

# PARENTS

## 0-6 ans

**NOUVELLE FORMULE**

### LES AIDER À BIEN GRANDIR

âge par âge

**Pour ou contre les vaccins**  
Les clés pour enfin s'y retrouver

- **L'éducation positive** au quotidien
- **Calmer un bébé qui pleure** avec la nouvelle méthode de l'EFT
- **Emotions, colères...** on anticipe la rentrée

**KAMASUTRA DE LA GROSSESSE**

**LES 9 POSITIONS** qui vont bien!

**ZEN les vacances!**

- Voyager **ENCEINTE**
- Partir avec **BÉBÉ**
- **OCCUPER LES PETITS** pendant les trajets

**NOUVEAU**

Mon bidon...  
Mon bébé...  
Ma bulle...  
Ma tribu...

**ASTUCES PRATIQUES**

Pour vous faciliter vraiment la vie

**12 PAGES NUTRITION**

Cet été, on mange bon et sain!

**L'ŒIL DU PAPA**

Au fil des pages, leurs confidences

Nos experts vous répondent



*Le tout-petit est submergé par l'émotion car son cerveau n'est pas capable de le calmer par la raison.*

## Aidez votre petit sensible à mieux vivre ses émotions

Explosions de colère ou de joie, crises de larmes ou de peur, **les émotions chamboulent les tout-petits qui ne savent pas encore les apprivoiser.** Jean-Michel Gurrett, thérapeute et spécialiste français d'EFT (technique de libération émotionnelle), vous explique comment aider votre enfant à libérer ses émotions négatives et ainsi retrouver l'harmonie dans son corps et dans son cœur.

**Parents: Pourquoi les tout-petits sont-ils si facilement débordés par leurs émotions?**  
**Jean-Michel Gurrett.** Pour une raison très simple, le cerveau de l'enfant n'est pas encore assez mature pour gérer leurs propres

émotions, il est en développement et le processus de maturation ne s'achèvera qu'à 15 ans! Les enfants ne sont pas des adultes en miniature et il est important que les parents ne calquent pas leur fonctionnement émotionnel sur leurs tout-petits, car ils ne fonctionnent pas de la même façon. Les émotions enfantines sont "pures", intenses, sans filtre, et leur labilité émotionnelle est très importante (leur capacité à passer d'une émotion à une autre...).

**Que recommandez-vous aux parents?**

**J.-M. G. :** La première chose à faire, c'est de comprendre pourquoi les émotions sont essentielles et de les

accepter. Il n'y a pas de bonnes et de mauvaises émotions. Elles ont toutes une fonction régulatrice et adaptative. La peur permet de se sauver en cas de danger, c'est un signal d'avertissement essentiel pour survivre. La tristesse permet de faire appel aux autres, à leur compassion, ils nous aident quand on pleure et on se sent mieux. La joie est une satisfaction pleine, elle touche la totalité du corps et apporte un plaisir total physique et émotionnel. La colère est la conséquence d'une blessure, d'un manque, d'une frustration, elle permet de s'affirmer comme une personne et donne l'énergie de dire stop, de défendre son intégrité psychique et physique. Un tout-petit en colère va exprimer ce qu'il veut et ce qu'il ne veut pas, c'est un "moteur à expression". Le dégoût est une émotion qui permet de rejeter ce qu'on juge nocif pour nous par l'odeur, la vue... C'est une émotion culturelle et personnelle.

**Comment expliquer aux petits le rôle des émotions?**

**J.-M. G. :** C'est très bien expliqué dans le film d'animation Pixar Disney "Vice Versa". Ce film nous fait rentrer dans le cerveau d'une petite fille et montre comment fonctionnent les émotions et la mémoire. Vous pouvez utiliser les personnages du film pour aider votre enfant à nommer ses émotions. Mlle Joie est jaune, Mlle Tristesse est bleue, Mme Dégoût est en vert, M. Peur en violet et M. Colère en rouge.

