

GUIDE DE RESSOURCES

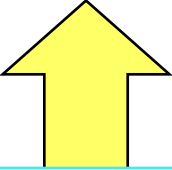
**COMPRENDRE LE MONDE ÉMOTIONNEL DE
NOS ENFANTS EN PÉRIODE DE COVID:
COMMENT CELA AFFECTE LEUR
COMPORTEMENT ET CE QUE NOUS
POUVONS FAIRE POUR LES AIDER**

**Eva de Gosztonyi, Psychologue
Martine Demers, Consultante
Catherine Korah, Consultante**

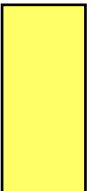
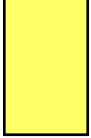


**Centre d'excellence en
gestion du comportement**

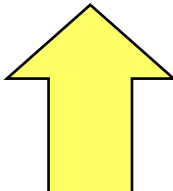
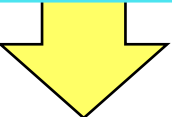
TROIS APPROCHES POUR PRÉVENIR OU DÉSAMORCER LA CONTREVOLONTÉ



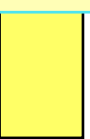
AYEZ L'AIR
APPROCHABLE



PARLEZ D'UN
TON DOUX



OFFREZ DES
CHOIX



ATTACHEMENT < COERCITION > ÉMERGENCE

- Capter avant de diriger
- Renforcer la relation
- Approfondir l'attachement

- Éviter d'utiliser une voix autoritaire
- S'abstenir de mettre l'accent sur les DOIT, DOIT ET DOIT
- Employer le moins de force et de levier possible
- Prendre un recul jusqu'à ce que vous obteniez une meilleure prise de l'attachement
- Compter sur les structures et les routines pour orchestrer le comportement

- Fournir un certain sens du choix
- Mettre l'emphase sur sa propre volonté
- Permettre l'initiative et l'implication de l'enfant
- Mettre en charge si possible



Le secret étonnant qui se dissimule derrière la résistance et l'opposition des enfants

par Dr. Deborah MacNamara
Traduit par Nathalie Malo

Pourquoi les jeunes enfants s'enferment-ils et s'opposent-ils à la moindre allusion qui sous-entend qu'ils doivent s'habiller ou se changer ? Pourquoi les enfants d'âge scolaire résistent-ils aux consignes et aux attentes lorsqu'ils doivent faire leurs devoirs ? Comment se fait-il que certains adolescents protestent et repoussent leurs parents suite à l'instauration de règlements et de restrictions relatives à l'utilisation de la technologie ? À priori, ces scénarios ne semblent pas reliés... hormis, leur capacité de susciter la frustration et la persistance des parents. Néanmoins, ils partagent tous des origines similaires.

Les enfants naissent avec un instinct de résistance et d'opposition, et une tendance à faire le contraire de ce qui leur est demandé. D'ailleurs, les parents et les enseignants en sont pleinement conscients. Toutefois, un fait surprenant est que la résistance peut provenir de l'instinct de contrevolonté qui est inhérente à tout être humain.

Le terme « contrevolonté » a été inventé, en allemand, par Otto Rank, un psychanalyste viennois et un élève de Freud. Ce concept a été développé par le docteur Gordon Neufeld, et ce, en tenant compte des perspectives propres à l'attachement et au développement.

La contrevolonté consiste en l'instinct de résister, de contester et de s'opposer, et ce, quand un individu se sent contrôlé ou opprimé. Vous pouvez la sentir émerger en vous lorsque l'on vous dicte ce que vous devez penser, faire ou sentir. La contrevolonté n'est pas une erreur ou un défaut de la nature humaine et, en tant qu'instinct, elle remplit une fonction essentielle. Cependant, la problématique rencontrée par les parents réside dans le fait que l'immaturité rend l'enfant susceptible aux manifestations qui entraînent de la rébellion.

