



Pourquoi les jeunes enfants font-ils des crises à la sortie de l'école ?



Il est fréquent que les enfants fassent des crises émotionnelles à la sortie de l'école. Ils peuvent hurler, pleurer, crier, ne plus vouloir marcher, réclamer l'autre parent, refuser un biscuit cassé...

LE CERVEAU DES ENFANTS EST IMMATURE



On ne peut pas demander aux enfants avant 5/6 ans de faire ce que leur cerveau n'est pas capable de comprendre.



Comme les circuits qui lient le cerveau émotionnel au cerveau supérieur ne sont pas encore construits, le petit enfant est dominé par son cerveau émotionnel : il vit ses émotions avec une extrême intensité.

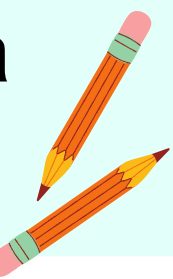
LES TEMPS LONGS DE SÉPARATION SONT DIFFICILES



La peur de l'abandon et la séparation sont une des principales causes d'anxiété chez les enfants.

LE RÉSERVOIR AFFECTIF EST VIDE

Pour expliquer l'attachement des enfants aux parents, on peut utiliser l'image du réservoir d'amour à remplir chaque fois qu'il se vide. Les parents sont la station d'essence auprès de laquelle l'enfant a besoin de s'approvisionner.



Le réservoir de l'enfant est vidé par la faim, la fatigue, l'isolement, la séparation, les disputes, des écorchures... Un enfant dont le réservoir affectif est vide aura tendance à être plus irritable... en particulier envers sa figure primaire d'attachement (souvent, la mère ou le père).

LE TROP PLEIN D'ÉMOTION INEXPRIMÉES DEVIENT UNE DÉCHARGE DE STRESS

Contrairement aux émotions primaires qui sont à accueillir et écouter, les réactions parasites nécessitent une recherche de la cause pour permettre à la vraie émotion (l'émotion cachée) de sortir.

Les émotions primaires sont des réactions adaptatives. La décharge de l'émotion est à écouter : pleurer, ça fait du bien ! Les crises qui durent longtemps et qui sont désorganisées (pleurs, cris, roulements par terre...) sont des réactions émotionnelles disproportionnées.



COMMENT FAIRE FACE AUX CRISES À LA SORTIE DE L'ÉCOLE ?

- Prendre soin des besoins physiologiques (sommeil, mouvement, alimentation)
- Comprendre la crise et le lien entre stress et école et le mille feuille d'émotions
- Accorder du temps et de l'espace à l'enfant pour libérer son stress (jouer, sauter)
- Réfléchir à ce que fait l'autre parent (quand l'enfant le réclame)
- Remplir le réservoir affectif vide avec des mots, des gestes et du temps ensemble
- Préparer les séparations en amont (évoquer et visualiser les retrouvailles)