

LA SITUATION

Dans la société d'aujourd'hui, l'expression des sentiments n'est pas chose courante. Cela n'est pas surprenant puisque les parents d'aujourd'hui n'ont pas hérité cette valeur de leurs propres parents. Il est difficile de donner ce qu'on ne possède pas et apprendre à le faire est exigeant.

Il n'est pas non plus étonnant d'entendre dire que les enfants d'aujourd'hui sont individualistes et qu'ils ne pensent qu'à eux. En fait, ils nous imitent. Une personne peut être à l'écoute des autres seulement dans la mesure où elle-même a vécu une jeunesse remplie de sentiments positifs et négatifs. Elle doit s'être sentie comprise avant tout par ses parents puis par son entourage.

Conseil 1

Apprenons à bien interpréter les émotions des enfants.

Tout geste, toute parole ou action que l'on pose provoque une émotion chez les enfants. Elle peut être bonne ou mauvaise, agréable ou désagréable, intense ou faible. Les enfants ressentent également toute la gamme des émotions: la colère, la frustration, la joie, l'excitation, l'indifférence, etc. Or, quand on intervient auprès d'eux, sommes-nous capables de *capter* le message émotif qui accompagne leurs paroles et leurs actes?

Malheureusement, nous sommes plus souvent préoccupés par *nos* exigences et *nos* propres émotions. Si on veut assurer une communication efficace, il faut un équilibre.

Conseil 2

Créons des occasions pour dialoguer avec nos enfants.

Planifions un temps inviolable de la semaine où l'expression des émotions est encouragée. Donnons la chance aux enfants de dire ce qu'ils ressentent à partir des événements récents. Cela peut se faire lors d'un repas ou après le repas dans la salle de jeux. On peut même alimenter ce dialogue en automobile ou dans un restaurant tranquille.

La clé du succès repose sur un climat de calme, de confiance et d'*écoute* des autres. La télévision et la radio sont des distractions qui doivent absolument être éliminées pendant ces moments-là.

Conseil 3

Invitons les enfants à se raconter et évitons de trop parler ou moraliser.

Bien connaître ses enfants, suppose non seulement savoir ce qu'ils aiment ou n'aiment pas, mais aussi d'être au courant de ce qu'ils *ressentent* à l'intérieur d'eux-mêmes. Pour ce faire, il faut questionner adroitement les enfants sur les sentiments qu'ils vivent et/ou les inviter à en parler en utilisant des formules comme: " Raconte-moi ce qui s'est passé " ou " Dis-moi comment tu t'es senti. " S'il y a des temps de silence, il ne faut pas s'en faire, car cela est propice à la réflexion. Évitions la tentation d'intervenir rapidement; questionnons beaucoup et s'il le faut, reformulons autrement notre phrase.

Quand les enfants ont raconté leur vécu, ce n'est pas le temps de moraliser, car ils penseront que leurs émotions ne sont pas justifiées. Il est mieux de *partager* avec eux des expériences semblables si nous en avons vécues. Sinon, exprimons notre compassion ou donnons-leur des conseils qui doivent être

à prendre ou à laisser. Ainsi, ils se sentiront moins seuls, appuyés et surtout compris.

Conseil 4

Apprenons aux enfants à reconnaître leurs émotions et ce qui les provoque.

Les enfants n'ont pas toujours le vocabulaire pour exprimer leurs émotions. Ils ont tendance à manifester leurs émotions soit par le sourire, l'agressivité ou les larmes. Ce n'est que par notre façon de questionner et d'écouter qu'ils en viendront à voir ce qui provoque leurs bons et/ou mauvais sentiments. En même temps, ils apprennent à se connaître et à s'apprécier.

Conseil 5

Encourageons l'expression des émotions négatives.

Nous encourageons peu l'expression des sentiments négatifs. Or, ces sentiments doivent être exprimés tout comme les sentiments positifs. Il faut cependant montrer aux enfants des façons *constructives* de le faire.