La contrevolonté est une réponse innée qui est destinée à protéger un individu au moment où il se sent contraint, ou confronté à des séparations. Les enfants ont été conçus pour être dirigés par des personnes auxquelles ils éprouvent un attachement. Ainsi, ils sont enclins à contester les demandes émises par les personnes auxquelles ils ne sont pas liés. Si un étranger dit à un enfant ce qu'il doit faire, il est fort probable que cet enfant s'opposera aux directives formulées par celui-ci. En réalité, un inconnu n'est pas censé « ordonner » un enfant. Ce phénomène s'avère bénéfique puisqu'il contribue à préserver le rôle naturel que le parent occupe dans la vie de son enfant, soit celui de lui prodiguer des soins.

Or, pourquoi les enfants s'opposent-ils aux parents auxquels ils sont attachés ? La réponse se trouve dans le fait que nos « devoirs » sont devenus plus importants que les « volontés » de l'enfant. En d'autres termes, leur instinct de résistance est devenu plus éminent que leur désir de suivre. Ce processus pourrait être une résultante du niveau de contrôle ou de pression qu'ils subissent, de la profondeur de leur attachement à un parent ou de leur degré d'immaturité. La résistance d'un enfant ne signifie pas que nous devons abandonner notre vision, mais cela implique que nous devons trouver un moyen de maintenir notre relation tout en naviguant au cœur de l'impasse de la contrevolonté.

L'instinct de contrevolonté est fondamental pour tracer le chemin qui permettra d'atteindre un fonctionnement individuel, et de développer un sens de l'identité qui est caractéristique à chaque personne. Afin de découvrir qui vous êtes, vous ne

devez pas hésiter à imposer un moratoire sur les opinions, les intentions, les désirs et les souhaits d'autrui. Lorsque les voix des autres individus deviennent plus fortes que la vôtre, l'instinct de contrevolonté contribuera à créer de l'espace par le biais de la résistance, et ce, de manière à vous permettre d'élaborer votre perspective personnelle. Bien qu'il soit difficile pour les parents de se heurter à la résistance de leur enfant, il ne faut pas oublier que cette résistance joue un rôle significatif au niveau développemental, et ce, en permettant à l'enfant de cultiver ses propres idées et de forger ses opinions.

Les réactions de contrevolonté des enfants ne se limitent pas au foyer, et elles peuvent survenir avec d'autres adultes, tels des enseignants. Il est important de souligner que pour apprendre de son instituteur, un enfant plus jeune et immature doit être enclin à collaborer avec celui-ci. En outre, il convient de mentionner que l'attachement permet d'éveiller l'enfant à une influence réelle et durable, et que le recours à la coercition, au chantage, aux menaces, aux récompenses ou aux punitions n'est pas une solution viable.

Des actes de résistance et de désobéissance peuvent sembler d'autant plus surprenants si un parent a le sentiment qu'il est davantage responsable de guider un enfant et d'en prendre soin. Pour les parents, il est parfois difficile de ne pas réagir, hors de leur propre instinct de contrevolonté, quand leurs enfants se sont réfugiés dans un état de résistance.

Un fait indéniable est que plus vous forcez un enfant résistant, plus il va se rebeller et s'opposer davantage. Ceci peut susciter une escalade de tensions et de conflits qui mineront votre relation. Ironiquement, cette mesure est précisément ce qu'il faut pour atténuer la résistance qui prévaut en tout premier lieu. Par ailleurs, des luttes incessantes peuvent engendrer l'insécurité et l'anxiété des enfants et, pour cette raison, avoir un impact préjudiciable sur leur développement.

Le défi consiste à ne pas prendre la résistance personnellement et même de l'anticiper. Néanmoins, il est primordial de rester dans la position de pourvoyeur de soins et de diriger l'enfant au cœur de la tempête de contrevolonté. Certaines des stratégies ci-dessous exigent de la maturité de la part des parents ainsi que la capacité d'avoir une vue d'ensemble. Il ne faut pas oublier que c'est la relation qui ouvre le cœur de l'enfant à notre influence et qu'elle crée les conditions qui sont propices à son développement.

Alors, que faire lorsque votre jeune enfant refuse de s'habiller, de faire ses devoirs ou d'obéir aux restrictions qui ont été établies quant à l'utilisation de technologies ?

