d'opposition systématique, tout cela a une motivation ? Une émotion est bloquée, un besoin est caché.

La question pourquoi risque de ne pas aboutir car l'enfant ne peut, la plupart du temps, pas y répondre. Les motivations sont souvent inconscientes.

Le bébé n'a pas les mots pour dire les choses. Son premier langage est le cri. Peu à peu il va apprendre à parler, mais ce qu'il ne saura pas dire avec des mots, il continuera à le dire par des cris, de la rage, des pleurs et par toutes sortes de comportements criants et autres refus de coopérer.

Nous pouvons nommer « caprice » ou « comédies » des comportements que nous ne savons pas interpréter. C'est terrible pour l'enfant de ne pas être entendu. Il n'existe pas de caprice. Il s'agit d'un langage, il y a un message à décoder.

### 3. Quel message ai-je envie de transmettre à l'enfant ?

Nos réactions face aux créations des enfants vont conditionner leurs croyances sur eux-mêmes. Quel message désirons-nous leur transmettre ?

Les enfants nous écoutent et nous observent. Chacun de nos actes, non seulement envers lui, mais envers toute personne et toute situation, lui adresse un message.

(D'où l'importance de laisser les autres enfants regarder comment vous gérer une situation avec un autre enfant, il apprend).

A chacune de nos réactions, nous avons le choix entre les messages d'amour : "Je t'aime, tu es capable" et les messages destructeurs : "Tu es nul, tu ne vauds rien".

### 4. Pourquoi je dis cela ?

Pourquoi ? Qu'est-ce qui me pousse à dire oui ou non aux demandes des enfants ? Qu'est-ce qui me dicte mon attitude ?

La crainte fréquente est que si nous accédons aux demandes de l'enfant notamment aux demandes originales est que ça se transforme en caprice. Les caprices sont des inventions des adultes. Ils surgissent quand les adultes se prennent les pieds dans les jeux de pouvoir.

Vos réponses, vos comportements sont-ils dictés par votre éducation, par des automatismes dont vous savez plus l'origine, par la raison, l'évidence ?

### 5. Mes besoins sont-ils en compétition avec ceux des enfants ?

Si nous ne reconnaissons pas nos besoins, frustrés d'éléments essentiels à notre propre développement, il est probable que nous aurons du mal à donner aux enfants ce dont ils ont besoin. C'est donc un devoir d'adulte que d'écouter et reconnaître ses propres besoins, de prendre les moyens de les satisfaire autant que faire se peut.

S'il y a conflit de besoins, la compétition n'est pas toujours notre seule option. La coopération est toujours plus efficace à long terme. Cette dernière exige l'expression authentique des besoins de chacun et le respect mutuel. Reconnaissez leurs besoins et affirmez les vôtres.

Écouter ses propres besoins n'est pas se comporter en égoïste. C'est prendre la mesure de la situation et tenter d'y répondre de manière appropriée. En général, tout le monde y trouve son compte.

#### **6. Qu'est-ce qui est le plus précieux pour moi ?**

Quand l'amour et la confiance priment (confiance réciproque et confiance en eux), la route devient claire (à défaut d'être facile) :

- Ne pas blesser les enfants (physiquement ni psychologiquement),
- Ne pas leur mentir,
- Ne pas les humilier,
- Ne pas les trahir,
- Ne pas les terroriser,
- Les aider à s'aimer,
- Valoriser et encourager,
- Développer leur sens de la responsabilité personnelle,
- Se montrer honnête,
- Exprimer nos propres émotions et besoins,
- Écouter.

#### **7. Quel est mon objectif ?**

Dans l'absolu il n'a pas de bon ou de mauvais chemin. Il y a celui qui mène à destination et celui qui m'en éloigne. Selon que je vais en Espagne ou en Allemagne je ne prends pas la même route. Ensuite, il y a des voies plus ou moins directes, plus ou moins rapides.

Est-ce que c'est bien ou mal de laisser un enfant pleurer ? Est-ce bien ou mal de consentir à une demande ? Est-ce bien ou mal de le coucher à 20h ?

En réalité ce n'est ni bien, ni mal, ça rapproche ou ça éloigne d'un objectif.

Quel est mon objectif aujourd'hui dans la relation avec cet enfant ? Il n'y a pas de réponse universelle mais une réponse pour cet enfant-là, à cet instant-là de l'histoire que nous avons en commun.

Face au comportement de l'enfant, il est possible de parler de soi, de ses sentiments, de ce que son comportement nous fait vivre mais pas de lui directement.

Un enfant qui se sent précieux se montre attentif à autrui et aux conséquences de ses actes. Il agit non pas par peur de mal agir mais avec respect pour les sentiments d'autrui e