

# Pour un confinement respectueux de tous



Samkraz



### Pourquoi l'enfant a un comportement insupportable au moment où l'on est le plus tendu ?

- Parce que l'enfant s'exprime avec son corps, ce avec quoi il est bien plus à l'aise qu'avec des mots. C'est, entre autres, son moyen d'évacuer la pression.
- Parce qu'à force d'observation, il sait qu'habituellement ça fait sourire l'adulte quand il chante, danse, rigole ou fait l'andouille. Il a donc trouvé ce moyen rapide pour détourner l'attention de l'adulte.

## Pourquoi l'enfant tape ?

- Pour rechercher le contact physique ;  
=> Ce que l'adulte peut lui proposer : câlins, chatouilles, bataille de polochons, karaté-chaussettes, ...
- Pour défouler sa colère ou sa frustration ;  
=> Ce que l'adulte peut lui proposer : danser sur de la musique forte, courir, sauter, faire un parcours moteur organisé dans le salon, aller dans un endroit dédié pour pouvoir crier très fort (le placard des serviettes dans la salle de bains par exemple), ...
- Pour évacuer les tensions (les siennes ou celles des autres).  
=> Ce que l'adulte peut lui proposer : lui accorder un moment d'attention dédiée : faire un jeu ensemble, une recette de cuisine, du coloriage, ... et pourquoi pas lui demander s'il veut parler de ce qui se passe à l'intérieur de lui.





### Pourquoi s'isoler ?

- Pour souffler et que la colère redescende,
  - Pour ne pas déverser sa colère sur l'enfant,
  - Pour prendre du recul et se calmer,
  - Pour analyser la situation comme notre cerveau d'adulte sait le faire.
- L'enfant peut se sentir responsable et rejeté au moment où le parent s'isole. Quand on se sent capable, expliquons à l'enfant notre besoin de souffler au calme.

## Pourquoi le moment des devoirs est souvent source de conflits ?

- Parce que l'adulte attend des résultats auxquels l'enfant ne répond pas,
- Parce que le moment choisi n'est pas optimal : l'enfant a faim, besoin de bouger, est fatigué ; l'adulte est pressé, préoccupé par autre chose, ...
- Parce que la relation enseignant-élève est difficile à vivre pour le parent ou l'enfant.



### Si le sujet des devoirs met à mal sa relation avec son enfant :

- Passer le relais : ça peut être à un membre de son entourage par visio/Skype ou WhatsApp, un grand frère ou sœur, ...
- Chercher d'autres personnes ressources : contacter le professeur, ses copains de classe, ...
- Voire laisser tomber les devoirs! La relation avec votre enfant est plus importante.



## À l'aide, mon enfant fait crise sur crise !

Que nous l'exprimions facilement ou pas, c'est un fait, cette période de confinement nous inquiète, nous angoisse et perturbe notre quotidien ainsi que celui de nos enfants, dont nous peinons parfois à comprendre le comportement.

Connaitre le fonctionnement de leur cerveau peut aider à comprendre leurs accès de colère, encore parfois nommés de façon erronée « caprices ». Le cerveau de l'enfant fonctionne dans une grande part avec ses neurones miroirs, dont le nom est assez explicite : ils captent les comportements de leur environnement et les restituent. Et c'est ainsi que l'inquiétude des parents se retrouve chez les enfants, même les plus jeunes. Une étude du 21<sup>e</sup> siècle (1) a montré qu'une personne exposée à un visage montrant des signes de colère se mettait elle-même naturellement à froncer les sourcils (micro-mouvements observables à la caméra). De la même manière, un visage souriant amène une réponse souriante.

Il paraît évident de ce fait qu'un adulte en proie au stress transmette directement ses angoisses à son enfant sans même lui en parler directement. Les neurones miroirs s'en chargent tout seuls !

Le confinement entrave tous nos deux besoins fondamentaux : vivre en groupe et à l'extérieur. Or, plus on s'éloigne de nos fondamentaux, plus le cerveau se met sous tension et plus nos comportements en pâ-tissent : irritabilité, anxiété...

Nos situations actuelles nous rappellent finalement celles subies par les animaux dans les zoos, enfermés dans leurs enclos sans pouvoir en sortir. Ces animaux souffrent pour la grande majorité de 'stéréotypie comportementale' (comportements anormaux) qui traduit une souffrance latente chronique et un décalage entre l'environnement et leurs besoins fondamentaux. Nous ne sommes rien de plus que des animaux en cage, et cela affecte profondément notre organisme.

Le confinement va ainsi modifier le comportement de l'enfant, et des troubles psychologiques et comportementaux (heureusement passagers) peuvent apparaître : anxiété, irritabilité menant à des crises de colère, difficultés d'attention, difficultés de concentration, de mémorisation et difficultés à communiquer de façon adaptée.

