

## **CRISES ET EXPLOSIONS COMMENT TROUVER L'HARMONIE?**

De nombreux parents, enseignants et éducateurs trouvent difficiles les crises et parfois les explosions de certains enfants. Comment arriver à améliorer ces situations ? Voici quelques propositions du Parent entraîneur.

Les crises se manifestent par de l'agitation, des cris et une désorganisation des enfants. Certains deviennent violents, lancent des objets et frappent enfants et adultes. Généralement les parents en souffrent surtout lorsqu'ils reçoivent des messages du service de garde ou de l'école comme quoi le comportement de l'enfant devient intolérable.

Si vous suivez le modèle du Parent entraîneur, vous savez qu'il est important de répondre aux besoins fondamentaux de l'enfant : soit la santé-sécurité, l'affection et l'éducation. S'il fait des crises, voici comment procéder. Il est important d'évaluer :

### 1. Santé-sécurité.

Questions : Est-il en bonne santé? A-t-il des problèmes neurologiques favorisant l'impulsivité ? Mange-t-il correctement les quatre groupes d'aliments? Déjeune-t-il? Joue-t-il tous les jours à l'extérieur ? S'il a plus de 4 ans, pratique-t-il un sport ? Se couche-t-il assez tôt ?

Si vous répondez **non** à ces questions, il est important qu'il soit suivi régulièrement et que ses repas et collations lui soient offerts avec soins. Une bonne partie du problème est peut-être physiologique. Certains enfants ont de l'énergie à revendre et ont besoin de bouger. S'ils ne le font pas, ils explosent !

### 2. Affection.

Questions : Votre enfant vit-il des situations qui peuvent lui donner un sentiment d'insécurité? Instabilité du couple, longues heures de gardiennage, doutes sur votre affection à la naissance d'un autre enfant, vie en famille recomposée ou entrée scolaire difficiles. Avez-vous l'impression que son développement émotionnel n'est pas harmonieux? Si vous répondez **oui** à l'une de ces questions, il est possible que votre enfant souffre émotivement et ne puisse l'exprimer avec des mots et se faire reconforter par vous. Les peines non partagées et contenues deviennent explosives à la moindre étincelle.

### 3. Éducation.

Questions : Depuis qu'il est âgé de trois ans, accepte-t-il les consignes comme rester assis à table, dans le siège d'auto ou le panier au marché ? Prête-t-il des jouets ? Fait-il souvent mal aux autres et à des animaux ? S'oppose-t-il aux interdictions de votre part ? Refuse-t-

il la politesse comme dire bonjour, s'il vous plaît, et merci? Passe-t-il plus d'une heure par jour devant un écran? Si vous répondez **oui** à deux de ces questions, il est possible que votre enfant accepte mal d'être éduqué, ou peut-être n'êtes-vous pas assez ferme.

Donc une bonne évaluation de votre part et de celle de son autre parent accompagné des observations de l'éducatrice ou de l'enseignante peut vous aider à comprendre mieux votre enfant. C'est alors que vous pourrez saisir pourquoi, il fait des crises. C'est comme un signal d'alarme : parfois c'est le signe d'un malaise profond, mais cela peut n'être qu'un caprice, signe d'une difficulté à tolérer la frustration.

Mais le plus important est de savoir comment amener l'enfant à se maîtriser. Les meilleures personnes pour y arriver sont ses parents.

D'après mon expérience, les parents sont généralement très affectés par les crises à répétition. Eux-mêmes deviennent fâchés et bouleversés. Selon le thermomètre du Parent entraîneur, ils leur arrivent de devenir autoritaires et aussi abusifs en criant à leur tour, parfois en frappant et insultant l'enfant. C'est alors que la situation devient incontrôlable, car si le parent est à bout, donc il ne peut amener le jeune à se calmer. L'introspection est alors utile. Pourquoi perdez-vous pied ? Répétez-vous un scénario de votre enfance? Quels sont vos facteurs actuels de stress ? Avez-vous besoin d'aide ?

Comment se sortir de ce cercle vicieux?

1. En prenant conscience de sa propre responsabilité comme parent : c'est à nous d'enseigner à nos enfants à se calmer et non l'inverse. Bien observer et prendre du recul sont des atouts précieux. Rester calme en prenant de profondes respirations et en demeurant en contact avec votre moi profond.
2. Les parents futés connaissent les moments et les situations à risque. Intervenir avant la crise est un bon moyen de conserver le jeu calme. Par exemple, si vous savez que la crise débute généralement lorsque la faim se déclare, un morceau de fromage une demi-heure avant stabilise l'organisme. Si deux frères et sœurs en viennent aux coups lorsqu'ils sont seuls au sous-sol, pourquoi ne pas les garder dans la cuisine quelques jours pour leur montrer quand s'arrêter.
3. Si malgré tous vos efforts les crises continuent, ***l'arrêt d'agir*** est un outil utile. Mais pour l'appliquer, il vaut mieux être calme ou demander à l'autre parent si celui-ci est mieux disposé. Vous prenez alors l'enfant sur vous, l'assoyez sur vos genoux le dos contre votre poitrine et retenez fermement ses bras. S'il continue à donner des coups, vous enlevez ses chaussures et protégez votre menton par un petit coussin. Vous attendez que l'enfant se calme vraiment sans discuter avec lui. La première fois, cela peut prendre

une demi-heure. Généralement au bout de 4 fois, il n'y a plus de crises, l'enfant a compris et exprime ses frustrations avec des mots.

Nos enfants ressentent nos valeurs profondes. Si nous sommes convaincus de l'importance d'arriver à ce qu'ils se maîtrisent, nous pourrons peu à peu leur communiquer les moyens d'y arriver. En prenant au moins 15 minutes par jour à dialoguer avec nos enfants et les cajoler surtout au moment du coucher, ils saisiront que c'est par affection que nous leur demandons de cesser ces crises. Eux-mêmes seront plus heureux et contents d'eux!

Claire Leduc

Travailleuse sociale

Thérapeute conjugale et familiale