1. Il faut miser sur la relation en premier lieu.

Ce qui rend un enfant susceptible de suivre un parent, c'est le lien qui existe entre eux. Avant de le diriger, nous devons garder à l'esprit qu'il est nécessaire d'entrer en relation avec lui en l'approvoisant. Plus particulièrement, en attirant son regard, en lui souriant, en nous concentrant sur ce qu'il fait, et ceci, avant de lui énoncer nos demandes. De plus, si nous devons parler avec l'enfant de situations qui ne conviennent pas, telles le temps consacré aux devoirs, il serait préférable de l'approvoiser à priori, et ce, afin de le rendre susceptible à notre influence.

2. Il faut éviter d'avoir recours à la coercition lorsque vous les dirigez.

Il arrive parfois que lorsque nous formulons des demandes à nos enfants, nous parlons de manière contraignante, et ce, dans le but de neutraliser leur résistance avant qu'elle ne survienne. Des expressions telles que « Tu dois... » ou « Il faut... » ou « Tu as besoin de... » ont toutes pour effet d'éveiller l'instinct de contrevolonté.

Par ailleurs, les conséquences sont communément employées pour inciter l'enfant à se conformer à des affirmations telles que « Tu dois le faire, ou sinon ». En fait, ces dernières ne font qu'exacerber la résistance de l'enfant.

3. Faites une pause, esquiviez, et réexaminez la situation quand vous serez dans un meilleur état d'esprit.

Si vous êtes piégé dans une lutte de contrevolonté avec un enfant, il est préférable de prendre une pause stratégique afin d'éviter de nuire à la relation et d'utiliser la force pour que l'enfant se plie à vos demandes. De plus, il est important de conserver une position alpha dans ces circonstances. Par exemple, vous pouvez lui dire : « Je vais t'accorder du temps pour y réfléchir et je reviendrai pour en discuter » ou « J'ai décidé que ce n'est pas le moment propice pour aborder cette question ».

4. Faire de la place pour leurs suggestions et leurs initiatives.

Si un enfant est en âge de s'habiller ou de faire ses devoirs, il est possible qu'il soit temps de lui déléguer la responsabilité de ces tâches. S'il ne veut qu'en faire à sa tête, et combler ses désirs ainsi que ses envies, il peut s'avérer judicieux, en guise de stratégie, de lui accorder un peu d'espace et de lui confier des tâches qui sont adaptées à son âge. Toutefois, le genre d'activités que vous ne souhaiteriez pas lui confier engloberait tous les aspects qui sont relatifs à sa prise en charge, tels que la nourriture ou les personnes qu'il désire côtoyer.

5. De présenter des excuses et des réparations si cela s'avère nécessaire.

Si nos réactions en lien avec la contrevolonté d'un enfant ont créé de la distance dans une relation, il peut être nécessaire d'allouer du temps et de revenir vers l'enfant pour réparer la situation. Il arrive parfois qu'il suffise de présenter ses excuses et de préciser que vous auriez aimé que la discussion se déroule mieux.

Quoique nos enfants puissent proclamer : « Tu n'es pas mon patron », nous ne devons pas le prendre à cœur ou réagir en conséquence. Nous devons simplement les conduire au milieu de la tempête de la contrevolonté, en sachant que nous sommes leur meilleure chance et qu'ils devraient se sentir en sécurité sous notre responsabilité. Nos enfants sont libres d'avoir leurs propres idées, mais cela ne veut pas dire qu'ils obtiendront toujours ce qu'ils veulent. Un jour, l'enfant deviendra « son propre patron », mais avant que notre travail soit achevé, nous devons lui laisser de la place pour qu'il déploie ses ailes, et ce, sans toutefois renoncer à nos responsabilités en tant que de donneur de soins.

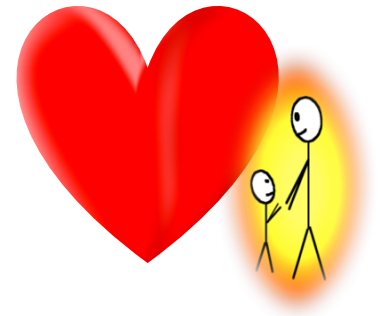
Afin d'obtenir plus de précisions sur la manière d'aborder la question de la contrevolonté auprès des enfants, veuillez consulter le cours « **Comprendre la contrevolonté** » par le biais de l'Institut Neufeld, et lisez le chapitre 9 du livre « *Jouer, grandir, s'épanouir : Le rôle de l'attachement dans le développement de l'enfant* ».

