

Comment accompagner un enfant qui pleurniche ?

Changer ce qui empêche la satisfaction des besoins

- > **Aménager** l'environnement familial : mettre des patères à hauteur de l'enfant; installer un miroir à hauteur de l'enfant; laisser le matériel de coloriage à disposition...
- > **Lâcher prise** au quotidien : laisser l'enfant se servir à boire en prenant le "risque" qu'il renverse de l'eau sur la table et l'inviter à éponger; laisser les enfants choisir seuls leurs habits au risque qu'ils soient dépareillés; laisser les enfants s'habiller seuls en s'organisant de manière à ne pas être en retard le matin; -autoriser l'enfant à manger un petit encas en dehors des repas.
- > Respect des **sensations propres** aux enfants (manger selon sa satiété; dormir quand il a sommeil; ni trop, ni trop peu de stimulations sensorielles pour éviter les surstimulations auditives ou visuelles, comme dans les supermarchés par exemple)
- > **Gratitude** : remarquer quand l'enfant a formulé une demande agréable (ex. : "c'est agréable quand tu...", "merci d'avoir...", "ça me rend la vie plus belle quand..." , "j'ai ressenti de la joie quand tu as...").

L'aider à accepter ce qui ne peut pas être changé

L'aider à accepter ce qui ne peut pas être changé à travers une écoute active :

- **refléter** la frustration : *J'ai l'impression que tu es frustrée. Je dirais une grosse frustration de 8 sur 10, j'ai juste ?*
- **reconnaître** ce qu'il aimerait **changer** ou arrêter : *Oui, c'est tellement dommage que tu ne puisse pas rester plus longtemps, tu t'amusais tellement !*
- **compatir** avec sa tristesse : *C'est vrai que ça rend triste quand on perd quelque chose.*
- laisser aller les **larmes** quand il n'y a rien d'autre à faire que pleurer sur ce qu'on ne peut pas obtenir ou changer.

Rediriger et modeler

Montrer les bons **gestes**

Intervenir physiquement en redirigeant, en guidant les gestes doucement pour inscrire la consigne dans le corps

Montrer comment **formuler** une demande :

Je n'aime pas me faire geindre dessus. Comment pourrais-tu demander autrement ? Utilise ta voix normale pour demander, c'est plus agréable pour moi.

Eviter les étiquettes

Quand on pose des étiquettes sur les enfants plutôt que les aider à prendre conscience des conséquences de leurs actes, ils retiennent les **émotions négatives sans développer leur sens de la responsabilité** individuelle.

-> A force de dire à un enfant qu'il est un pleurnicheur, il finira par l'intégrer comme un **trait de sa personnalité** et cela devient un trait fixe et contraignant.

Mettre au jour les besoins sous-jacents

Il arrive aussi que les pleurnicheries ne portent pas réellement sur la chose en question (ex. : pleurnicher pour avoir une glace en dessert) mais cachent un **besoin plus profond** à mettre au jour (ex : trouver du réconfort, lâcher la pression, retrouver du contrôle et du pouvoir personnel, s'assurer de la solidité de la relation, remplir le besoin d'attachement...).

-> Les enfants pleurnichent rarement auprès de personnes avec lesquelles ils ne se sentent pas proches ou en sécurité. Les pleurnicheries servent à attirer les personnes qui assureront le **réconfort** face à une grande détresse.

Un mantra pour ne pas perdre son sang froid

Il sera parfois (souvent même !) difficile de **supporter** les pleurnicheries, mais le fait de savoir que l'enfant qui utilise ce moyen de communication est en détresse peut aider à aborder la situation sans perdre son sang froid et rejeter l'enfant.

-> Une manière d'éviter de s'énerver est de se répéter comme un **mantra** que les **pleurnicheries sont un pont entre les pleurs et les paroles.**