

10 alternatives au time out

Les enfants ont besoin des adultes pour les aider dans le processus d'autorégulation émotionnelle (un peu comme si le cerveau développé et mature des adultes servait de cerveau externe aux enfants).

Se connecter émotionnellement



Quand la situation devient explosive, il est possible de **s'éloigner avec l'enfant** sans le laisser seul. Cela peut se faire sous forme de questions ou de suggestions : "Peut-être qu'on pourrait... On y retourner quand tu sera prêt/ quand tu en auras envie."

S'assurer que le cadre et l'environnement sont propices à la satisfaction des besoins

Besoins physiologiques, espace pour explorer et bouger, occasion de faire des choix, sécurité physique, calme, compréhension...



Adapter en fonction de l'état de l'enfant



Être attentif aux **signes de fatigue, d'excitation** (irritabilité, enfant au bord des larmes...)

Adapter : donner un câlin, changer d'activités, donner à manger ou à boire, sortir s'aérer, lire une histoire, faire un jeu calme...

Anticiper les situations à risque



Par exemple, prendre des coloriages ou des petits jeux dans une salle d'attente

Formuler des **scénarios à l'avance** et trouver des solutions avec l'enfant : *Si ta cousine te prend tes jouets/ détruit ta tour, tu risques d'être très énervée : qu'est-ce que tu pourrais faire ? Et quoi d'autre ?*

Exprimer les attentes explicites et coconstruire



Un adulte souple sur les émotions et **explicite sur les règles** : *On marche sur le bord de la piscine, On parle avec sa petite voix.*

Coconstruire des règles :
On a besoin d'une idée pour...

Montrer les comportements attendus

Les enfants ont besoin de la **démonstration des consignes** : *Là, tu peux faire comme ça et ensuite tu peux...*



Enseigner des techniques de régulation émotionnelle

- Enrichir le **vocabulaire des émotions** des enfants
- Enseigner des **techniques de retour au calme** en dehors des crises émotionnelles
- Proposer un **espace de retour de calme** avec des outils pour se sentir mieux (livres, feuilles et crayons pour dessiner les émotions, doudous à caresser, antistress à tordre, plume à souffler)



Envisager les choses du point de vue de l'enfant



Faire preuve **d'empathie** :
"Ça te rend furieux quand... et tu as envie de taper/ crier/ casser tellement tu es en colère."
"C'est tellement difficile de devoir partager ta chambre/ supporter ton petit frère qui casse tes constructions".

Exprimer nos émotions d'adulte



Utiliser les **messages Je pour signifier les limites personnelles** et les besoins : *Je sens la colère monter en moi et j'ai besoin de calme. Je sors quelques instants pour me calmer et je reviens quand ça ira mieux.* L'adulte à bout se protège lui-même et l'enfant.



Dire ce qu'on veut et rediriger

Ne tire pas la queue du chat -> *Tu peux agiter une ficelle devant le chat pour jouer avec lui.*
Arrête de bouger -> *On joue : statue !*