© Tous droits réservés Dre Deborah MacNamara

Dre Deborah MacNamara est conseillère clinique et éducatrice, membre du corps professoral de l'Institut Neufeld, auteure de *Grandir, jouer, s'épanouir*, ainsi que directrice de *Kid's Best Bet*, un centre de consultation et de ressources familiales. Elle a plus de 25 ans d'expérience auprès des enfants, des adolescents et des adultes. Elle parle régulièrement du développement des enfants et des adolescents aux parents, aux services de garde, aux éducateurs et aux professionnels en santé mentale. Pour de plus amples renseignements, veuillez visiter www.macnamara.ca et www.neufeldinstitute.org.

SOYEZ LUDIQUE AVEC EUX

Employer le jeu avec les enfants augmente l'attachement - les yeux, les sourires, les hochements de tête, amènent un enfant sur notre orbite.



La joie mutuelle et la communication et l'harmonisation partagées que les adultes et les enfants peuvent ressentir pendant le jeu régulent la réponse au stress du corps.



- **LE TEMPS DE JEU NE DOIT PAS ÊTRE MÉRITÉÉ** – celui-ci doit être intégré au programme et chéri.
- **Plus l'enfant a des défis, PLUS IL/ ELLE A BESOIN DE TEMPS DE JEU.**

➤ Chants et musique

- ❖ Bonheur, tristesse, colère, excitation

➤ Dance

- ❖ Lentement, rapide, heureux, triste, fâché, excité

➤ Marionnettes, costumes

- ❖ Être épeurant – avoir peur
- ❖ Être un monstre - Être un super héro

➤ Dessin

- ❖ De toutes sortes – Pleins d'émotions

➤ Jeu de bataille

➤ Construction et imagination

➤ Sauter et détruire





As students return to our classrooms they are going to be full of emotion – and we can help them find release

As our elementary students head back to school during this turbulent time, there will be many emotions stirred up in them. Alarm. Frustration. Worry. Excitement.

And this will be mirrored by what we, as educators, may also be experiencing. On top of what we may be emotionally experiencing ourselves, we are being called to be the caring leaders that guide our students to a place where they can learn together. We all know that this going to be challenging. Very challenging.

We need to expect that our students will be arriving to us with their emotions stirred up. And we know that when emotions get stirred up, they need somewhere to go. Finding healthy ways to pre-emptively channel this emotional energy for our students can help to alleviate dangerous or disruptive eruptions in our classrooms.

Understandably, the last thing we may feel like is doing is planning for how to help our students to release emotion. We are already planning the many changes to our physical space, health regulations, and how we will learn together. And yet, if we do make plans for how to help our students to release the alarm and frustration whirling inside of them, they are going to cope better – and we are going to cope better.

So, what can we do?

This is not the time for anything complicated. We need simple and easy activities that can help kids to release some of what is inside of them.

We can make sure to provide a release activity every day. This can be especially helpful for supporting students to get out frustration before it leads to outbursts of aggression. These outlets can also help students to reflect on and express their feelings in natural ways that don't make them feel self-conscious. Some general ideas for helping kids to release the emotion inside of them are:

- playing and/or listening to music
- physical movement
- stories or storytelling
- journaling
- poetry
- drama
- art – even free style doodling!
- simply being outdoors

Below are three activities from the Inside-Out Handbook; the companion guide to the book *Reclaiming Our Students: Why Children Are More Anxious, Aggressive, and Shut Down than Ever – and What We Can Do About It*

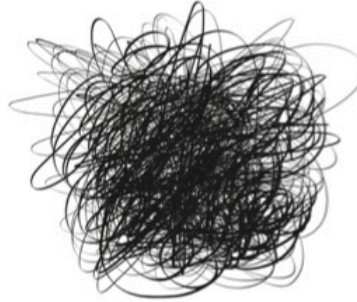
These activities can help your students:

- **GET IT OUT** by releasing pent-up physical and emotional energy. This is especially helpful for supporting them to release frustration that can lead to outbursts of aggression in class.
- **FEEL** by reflecting on and expressing their feelings in a safe way. This helps them to build consciousness around their feelings, which is essential for them to develop impulse control, emotional maturity, and resilience, as well as embark on a path of self-discovery.
- **CARE AND CONNECT** by awakening caring feelings while in safe spaces to be themselves and express their individuality. By offering our students experiences that support them to express their own individuality, while also becoming more attuned to others around them, we can help them not only appreciate what they have in common with each other but also build respect for difference. As a result, their sense of empathy can awaken, and more inclusive and caring communities may be the fruit of these experiences.