**Faut-il laisser l'enfant exprimer toutes ses émotions?**

**J.-M. G. :** Bien sûr. Le rôle des parents, c'est d'accueillir et de nommer tout ce que ressent l'enfant. Il ne faut surtout pas l'empêcher de les manifester, l'inciter à les masquer. Les remarques de genre « Tais-toi, arrête ton cinéma, ce n'est pas grave, arrête de pleurer, ris moins fort, mais non tu n'as pas mal! Arrête de crier, calme-toi, tais-toi », sont dangereuses. Si les adultes nient leurs émotions

ou en interdisent l'expression, les enfants ne savent plus ce qu'ils ressentent, ils ne comprennent pas ce qui se passe en eux, ils ne savent pas nommer leurs ressentis et plus tard ils ne comprendront pas ce qui se passe chez les autres. Ordonner à un tout-petit de ne pas exprimer ce qu'il ressent revient à en faire un "handicapé des émotions" n'ayant pas une intelligence émotionnelle normale.

**Comment accueillir l'émotion correctement?**

**J.-M. G. :** Les émotions primaires sont très brèves, elles durent quelques secondes à deux minutes maximum, et elles passent. Si l'enfant accueille l'émotion en disant ce qu'il ressent, c'est normal d'en ressentir, tout en restant zen et ferme, elle monte et ça passe tout seul, c'est le destin normal d'une émotion. Il suffit de dire par exemple: « Ok, je vois que tu es en colère, tu n'es pas content parce que je te demande d'arrêter de jouer pour aller prendre ton bain, c'est normal. Mais tu fais ce que tu veux parce que c'est l'heure. » Le parent reconnaît son émotion en la nommant, l'enfant se sent pris en compte et ça suffit.

**Faut-il demander à l'enfant pourquoi il pleure, ou pourquoi il est en colère?**

**J.-M. G. :** Cette question n'a pas de sens car un enfant ne sait pas pourquoi il "pète un câble". Il est submergé par l'émotion car son cerveau n'est pas capable de le calmer par la raison. S'il donne une explication rationnelle, c'est pour faire plaisir à ses parents, pour aller dans le sens de ce qu'ils attendent de lui, de ce qu'ils veulent entendre, mais au fond de lui, il ne sait pas bien ce qui se passe.

**Si l'enfant est débordé par son émotion, on fait quoi?**

**J.-M. G. :** Une montée émotionnelle, une colère, un gros chagrin durent au maximum deux minutes. Si c'est plus long, ce n'est pas normal. Ça signifie qu'avant la crise, il y a eu

» des événements qui l'ont perturbé et qui n'ont pas pu être exprimés. Cette explosion est la suite d'une série d'émotions négatives et il faut essayer de comprendre ce qui s'est passé. Un des besoins fondamentaux dont tout enfant a besoin, ce sont les limites. C'est rassurant pour lui que son parent pose un cadre pour qu'il se sente en sécurité, le rassure, le contienne, le prenne dans ses bras, lui fasse des câlins, comme ce qu'il ressent en lui parlant doucement jusqu'à ce que la température émotionnelle retombe.

**Et si ça dure ?**

**J.-M. G. :** Pleurer quand ça ne va pas, c'est nécessaire. Donc on ne colle pas un biberon ou une tétine dans la bouche de son enfant pour le faire taire. Une maman qui n'arrive pas à calmer son bébé peut utiliser l'EFT (Technique de Libération Émotionnelle) pour libérer les émotions et soulager son enfant. C'est une technique qui utilise la stimulation de certains points d'acupuncture situés sur des méridiens. On stimule les points par légers tapotements, tout en verbalisant la problématique grâce à des paroles réconfortantes. Même s'il ne parle pas, même s'il ne comprend pas exactement le sens des propos, le ton et le massage le rassurent et le calment.

**Ça calme aussi le parent ?**

**J.-M. G. :** Exactement. Lorsqu'un parent n'arrive pas à calmer son enfant, quelque chose lui échappe, il se sent dépassé, il est en souffrance. Il se dit qu'il n'est pas à la hauteur, qu'il ne comprend rien à son bébé et qu'il ne sait pas y faire. Pratiquer l'EFT, c'est retrouver la maîtrise, car on a un outil qui permet de gérer la situation. Et du coup, on se sent moins démuni. ●

PROPOS RECUEILLIS PAR CATHERINE MARCHI

**Méthode EFT**

**Comment calmer un enfant...**

» ... qui pleure

On commence par une première ronde centrée sur le négatif.

1. « Tout ce chagrin qui reste en moi. »
2. « Toutes ces larmes. »
3. « Quelque chose ne va pas pour moi. »
4. « Ma maman ne sait pas quoi faire. »
5. « Tous ces pleurs. »
6. « Toutes ces émotions qui restent bloquées en moi. »
7. « Maman est inquiète. »
8. « Je n'arrive pas à m'arrêter de pleurer. »

Puis une deuxième ronde centrée sur le positif.

