



COMMENT RÉAGIR FACE AUX ENFANTS QUI S'EXCITENT ET DEVIENNENT EUPHORIQUES ?

Source : Emotions, quand c'est plus fort que lui ! Aider son enfant de 3 à 11 ans à bien grandir de Catherine Aimelet Périssol (éditions Leduc S)

Il est normal que le niveau de plaisir et d'excitation augmente au fur et à mesure au sein d'un groupe d'enfants dans un espace sans règle. Quand aucune règle n'a été établie au préalable ou n'est pas rappelée en cas de transgression, les enfants débordent parce qu'ils sont désorganisés.

Verbaliser ce que les enfants vivent

Wow, je vois que vous êtes très heureuses les filles !/ Ah ouais, vous vous amusez comme des fous on dirait !



S'intéresser à ce que les enfants vivent

J'aimerais bien savoir ce qui vous met autant en joie.



Exprimer nos propres émotions d'adultes

J'ai peur que vous vous fassiez mal si vous continuez à sauter comme ça/ en général, ce type de jeux finit mal parce qu'il y en a toujours un qui se blesse ou alors ça finit en dispute/ je tiens à tel objet et j'ai peur que vous le cassiez si vous continuez à.../ là, tout de suite, j'ai besoin de calme et de silence.

Rappeler la règle pour que chacun se sente respecté et en sécurité

La règle, c'est : on saute dehors.

Poser des questions sur la manière de satisfaire ces besoins

Comment faire pour que vous puissiez continuer à vous amuser et que moi, en même temps, je puisse me reposer/ je sois rassurée sur le fait que... ?

Proposer aux enfants de mettre la main sur leur poitrine

pour sentir leur cœur battre (ils prendront ainsi conscience qu'ils ont un rythme cardiaque très rapide) et leur rappeler qu'ils sont les seuls à pouvoir ralentir leur petit moteur.



Prendre quelques respirations profondes en bougeant

La respiration en papillon peut être utile. Les enfants mettent les mains sur le cœur : main droite au niveau du cœur, main gauche par dessus, comme pour former un papillon. A l'inspiration, le papillon ouvre les ailes (les mains s'écartent). A l'expiration, l'enfant souffle et les mains reviennent en place l'une sur l'autre au niveau du cœur.

Permettre aux enfants de libérer leur énergie

Courir ou sauter dehors, danser, faire un haka ou la danse des sioux...



Co établir des règles

pour que le plaisir soit possible tout en permettant aux adultes de partager l'espace dans le calme (par exemple, télécharger une application mesurant le niveau sonore et établir un niveau sonore en décibels à ne pas dépasser)

L'équilibre s'organise dans un **duo cadre** (règles, cadre, lois qui permettent la vie collective) + **expression** personnelle (manifestation émotionnelle, développement, appartenance sociale)