Il est prouvé que les enfants ayant subi une période de confinement ont jusqu'à quatre fois plus de symptômes de stress post-traumatique (tels que les soldats ayant été au front !) que les enfants n'ayant jamais connu de quarantaine. C'est énorme et ce n'est pas à prendre à la légère. La souffrance est réelle.

Une autre étude a par ailleurs démontré que la quarantaine menait à une forte irritabilité chez 57% des adultes enfermés et à une baisse de moral chez 73% d'entre eux (2). Imaginons pour des enfants bien plus fragiles !

Votre enfant vit donc, depuis le début du confinement, en permanence avec un niveau de stress plus élevé qu'à la normale. Il est entouré d'adultes stressés. Il ne peut sortir ou très peu. Tout son quotidien est bouleversé, il comprend sans comprendre et subit de plein fouet l'immaturité de son cerveau. Face à une contrariété qui aurait été banale auparavant et facilement acceptée, le niveau trop élevé de cortisol présent dans son organisme combiné à la négation de ses besoins fondamentaux et à son immaturité cérébrale forment un cocktail explosif : il explose, il hurle, tape, se roule par terre...

Tout ceci est difficile à accompagner en tant que parent mais absolument normal. Son niveau de cortisol est si élevé qu'il suffit d'une minuscule frustration pour mettre l'amygdale (partie du cerveau dont le rôle est d'identifier le danger) en alerte : l'organisme était déjà sous tension, chaque perturbation va être analysée comme une entrave à

la survie. L'hypothalamus va induire le déclenchement des hormones du stress pour optimiser les chances de survie de l'individu.

Le rythme cardiaque s'accélère, le corps se tend, le taux de cortisol explose le plafond. L'organisme ne peut le supporter, « disjoncte » et c'est le cerveau archaïque qui va prendre la relève avec des comportements complètement inappropriés : hurler, cracher, se rouler par terre, frapper etc.

L'ensemble de ces comportements va permettre une première réduction du niveau de cortisol. Ordonner à un enfant de se calmer alors qu'il est en pleine crise est ainsi non seulement inutile (il n'a plus le contrôle sur lui-même) mais en plus contre-productif : il est justement en train de commencer à se calmer avec cette explosion !

Petit à petit, lorsque l'enfant revient à lui, c'est à nous adultes de l'accompagner pour retrouver ses esprits...

1) Leslie KR, Johnson-Frey SH, Grafton S. Functional imaging of face and hand imitation: towards a motor theory of empathy. *NeuroImage* 2004 ; 21 : 601-7.

2) Samantha K. Brooks (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, volume 395, Issue 10227, p.912-920.

## Quelques ressources :

L'Observatoire de la violence éducative ordinaire : [www.oveo.org](http://www.oveo.org).

*C'est pour ton bien*, Alice Miller, Flammarion, 2015.

Aux Éditions L'Instant Présent :

*Aimer nos enfants inconditionnellement*, Alfie Kohn, 2017.

*Je peux la taper, elle est de ma famille*, Jean-Pierre Thielland, 2019.

*200 moments de parentalité positive...(ou pas)*, Gwendoline Vessot, 2019.

*Serre-moi fort*, Carlos Gonzales, Le Hêtre Myriadis, 2017.

*La fessée*, Olivier Maurel, La Plage, 2015.

Le magazine *Grandir Autrement*, [www.grandirautrement.com](http://www.grandirautrement.com).

Le magazine *Peps*, [www.pepsmagazine.com](http://www.pepsmagazine.com).

Le tract *Il n'y a pas de bonne fessée* d'Alice Millier :

([www.alicemillier.com/il-ny-a-pas-de-bonne-fessee](http://www.alicemillier.com/il-ny-a-pas-de-bonne-fessee)).

La vidéo de Catherine Gueguen et le site de papa positive :

([papapositive.fr/catherine-gueguen-bienveillance-fondamentale-developpement-cerveau-de-lenfant-2](http://papapositive.fr/catherine-gueguen-bienveillance-fondamentale-developpement-cerveau-de-lenfant-2)).

Ce document est l'émulation de plusieurs personnes, merci de citer les sources si vous réutilisez tout ou partie de ce support.

- Texte inspiré par Stéphane Clerget (pédopsychiatre), Elise Junier (psychologue spécialiste du petit enfant) et Catherine Guéguen (pédiatre), *À l'aide mon enfant fait une crise* : Priscilla Réol @delicateprose (instagram).
- Textes explicitant les dessins : Clémentine Jaussaud, médecin de PMI (Vaucluse).
- Illustrations : Samantha Klazinski @Samantha\_et\_ses\_piouspious (instagram).
- Mise en page : Victorine Meyers, éditrice chez L'Instant Présent (@éditionsinstantpresent), rédactrice chez Grandir Autrement et fondatrice des ateliers Parents enjoués (@parents\_enjoues).

