

# Un enfant n'explose jamais pour un rien (MÊME SI CELA SEMBLE ÊTRE LE CAS).



## Une crise pour rien ?

Les émotions ne sont pas toujours exprimées dans les situations qui les ont provoquées. Les émotions des enfants et adolescents peuvent émerger dans des lieux et des situations qui semblent **inappropriés**, incompréhensibles.

## Besoin de sécurité

Un enfant **réprime** ses émotions intenses alors qu'il se trouve **loin de ses parents** parce qu'il n'est pas toujours judicieux d'exprimer le ressenti en présence de personnes non proches. Il est plus **sûr d'exprimer les émotions quand les conditions sont sécuritaires**, c'est-à-dire auprès des **parents** (ou des personnes très proches).

## Les réactions adultes maladroit

Les adultes peuvent être tentés de **raisonner** l'enfant ("Mais, c'est pas si grave"), de lui faire la **morale** ("Arrête de faire ta comédie"), de le **détourner** de ses émotions ("Souris, n'y pense plus") ou encore de le **punir** ("Si tu continues comme ça, tu seras privé d'écran").



## Priorité à la relation

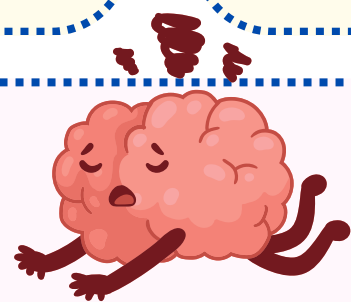
Nous gagnerons en **qualité de relation** si nous savons simplement qu'un enfant qui craque sans raison apparente est **normal**.

[apprendreaeducer.fr](http://apprendreaeducer.fr)

## L'effet cocotte minute

Le couvercle de la cocotte minute saute quand les aliments débordent ou quand une occasion est offerte de s'ouvrir (notamment au moment des **retrouvailles** après une journée où parents et enfants ont été séparés ou alors au moment du **coucher** quand tout est enfin calme).

## Permettre la décharge d'énergie



Plus un enfant est **jeune**, plus c'est difficile de savoir où, quand, comment et à quelle intensité ses émotions s'exprimeront. Nous pouvons leur offrir notre **patience** et des exemples de **comportements à observer et à copier**.

## La nécessité de l'expression

Nous serons plus utiles en aidant un enfant à « **évacuer** » son énergie émotionnelle. Les problèmes qui ont davantage d'importance ne sont pas dus à l'expression des émotions, mais en **l'absence de cette expression**.