These release activities can be facilitated while maintaining social distancing practices. You can facilitate these same activities often as children will enjoy engaging in them as part of their daily routines. If you are looking for new activities to try, you can go to reclaimingourstudents.com

Hannah Beach is an award-winning educator, author, and keynote speaker. She was recognized by the Canadian Human Rights Commission in 2017 as one of five featured change-makers in Canada. She is the co-author of *Reclaiming Our Students: Why Children Are More Anxious, Aggressive, and Shut Down Than Ever—And What We Can Do About It* (released April 2020). She delivers professional development services across the country and provides emotional health consulting to schools.

Release activity #1: Scribble Time!



What age groups does this work for?

This is a great activity for kids ages four to eleven.

What do you need to make it happen?

- one large piece of paper per student
- one dark pencil crayon per student (note: wax crayons tend to break when scribbling hard, so pencil crayons are best)
- fast-paced music

How do you do it?

- Give each child a large piece of paper and a dark pencil crayon.
- Tell them that they get to scribble as hard and as fast as they can—but they can only scribble when the music starts! And when the music stops, they have to FREEZE!
- During the exercise, stop and start the music repeatedly at varying intervals, so that students can't anticipate when they will have to freeze.
- Once done, you can make a scribble wall and hang all the scribbles up. Or after everyone is done, each person crumples their scribbles into a ball and throws them into the recycling.

What's the benefit?

Scribbling is such a natural thing to do when one has pent up energy that many kids often do this on the side and edges of their schoolwork on their own. This activity harnesses this natural tendency to scribble but increases and enhances the release experience.

Telling them they have to scribble and can't stop until the music does empties more stores of physical energy. And having music on during the experience can increase the emotional energy they direct into it. In this way, when they are done scribbling, they often have nothing left. And on top of it, boy, can it feel good to be given permission to draw messy and fast and to not worry about it!

Helpful tips

This activity works best if the music you select has a lot of energy and is almost frenzied. Think big music, strong emotions—opera! Drums! Bees buzzing!

Music suggestion:

Title: The Four Seasons—Summer in G Minor, RV. 315: 111 Presto

Artist: Adrian Chandler, featuring La Serenissima

Album: The Four Seasons & Concertos for Bassoon and Violin “in tromba marina”

Hannah Beach is an award-winning educator, author, and keynote speaker. She was recognized by the Canadian Human Rights Commission in 2017 as one of five featured change-makers in Canada. She is the co-author of *Reclaiming Our Students: Why Children Are More Anxious, Aggressive, and Shut Down Than Ever—And What We Can Do About It* (released April 2020). She delivers professional development services across the country and provides emotional health consulting to schools.

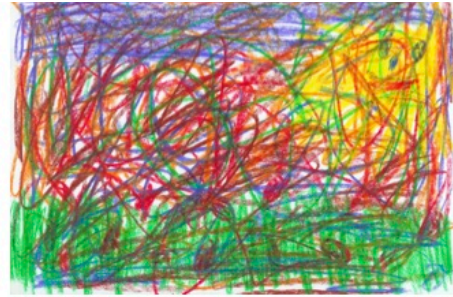
Release activity #2: Drawing the Music

What age groups does this work for?

This is a great activity for kids ages four to eighteen.

What do you need to make it happen?

- one crayon or pencil crayon per person
- one large piece of paper per person
- music (see below for music suggestions)
- masking tape (optional)



How do you do it?

