

Fiche de lecture

Au coeur des émotions de l'enfant

Le livre d'Isabelle Filliozat

Collection : Poche-Enfant Education 2013

322 pages

L' auteur :

Isabelle Filliozat est psychothérapeute et mère de deux enfants. Elle accompagne adultes et enfants dans leur cheminement vers plus de liberté et de bonheur depuis près de vingt ans. Elle est l'auteur de nombreux livres, dont L'Intelligence du coeur paru chez le même éditeur.

L'ouvrage :

Quentin se roule par terre dans le supermarché, Lucie pleure toutes les larmes de son corps parce que son ballon a éclaté, François se réveille toutes les nuits parce qu'un monstre le poursuit, Pierre est terrifié par les tunnels...

Les parents sont souvent démunis devant les émotions de leurs enfants. Que faire devant les larmes ? Que dire face aux hurlements ? Comment réagir vis-à-vis des paniques ? Que dire aussi à Paul qui a perdu son papa ? à Mathilde, atteinte d'un cancer ? à Simon dont les parents divorcent ?

Voici un livre très concret qui, puisant ses exemples dans le quotidien, vous aidera à accompagner votre enfant vers l'autonomie, à retrouver le contact avec votre propre enfance et à aller vers davantage d'harmonie familiale.

L'auteur évoque "*l'intelligence du coeur*" (savoir aimer, comprendre autrui, se réaliser, être soi et réagir dans les situations émotionnellement difficiles) comme "la capacité à être heureux, ne pas se laisser dominer par l'adversité, à choisir sa vie et à établir des relations harmonieuses avec les autres."

Elle préconise de "*nourrir le quotient émotionnel*" des enfants, et de tenir compte des émotions. "*l'enfant est une personne. L'émotion est au coeur de l'individu, c'est l'expression de sa Vie. Savoir l'écouter, la respecter, c'est écouter sa personne, la respecter. (...) l'émotion à un sens, une intention. Elle est guérissante.*"

Le livre propose donc des pistes pour identifier, nommer, comprendre et utiliser positivement des émotions.

Il est précisé qu'il ne s'agit pas d'un livre de conseils, les parents étant tout à fait experts en vivant au quotidien avec leurs enfants.

Les propos de l'auteur s'appuient sur deux principes :

- Les enfants disent ce dont ils ont besoin à chaque étape de leur développement pour peu que nous sachions les écouter et décoder leur langage.
- Les parents peuvent comprendre leurs enfants et avoir une attitude juste.

Isabelle Filliozat évoque sept questions à se poser pour répondre à (presque) toutes les situations :

Quel est le vécu de l'enfant?

Que dit-il?

Quel message ais-je envie de lui transmettre?

Pourquoi je dis cela?

Mes besoins sont-ils en compétition avec ceux de mes enfants?

Qu'est ce qui est le plus précieux pour moi ?

Quel est mon objectif ?

Dans chacune des situations, l'auteure propose un contexte et nous guide vers la réponse la plus adéquate pour accompagner les émotions des enfants.

Par exemple à la question "pourquoi je dis cela?" elle poursuit l'interrogation " qu'est ce qui me pousse à dire oui ou non aux demandes de mes enfants? Qu'est ce qui me dicte mon attitude?" en prenant l'exemple d'une promenade dans les bois où elle demandait à ces enfants de rentrer dans la voiture alors que ces derniers souhaitaient poursuivre le ramassage des châtaignes.

Elle explique que nous fonctionnons souvent de manière automatique sans plus interroger nos habitudes de fonctionnement. Cela peut être expliqué par la peur d'en faire des enfants capricieux. *"les caprices sont des inventions des parents. Ils surgissent quand les parents se prennent les pieds dans les jeux de pouvoir."*

Elle précise un peu plus loin *"l'écoute respectueuse des émotions n'implique pas systématiquement la satisfaction des demandes."* (page 83)

Au contraire, il s'agit de l'accompagner pour lui apprendre à gérer la frustration tout en étant à l'écoute des besoins et des désirs. La question à laquelle les parents doivent répondre est *" comment puis-je l'aider à avoir conscience de ce qui se passe en lui?"*.

Cela peut se réaliser en étant en posture d'écoute empathique.

Par exemple, au lieu de répondre machinalement à un enfant qui exprime son refus de faire quelque chose (aller dormir) *" pourtant il le faut bien parce que c'est comme ça..."*, il vaut mieux accompagner cette frustration en lui disant *" tu ne veux pas faire ça, tu as le droit de ne pas avoir envie de dormir, je comprends ça"* tout en poursuivant l'acte de le mettre au lit. Le fait de se mettre dans une posture compréhensive et empathique envers la frustration qu'il pourrait ressentir à aller se coucher aide à accepter le fait d'aller se coucher...

L'auteur aborde la thématique de diverses émotions que peuvent ressentir les enfants : crainte, peur. Elle explique “ *une peur a raison d'être, même si cette dernière est obscure pour l'adulte.*”

Le détail des différentes étapes d'accompagnement des émotions :

Respecter l'émotion (pour instaurer une relation de confiance avec l'enfant)

Ecouter (“ écouter n'est pas seulement prêter une oreille attentive, c'est aussi aider l'enfant à exprimer sa vérité “)

Accepter et comprendre (reconnaître l'émotion de l'enfant)

Moi aussi / dédramatiser

Chercher ses ressources intérieures et extérieures

L'aider à libérer son énergie

Satisfaire le besoin d'information

Faire élaborer différentes réponses possibles face à la peur (> penser envie, la contrainte engendre la peur) Isabelle Filliozat explique également que la colère est une saine réaction car elle sert d' affirmation du désir des enfants, “ c'est expression d'un besoin une demande à l'autre en vue de rétablir un équilibre”. Il s'agit d'un de réaction physiologique à accompagner, un besoin parfois éloigné des raisons que l'adulte donne (le caprice pour avoir des bonbons dans un supermarché alors que l'enfant est juste fatigué par exemple) Le livre apporte également des pistes quand les parents sont en colère ou pour comprendre à travers notre propre histoire notre rapport à l'expression des émotions en prenant comme exemple l'accompagnement des émotions liées à la joie ou l'amour ou encore la tristesse, la nostalgie la dépression ou encore l'échec scolaire chez l'enfant. Sont également abordés la question des “épreuves” que peuvent traverser un enfant : séparation des parents, arrivée d'un petit frère ou d'une petite soeur”

Le dernier chapitre aborde quelques idées pour vivre plus heureux avec vos enfants:

- Soyez heureux
- Sentez votre bonheur d'être parent
- Écoutez
- Communiquez avec le corps, le coeur, la tête et de personne à personne

En conclusion : Cet ouvrage sans doute destiné davantage aux parents (la 4e de couverture mentionne qu'il s'agit d'un “ *livre ressource pour aller vers davantage d'harmonie familiale*”) peut également être un bon support pour les animateur.trices de structures d'accueil auprès de jeunes enfants (que ce soit des sections petite enfance de clubs sportifs, des MAM, maisons d'assistantes maternelles, ou autre) pour comprendre l'importance de la gestion des émotions du tout petit.