



COFFRE à OUTILS

POUR ACCOMPAGNER LES JEUNES DANS LEURS BESOINS ÉMOTIONNELS ET RELATIONNELS



COMMENT AIDER L'ENFANT À MIEUX GÉRER SES ÉMOTIONS ?

OUTIL : De prévention | D'intervention

PUBLIC CIBLE : Préscolaire | Primaire

PERSONNES VISÉES : Intervenants | Parents

CONCEPTION

Claudia Verret
Line Massé



COMMENT AIDER L'ENFANT À MIEUX GÉRER SES ÉMOTIONS ?

OUTIL : De prévention | D'intervention

PERSONNES VISÉES PAR L'OUTIL : Intervenants | Parents

- Précisions : Enseignants, psychoéducateurs, techniciens en éducation spécialisée, psychologues, conseillers pédagogiques, parents.

PUBLIC CIBLE :

- Enfants du préscolaire et primaire qui éprouvent des difficultés à gérer leurs émotions, en particulier les jeunes stressés, impulsifs, inattentifs, hyperactifs, oppositionnels, agressifs, anxieux, déprimés ou ceux qui présentent un trouble du spectre de l'autisme.

BESOINS ET MANIFESTATIONS COMPORTEMENTALES

- Difficulté à gérer les états émotifs pouvant mener à une escalade émotive.
- Difficulté à retrouver un état de calme et de bien-être après avoir vécu un état intense.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Aider l'entourage des enfants (parents, intervenants, enseignants, etc.) à reconnaître les difficultés de régulation émotionnelle des jeunes.

CONCEPTION

Claudia Verret (professeure titulaire) – Université du Québec à Montréal

Line Massé (professeure titulaire) – Université du Québec à Trois-Rivières



COMMENT AIDER L'ENFANT À MIEUX GÉRER SES ÉMOTIONS ?

Il existe une panoplie de stratégies qui permettent aux jeunes de réguler l'intensité de leurs émotions et de retrouver leur zone de confort. Pour que ce soit efficace, il faut préalablement que ces derniers soient en mesure de reconnaître l'émotion vécue, d'évaluer leur degré d'inconfort et d'évaluer les changements perçus (corps, pensées, mouvements, etc.) avant de choisir la stratégie appropriée pour apaiser l'émotion négative ressentie. Certains jeunes vont préférer des stratégies qui les activent tandis que d'autres vont plutôt se tourner vers des stratégies qui les calment. Il est important de savoir que le choix de stratégies peut varier en fonction de l'émotion vécue, de son intensité et du contexte où elle s'exprime. De plus, certaines stratégies sont utilisées autant par les jeunes du secondaire que ceux du primaire, tandis que d'autres sont surtout utilisées par les plus jeunes. En ce sens, il est recommandé d'en expérimenter plusieurs, car il n'y a pas une seule bonne façon de s'apaiser. Voici quelques stratégies selon l'intention visée.

Évaluer l'intensité des émotions vécues

Proposez aux enfants d'utiliser un thermomètre des émotions afin de les aider à évaluer l'intensité des émotions vécues. Chacun des niveaux d'intensité peut être associé à des mots qui décrivent l'émotion (par exemple, pour le thermomètre de la colère : 1) calme, 2) irrité, 3) agacé, 4) frustré, 5) furieux) ou des indices verbaux ou non verbaux, (p. ex. : expression du visage). Lorsque l'enfant vit une situation difficile, incitez-le à évaluer l'intensité de l'émotion ressentie, à observer son degré de bien-être, à choisir un moyen pour se sentir mieux selon l'intensité de l'émotion ressentie.

Diminuer les facteurs qui déclenchent les pertes de contrôle

Observez les facteurs qui déclenchent les pertes de maîtrise de soi (p. ex. : la faim) et trouvez avec l'enfant des moyens pour les prévenir (p. ex. : fournir une collation à l'enfant dès qu'il rentre à la maison).

