DAILY SCIENCE
DÉCOUVREZ LA SCIENCE, LA RECHERCHE ET L'INNOVATION "MADE IN BELGIUM"

LES HISTOIRES AIDENT LES ENFANTS À EXPRIMER LEURS SENTIMENTS

Publié le 24 juin 2016

Médecin scolaire, Françoise Hallet apprécie tellement les livres de la psychothérapeute britannique Margot Sunderland qu'elle a proposé aux éditions De Boeck de traduire en français la série «*Helping children with feelings*». Dans «Les cahiers du praticien», une collection rédigée par des praticiens pour des praticiens.

«*Ces livres, écrits par la directrice pédagogique du Centre pour la santé mentale des enfants à Londres, peuvent avoir de multiples usages*», explique Françoise Hallet, coordinatrice de l'Envol, centre pour l'accompagnement de la famille adoptive en Belgique.

«*Ils permettent aux parents, enseignants, professionnels de la santé mentale de comprendre le vécu émotionnel des enfants à l'aide des découvertes récentes des neurosciences. Mais aussi d'apprendre ce qui peut être dit ou fait avec eux. Chaque livre sur les émotions est accompagné de feuilles de travail pour permettre aux professionnels d'aider les enfants à s'exprimer. Et d'une histoire illustrée pour aider l'enfant à découvrir qu'il existe des moyens de se sortir de ses difficultés.*»

Le langage des émotions passe par l'imaginaire

"Utiliser les histoires

Le guide «Utiliser les histoires contées comme outil thérapeutique avec

contées comme outil thérapeutique avec les enfants" par Margot Sunderland. Ed De Boeck Supérieur - VP 18€

les enfants» introduit ou complète cette série de 9 livres centrés sur une émotion essentielle. Il développe l'idée que les enfants perturbés de 4 à 12 ans s'expriment plus facilement par l'imaginaire. À l'aide d'histoires racontées ou qu'ils construisent eux-mêmes.

Le guide privilégie l'emploi de figurines et du bac à sable pour communiquer et résoudre les problèmes. Il souligne des écueils à éviter comme réagir tièdement aux émotions intenses de l'enfant. Prodiguer des conseils ou porter des jugements plutôt qu'écouter. Poser des questions qui n'appellent qu'un oui ou un non. S'attarder aux détails. Tirer des déductions d'une seule histoire.

Libérer l'enfant enfermé dans la colère

Truffé d'explications, d'exemples et d'idées, le guide «Aider les enfants enfermés dans la colère ou dans la haine» ouvre la série de livres pour travailler les émotions. Complété par «L'histoire de Violaine qui détestait la gentillesse», illustrée par Nicky Armstrong.

"Aider les enfants enfermés dans la colère ou dans la haine" par Margot Sunderland. Ed De Boeck - VP 35€

«*On peut aider les adultes qui choisissent de punir plutôt que de calmer en leur rappelant les bébés*», assure Margot Sunderland, forte de 30 ans de travail avec des enfants et leurs familles.

«*Comme l'enfant déchaîné, les bébés n'ont pas encore établi le câblage et la chimie cérébrale pour se calmer tout seuls. Des états de colère intense attisés par des taux trop élevés d'hormones de stress modifient la perception d'un moment à l'autre. Tout est coloré par la menace. Les enfants enfermés dans la colère ou la rage peuvent émotionnellement et physiquement déséquilibrer très fortement ceux qui sont autour d'eux. Il est vital qu'un enfant déchaîné ne soit pas pris en charge par un enseignant qui se met lui aussi facilement en colère.*»

L'ocytocine et les endorphines contribuent à une chimie antiagressive dans le cerveau. Ces molécules sont activées par les interactions adulte-enfant. Comme un contact chaleureux, des sourires, les voix douces et aimantes des parents. Le taux de noradrénaline d'une mère très stressée peut se retrouver chez le fœtus. Et contribuer aux tendances agressives si des adultes calmants et apaisants ne les contrecarrent pas pendant l'enfance.

Des moyens pour calmer l'enfant déchaîné

Exiger que le bambin déchaîné se calme… «*Il n'est pas réaliste de penser qu'un enfant déchargeant des émotions intenses en mordant, en frappant et en hurlant va s'arrêter d'un coup, à moins qu'il ne reçoive des canaux alternatifs d'expression et de communication. Les médias artistiques sont des moyens merveilleux de pouvoir exprimer ses émotions trop intenses. Par les instruments de percussion, le sable, la peinture, l'enfant peut commencer à parler de la terrible tension dans son corps et son esprit.*»

D'autres possibilités sont préconisées… «*Les études montrent que les*

massages, la méditation, le tai-chi et le jeu aident les enfants à être plus calmes parce que cela libère de l'ocytocine et/ou des endorphines. C'est la gentillesse et l'intérêt qui font fondre les barrières de la haine. Beaucoup plus que tous les mots intelligents, les punitions ou les sanctions du monde.»