Cela peut être de pleurer, de crier, d'aller courir, faire une promenade, de frapper son oreiller ou un jouet en peluche, de parler à quelqu'un ou à son animal favori ou encore, écrire un journal. De toute évidence, le moyen choisi doit convenir à l'âge des enfants. On doit aussi juger de l'efficacité des moyens employés. Il faut aussi se rappeler que nous sommes leurs modèles. Quand nous bondissons dans une situation, les enfants en concluent que c'est une façon acceptable de réagir. Si on veut enseigner à nos enfants diverses formes

d'expressions constructives à propos de leurs sentiments négatifs, au besoin, il est essentiel de se réorienter *soi-même*.

Conseil 6

Face aux épreuves, évitons le "Ce n'est pas grave, tout va se régler".

On sait quand on a touché une corde sensible des enfants. Le plus souvent, on le détecte par la manifestation d'agressivité ou de larmes. Certains enfants se replient sur eux-mêmes. Dans leur cas, il faut se méfier de leur *silence* ou leur *retrait*. Ceux-ci ont probablement un immense besoin de parler.

Face à l'une ou l'autre de ces situations, il faut éviter de banaliser, de ridiculiser ou d'ignorer ce que vivent les enfants. A leurs yeux, le problème est *réel* et peu paraître insurmontable. Il faut aussi éviter le commentaire: "Tout va se régler avec le temps." Ce que vit l'enfant est souffrant maintenant et il a donc besoin d'un soutien immédiat. L'avenir n'est pas facile à concevoir sans compter que souvent, c'est le contraire qui se produit.

Cette façon de répondre est basée sur *nos* critères et *notre* vécu, non pas sur ceux des enfants. Il faut plutôt poursuivre les dialogues portant sur les épreuves pendant une période de temps afin de s'assurer que nos enfants traversent bien ces moments difficiles.

Conseil 7

Dans le doute, consultons; n'attendons pas que ça déborde.

De nos jours, il y a de nombreux services à la disposition de la famille. Le plus accessible est sans contredit l'école.

Les enseignants et les directeurs peuvent nous présenter une dimension parfois inconnue de nos enfants. Si c'est le cas, il faut éviter la tentation de dire qu'ils n'ont pas raison. Il est préférable d'essayer de comprendre leur position en dialoguant avec eux.

La plupart des écoles ont également accès à des psychologues et/ou des travailleurs sociaux. Il ne faut pas hésiter à les consulter et cela ne nécessite pas toujours une longue intervention. Dans la plupart des cas, quand on détecte un problème *tôt*, on peut y remédier plus rapidement. Avec les conseils reçus, on devient aussi de meilleurs parents. Enfin, il y a les services communautaires offerts par les centres ou les bureaux de santé.

COUP D'OEIL!

- * apprenons à sonder les émotions de nos enfants
- * n'hésitons pas à discuter de nos sentiments
- * invitons nos enfants à extérioriser leurs émotions
- * encourageons nos enfants à exprimer leurs émotions intenses de façon acceptable

DROIT DE REPRODUCTION

La permission de reproduire intégralement ce dépliant est accordée à:

Conseil scolaire de district catholique du Centre-Sud

Projet du comité de participation de parents

Tél : (416) 397-6564

Internet : www.csdccs.edu.on.ca

Expiration: Janvier 2013

Pour tout commentaire, communiquez avec la direction d'école responsable de la distribution du dépliant.

Pour toute suggestion, communiquez avec l'éditeur par téléphone au 613-761-2392,

© Tous droits réservés. Le Petit Conseiller - 1999-2008
Droit de reproduction interdit par quelque procédé que ce soit sans une autorisation écrite de l'éditeur. une autorisation écrite de l'éditeur.

LE PETIT CONSEILLER

Nos enfants

expriment-ils

leurs émotions?



N° 5