1. « Tout le chagrin est parti. »
2. « Les larmes ont disparu. »
3. « Petit à petit, je retrouve la confiance. »
4. « Maman va trouver une solution. »
5. « Le calme s'installe en moi. »
6. « J'ai libéré toutes mes émotions. »
7. « Maman est rassurée. »
8. « Ça y est, je n'ai plus envie de pleurer. »

» ... qui est en colère

Si l'enfant est en colère, on commence par la ronde "négative":

1. « Je suis en colère. »
2. « M. Colère a pris les commandes. »
3. « M. Colère fait peur à tout le monde. »
4. « Je vois tout en rouge. »
5. « Je crie comme M. Colère. »
6. « Tout le monde a peur de moi. »
7. « Je suis devenu M. Colère. »
8. « C'est M. Colère qui me commande. »

Ensuite, une deuxième ronde centrée sur le positif:

1. « Je relâche toutes les tensions. »
2. « Toutes les peines. »
3. « Tous les traumatismes. »
4. « Toutes les peurs. »
5. « Je relâche tout ce qui ne m'appartient pas. »
6. « Je me détends. »
7. « Je laisse venir le calme... »
8. « Ma colère est passée... »

On appuie par petites pressions durant 2 ou 3 secondes sur les points suivants, tout en disant des phrases réconfortantes. Le parent parle à la place du bébé.

Chaque parent doit s'appropriier les phrases, trouver des mots qui lui parlent et le touchent. Le mieux est de dire à son enfant tout ce qu'on aimerait entendre si on était à sa place.

8. Sous la tête des clavicales au niveau du sternum.

7. Sous les seins, à la verticale du mamelon.



1. Sur le sommet de la tête.

2. A la racine des sourcils.

3. On suit le sourcil jusqu'au coin externe de l'œil.

4. Sous les yeux, à la verticale de la pupille.

6. Sous la lèvre au milieu de la fossette du menton.

5. Sous le nez, bien au centre, à l'endroit qu'on nomme "l'empreinte de l'ange".

» ... qui ne veut pas s'endormir

Vous pouvez utiliser la métaphore des petites portes comme protocole de coucher afin de l'aider à s'endormir. Vous expliquez à votre enfant qu'il y a plusieurs portes sur son corps qui normalement, laissent aller et venir les émotions. Parfois, ces petites portes se bloquent et l'émotion reste contenue à l'intérieur du corps. Il est possible d'aider cette émotion à sortir et se manifester. Il suffit de faire "toc, toc" sur la porte pour l'aider à s'ouvrir. Votre enfant est allongé dans son lit et vous lui expliquez que vous allez faire "toc, toc" sur toutes les portes d'émotions. Stimulez les 8 points de la première ronde en les tapotant ou en les massant en douceur:

1. « Toc toc, bonsoir les émotions. »
2. « Toc toc, au revoir la peur. »
3. « Toc toc, au revoir la rage. »
4. « Toc toc, au revoir la honte. »
5. « Toc toc, au revoir la tristesse. »
6. « Toc toc, au revoir le manque de confiance. »
7. « Toc toc, au revoir la confusion. »
8. « Toc toc, au revoir l'insécurité. »

Ensuite, vous faites une deuxième ronde en accueillant tous les bienfaits que l'ouverture des portes a amenés:

1. « Toc, toc, bienvenue le calme. »
2. « Toc, toc, bienvenue la paix intérieure. »
3. « Toc, toc, bienvenue le courage. »
4. « Toc, toc, bienvenue l'optimisme. »
5. « Toc, toc, bienvenue la joie. »
6. « Toc, toc, bienvenue l'amour. »
7. « Toc, toc, bienvenue le pardon. »
8. « Toc, toc, bienvenue la confiance en moi. »

On peut faire une troisième ronde en lui disant tout ce qu'on aurait aimé entendre le jour de notre naissance:

1. « Tu es un merveilleux bébé. »
2. « Tu es un cadeau pour l'univers. »
3. « Tu es un joyau pour le monde. »
4. « Tu es l'avenir. »
5. « Tu es aimé. »
6. « Tu es désiré. »
7. « Tu es en sécurité. »
8. « Tu as ta place dans ce monde. »

\* Emotional Freedom Techniques (ou techniques de libération émotionnelle)