Mettre en place un coin d'apaisement

Que ce soit à la maison ou à l'école, aménagez un espace où l'enfant pourra se retirer pour s'apaiser lorsque l'excitation est trop grande ou que les émotions négatives sont trop intenses. Ces lieux consistent en des espaces de relaxation qui permettent aux jeunes de se retirer momentanément (dans la classe ou dans un local à l'extérieur de la classe, dans la maison) qui invitent au calme et qui proposent des outils ou activités qui contribueront à favoriser l'apaisement. Ils peuvent être aménagés avec des couleurs douces et des lumières tamisées, diffuser une musique calme et inclure des outils de modulation sensorielle (balle de stress, animaux lourds, etc.) afin de réduire le niveau de stress des individus. Il importe que l'utilisation de cette salle ne soit pas associée à un retrait punitif ou à un temps d'arrêt, mais plutôt à un moyen de s'apaiser ou de s'aider à retrouver un niveau de bien-être.

Utiliser le contrôle de la respiration

Ces techniques peuvent apaiser les tensions physiques liées aux émotions intenses. La respiration s'avère le moyen le plus simple de se calmer et l'enfant peut l'effectuer dans n'importe quelle situation ou contexte. Pour être efficace, la respiration doit être profonde et lente. La technique de la respiration abdominale qui vise à utiliser le muscle du ventre (diaphragme) pour prendre de grandes respirations est suggérée (voir, entre autres, <https://www.youtube.com/watch?v=z49SyKYwu58> ou <https://www.youtube.com/watch?v=w9jCFQSRB9g>). La technique de la cohérence cardiaque s'avère aussi une autre technique très efficace et facile à utiliser avec les enfants (voir, entre autres, <https://www.youtube.com/watch?v=DdDlMvCLlww>).



Utiliser les techniques de relaxation musculaire

La relaxation musculaire peut aider les enfants à diminuer le niveau d'agitation ou les tensions associées à une émotion intense. On distingue trois grands types de techniques :

- 1) Étirement-relâchement : étirer une partie du corps le plus loin possible, tenir quelques secondes la position puis relâcher doucement et balancer la partie;
- 2) Affaissement : soulever une partie du corps puis la laisser tomber doucement sans donner de coups;
- 3) Contraction-relâchement : contracter pendant quelques secondes des groupes de muscles en partant de la tête jusqu'aux pieds (p. ex. : pour la tête : front, sourcil, nez, menton) tout en se concentrant sur les sensations physiques de tension que la contraction provoque, puis les relâcher en se concentrant cette fois sur les sensations de détente musculaire.

Les techniques de l'étirement-relâchement, de l'affaissement ou de contraction-relâchement peuvent être effectuées dans différents milieux. Pour les plus jeunes enfants, il est recommandé que la relaxation soit guidée et supervisée par un adulte pour modeler et renforcer les comportements attendus. Il existe des livres qui proposent des activités déjà préparées faciles à reproduire en classe ou à la maison. De plus, plusieurs applications numériques et capsules vidéo sur internet offrent des tutoriels intéressants pour pratiquer une activité de respiration guidée ou de relaxation musculaire.

Pratiquer l'acceptation et la pleine conscience

Lorsque le jeune vit une émotion pénible, invitez-le à accepter l'état émotionnel ressenti et à réagir différemment en entrant en contact avec ce qu'il vit, en ressentant les émotions négatives, en objectivant ses sensations (intensité, forme, réactions physiques) et en notant où il les ressent dans son corps.

Pratiquer le yoga ou la méditation

La pratique du yoga et celle de la méditation sont associées à des bénéfices sur le plan de la régulation émotionnelle. De même que pour plusieurs stratégies, de nombreux livres et sites internet fourmillent de suggestions intéressantes pour pratiquer le yoga avec les enfants.



Utiliser des techniques de diversion de l'attention

L'utilisation de ces stratégies vise à permettre à l'enfant de changer ou de moduler son émotion et de réorienter ses actions pendant la situation vécue. L'enfant cherche à trouver une façon de se mettre en action pour vivre l'émotion et non pas la bloquer.

Les stratégies de diversion de l'attention visent à favoriser le bien-être, diminuer le niveau d'agitation ou de vigilance et regagner la maîtrise de ses émotions. Elles comprennent des activités d'imagerie mentale (visualisation positive) autant que des activités quotidiennes comme compter à rebours, chanter, effectuer des opérations mentales, réaliser des constructions de bloc, se retirer dans un coin calme, dessiner, réaliser un mandala. Elles favorisent un éloignement psychologique ou physique de la situation qui suscite une émotion intense.



