

## Atelier n° 1 : Accueillir les émotions

Nous avons travaillé lors de cet atelier sur l'importance d'accueillir les émotions de nos enfants et nous nous sommes rendu compte à quel point notre cerveau habitué à des réponses « prêtes à l'usage » devait effectuer un véritable saut périlleux pour passer d'un usuel « C'est pas grave » à un élaboré «tu as l'air vraiment triste »...

Nous avons (re)découvert que lorsque nous nions les émotions d'un enfant, nous lui passons le message suivant : « je sais mieux que toi ce que tu ressens, penses ou sais » et que cette manière de répondre risque d'augmenter l'agressivité ou de diminuer l'estime de celui qui est en face de nous, en train de se construire et de chercher qui il est, indépendamment de nous (dans un véritable travail d'autonomisation).

Nous avons appris le premier outil des ateliers : laisser la place aux émotions, c'est d'abord se retenir de tout commentaire ! Et nous verrons au fil des séances que nous devons souvent lutter contre cette difficulté à nous taire !

*« Qu'est ce qui se passe encore, qui a commencé, pourquoi tu es dans cet état, faut pas pleurer pour ça, ça va passer, mais non ça fait pas mal... »* etc... ! Difficile d'éviter de conseiller, de juger, de prendre en pitié, de prendre parti ou d'étouffer nos enfants sous nos questions !

Les émotions des enfants sont leur langage. Petits, ils se mettront en colère à la moindre contrariété, sans qu'on y ait rien compris... Plus tard ils arroseront la porte de coup de pied en criant que « le prof est nul », que « la maîtresse m'a encore puni, c'est pas juste » ou que « mon petit frère devrait retourner d'où il vient » ou pire encore « que maman est vraiment méchante »... Que dire alors ?

Voici les outils que nous avons décrits : écouter attentivement dans un silence bienveillant, accueillir à l'aide d'un mot, aider l'enfant à mettre un mot sur le sentiment qui semble se dégager de cette émotion, utiliser notre imaginaire.

Les plus petits seront plus enclins à accepter notre solution s'ils ont été entendus.

Il est probable qu'un enfant plus grand, une fois son émotion évacuée, saura nous dire ce qui le dérange et fera lui-même appel à sa logique, à sa raison pour trouver une solution à son problème (autonomie !).

Rappelez-vous de l'oeuf !

Voici un exemple :

*Votre fils de 12 ans rentre de l'école. Il jette son cartable dans l'entrée et se met à hurler :*

- *Je déteste le prof de math*
  - *J'entends ça, tu as l'air furieux !*
  - *Ouai, il m'a filé une colle !*
  - *Ah ?*
  - *Tout ça parce qu'il a cru que j'avais triché au contrôle...*
  - *Oh...*
  - *Mais c'est pas moi qui ai triché*
  - *Tu penses vraiment que tu n'as pas triché.*
  - *Non, j'ai aidé Paul, c'est tout, c'est mon copain et il est nul en math.*
  - *On dirait que tu voulais soutenir Paul, c'est une belle preuve d'amitié, cependant les contrôles sont faits pour évaluer ce que chacun peut faire tout seul.*
  - *Ouai...mais c'était pas une raison pour me coller.*
  - *Tu aurais aimé que ton prof réagisse différemment ?*
  - *Ouai, c'est ça...Il pouvait me dire que ça n'était pas utile, que c'était important que Paul réponde tout seul.*
  - *Par exemple !*
- Il s'en va en bougonnant...*
- *Ton cartable est au milieu du couloir...*

Si nous avons reçu ce garçon par un «pourquoi, qu'est-ce que tu as encore fait ?» ou un «on ne déteste pas son prof» ou un «ça va pas de balancer ton cartable comme ça !», il y a des risques pour que la conversation n'ait même pas commencé...

Si nous laissons à nos enfants de la place pour exprimer les choses qui les concernent, dans cet espace bienveillant, ils apprennent jour après jour que si tous les sentiments sont autorisés, tous les comportements, bien sûr, ne sont pas acceptables.

Car accueillir n'est pas accepter, entendre n'est pas cautionner. Accueillir c'est juste être là, bien au courant et empathique face à ce qui se passe dans un petit cerveau d'enfant qui découvre que la vie échappe souvent à sa volonté.

Soyons modestes et refusons d'être ceux qui savent ce qu'il faut penser, ressentir ou être en tout moment, toutes circonstances.

Pour qu'un jour, lassés, nos enfants ne se disent pas « Ah quoi bon ! Personne ne me comprend de toute façon... » et s'enferment dans leurs chambres, avec leurs copains ou leurs ordinateurs –qui eux en savent bien sûr beaucoup plus que nous sur ce qui est bon -!

La prochaine fois, afin que la patience que nous montrons au quotidien ne se réduise pas à peau de chagrin faute de résultats, nous apprendrons des mots et attitudes qui ont pour objectif de favoriser la coopération de nos enfants.