- Give each child a large piece of paper and a crayon or pencil crayon. It is best to give each student only one crayon or pencil crayon, so that they can focus on listening to the music in this activity and allowing it to guide their drawing.
- Explain to your students that they are going to “draw the music.” Tell them that they get to draw how the music sounds and feels to them. It doesn’t matter what their drawing looks like at all! They can simply scribble, let their hand move solely to the beat and volume of the music, or they can draw specific things—it is entirely up to them. I often say to my students, “Imagine that I can’t hear anything at all, but just by looking at your paper, I can see what the music sounds and feels like to you!”
- It also helps to give students cues that help them connect what they hear to what they feel and therefore what they draw. For example, maybe as the music goes faster, they might want to draw faster. Or when the music becomes louder, they might want to make their drawings bigger! Or if the music sounds like dots to them, they can make dots all over their page. There is no right or wrong way to draw the music!

Modifications for ages nine and up

- For students nine and up, you can add to the experience by having them close their eyes.
- For those students who are not comfortable closing their eyes, you can suggest that they look up, rather than down at their paper, or they can try mostly closing their eyes.
- It is also a good idea to turn off all bright lights, close the curtains, or dim the lights to help students focus less on what they see.
- If possible, it is a good idea to use masking tape to secure paper to each student’s desk, so they can feel the edges of their paper with their hands, rather than relying on their eyes.

What’s the benefit?

This exercise supports students to connect to their feelings and experience release, as it does not ask them to think about drawing a specific thing, or even try to draw a specific thing. Instead, students have permission to be led by the music and to simply draw what the music tells them to do. For older students, having them close to their eyes enhances the sensorial experience and the release, as they are less likely to feel self-conscious if they focus only on what they (and others) can hear, not what everyone can see.

Helpful tips

For each session of this activity, try playing two very different pieces of music. For example, start with music that is fast and wild-sounding, and then do the exercise with music that is calmer and more soothing. It is also a good idea to play different music each time you try this activity, so that your students have a different experience each time.

Musical suggestions include:

Fast:

Title: “The Final Countdown” (Live version)
Artist: Melo-M
Album: Live at Riga Congress Centre

Calm:

Title: “Abraham’s Theme”
Artist: Vangelis
Album: Chariots of Fire

Release activity #3: Be the Conductor You Are the Music



What age groups does this work for?

These two activities share the same basic elements, with developmentally appropriate modifications for children in different age groups. Be the Conductor is for kids ages four to eight, and You Are the Music is for kids ages nine and up.

What do you need to make it happen?

For these activities, you need rousing music that is unlikely to be familiar to your students. Do not use Top 40 or other popular music, as your students will already have associations for how they “should” move to that kind of music, which undermines the benefits of the activity. Instead, choose instrumental, drumming, or even nature sounds like a wild hurricane.

Here are some music suggestions:

Title: “The Heart Asks Pleasure First”

Performers: Munich Philharmonic, John Harle

Album: The Piano: Music from the Motion Picture

Title: “A Different Drum”

Artist: Peter Gabriel

Album: Passion: Music for The Last Temptation of Christ

How do you do it?

- Have the students spread out across the room facing you so that they can follow your lead. Ensure that each student has plenty of room to move, with no other student within 6 feet of them. (Providing visual spot markers for where students should stand will help.)
- Once everyone is on their spot, pretend that you have “glue” in your hands and rub the “glue” on the bottom of each of your feet. Have the students follow you and also pretend to “glue” their own feet down. Everyone should now be standing in their own spot with their feet “glued” down.
- Now, explain that when the music starts, everyone is going to conduct an orchestra with just their arms and bodies—but they can’t lift their feet!
- I recommend that you also participate in the activity, facing your students. But let them know that they do not have to copy you—that they should just follow the music. For example, if the music is fast, then so are their movements! If the music is slow, then they should also slow down.
- To help your students transition in and out of the activity, tell them that they can “unglue” their feet when the music stops. It is important to structure activities to contain the experience for them, and that will make it easier for you to transition students in and out of activities. It is also helpful to explain “start” and “stop” cues before beginning.

Modifications for ages nine to eleven

For students ages nine to eleven, this exercise works best when they have their eyes closed. This helps them feel less self-conscious and nervous, and it ensures that they can benefit from the sensorial experience and release. If they are not comfortable closing their eyes, you can instruct them to look down at the floor or try to mostly close their eyes and only peek through their eyelashes.