Utiliser des stratégies d'ancrage

Les stratégies d'ancrage sont utilisées pour permettre aux enfants de gérer leurs états émotionnels. Elles consistent à offrir des tâches ou à faire manipuler des objets ayant diverses propriétés sensorielles au jeune afin de solliciter la proprioception et de l'aider à canaliser ses pensées et ses sensations. En cohérence avec le courant de la pleine conscience, trois ancrages sont habituellement proposés: le son, la respiration et les sensations corporelles. Les outils permettant les pressions profondes (toutou ou coussin lourd, automassage, etc.), ceux permettant l'apaisement tactile par la manipulation (balle de stress, pâte, dessin, bac de riz, tissu doux, plume, etc.) et ceux favorisant un apaisement auditif (écouter la pluie tomber, le bruit des vagues, etc.) s'inscrivent dans ce courant.

Pratiquer une activité physique intense

La pratique d'une activité physique, surtout si elle est intense (p. ex. : course, saut à la corde, saut sur un trampoline, vélo stationnaire), peut contribuer à réduire les tensions physiques liées aux émotions intenses. Lorsque l'enfant démontre des signes de tension, incitez-le à pratiquer une activité. À l'école, les pauses actives, les récréations ainsi que l'ajout de cours d'éducation physique pour les élèves qui en auraient plus besoin pourraient répondre à ce besoin.

Mettre en place une routine de décharge motrice

Les routines de décharge motrice combinent quelques mouvements et des activités physiques courtes et intenses. Elles permettent une décharge des émotions contrôlées et non pas une suractivation chaotique. Pour contrecarrer l'emploi de gestes agressifs comme les frappes, des mouvements alternatifs sont à privilégier (pousser sur un mur, lancer un ballon ou sauter sur place). Ces routines doivent être supervisées par un adulte qui pourra réguler le niveau d'activation nécessaire et être accompagnées de stratégies de respiration et de relaxation. Une routine pour un enfant de plus de 9 ans peut ressembler à :

- 1) Je saute sur place ou avec une corde à danser (30 à 60 répétitions);
- 2) Avec un adulte, je lance et j'attrape un ballon lourd (3,2 kg) (2 X 10 lancers);
- 3) Je pousse contre le mur (2 X 15 secondes);
- 4) Je réalise une détente de mon choix (5 minutes);
- 5) J'évalue si je suis de retour dans ma zone de confort.

CONCLUSION

Il est important d'enseigner différentes stratégies d'apaisement aux jeunes, car s'ils n'aiment pas les mêmes moyens, ces derniers ne se montrent pas efficaces pour tout le monde ou dans toutes les situations. Les stratégies physiques (technique de respiration, activités physiques, techniques de relaxation musculaire, etc.) s'avèrent particulièrement utiles pour réduire les tensions physiologiques et musculaires liées aux émotions négatives. Les stratégies liées à la diversion de l'attention et à la pleine conscience seront particulièrement utiles lorsque les émotions négatives sont alimentées par des pensées non aidantes chez l'enfant. De plus, il est recommandé que leur utilisation soit supervisée par un adulte, surtout au début de l'implantation ou lors d'émotions très intenses. L'adulte doit inciter l'enfant à exprimer ses émotions et à s'observer avant, pendant et après l'utilisation des stratégies afin qu'il devienne autonome et adopte les bons moyens pour lui-même dans les différentes situations où il perd le contrôle.



BIBLIOGRAPHIE

Massé, L. et Verret, C. (Sous presse). Aider les jeunes à mieux gérer leurs émotions difficiles. Dans N. Gaudreau (dir.), *Les conduites agressives à l'école*. Presses de l'Université du Québec.

Verret, C. et Massé, L. (2017). *Gérer ses émotions et s'affirmer positivement*. Chenelière Éducation.

Verret, C. et Massé, L. (Sous presse). La mise en place de mesures d'apaisement pour favoriser l'autocontrôle des élèves du primaire et du secondaire. Dans N. Gaudreau (dir.), *Les conduites agressives à l'école*. Presses de l'Université du Québec.