Before you begin, let the students know that it is as if *they* are the music. That it is as if the music is going to go into them and direct their movements. They will not have to think of what to do: they simply have to let the music lead them. For example, if the music goes fast, so do their arms, fingers, etc. If the music slows down, so does their body. Even if your students close their eyes, it is still important for you to face them and engage in the same activity. Your presence at the front of the room, modelling and participating in the same exercise, will help support those children who might hesitate to participate otherwise (especially those who will be tempted to peek!).

What’s the benefit?

This activity encourages students to engage parts of their body that they may not typically use when they are active. Being “forbidden” to use their legs, they will automatically begin to use their arms, hands, fingers, face, head, knees, and torso to release physical energy. Additionally, this activity can help easily channel built-up frustrated energy, as a child does not have to think about what to do. Most children find it very easy to follow the music. In this way, there is less thinking and more releasing. Furthermore, when older children do this activity with their eyes closed, it helps them better tap into their internal feelings.

Helpful tips

Dimming the lights can help create a warmer and more comfortable atmosphere for everyone, regardless of the age group.

DRUMMING

- Have everyone sit in a circle and hold their drums.
- You are in the centre of the circle and are the “conductor” of the drumming experience
- You set the tempo and speed for the drumming. Slowly, quickly,very very quickly! Alternate speeds and modify the tempo up and down while your students follow you.
- Every once in a while, you can even freeze your hands so that the students know to stop drumming . . . and then start waving your hands suddenly and quickly!



What is the benefit?

Drumming is a great way to help students release energy, as they get to bang something—which feels great for many people! This can be especially helpful as an activity before a task that requires their focused attention.

Helpful tip

It helps to dim the lights for a calmer atmosphere. For children ages nine to eleven, you could have two or three conductors lead during each session for one minute each, every time you do the activity. And if you can see that a child clearly needs some extra support to release extra energy, consider choosing them to lead the drumming session as conductor.

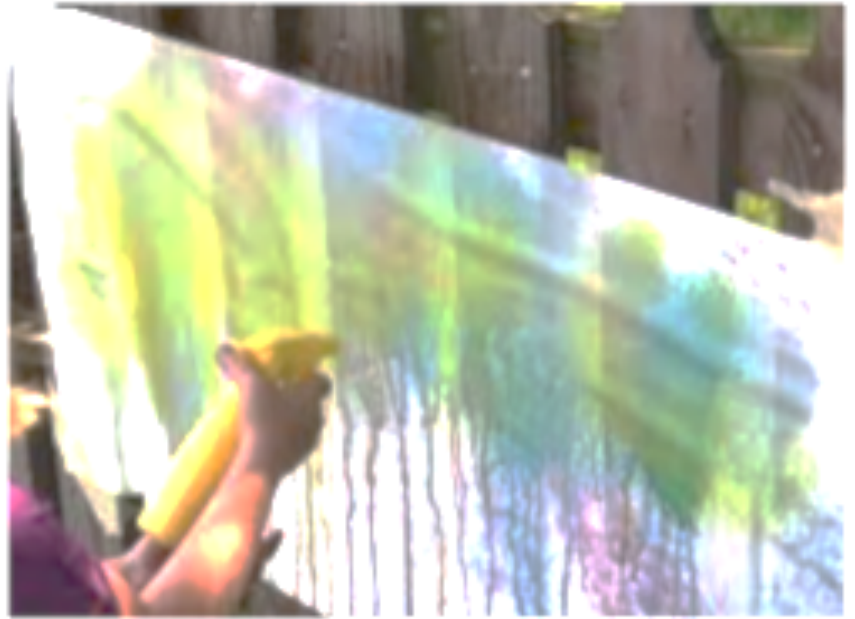
Hannah Beach

Hannah Beach is an award-winning educator, author, and keynote speaker. She was recognized by the Canadian Human Rights Commission in 2017 as one of five featured change-makers in Canada. She is the co-author of *Reclaiming Our Students: Why Children Are More Anxious, Aggressive, and Shut Down Than Ever—And What We Can Do About It* (released April 2020). She delivers professional development services across the country and provides emotional health consulting to schools.

SQUEEZE AWAY

What do you need to make it happen?

- Water
- a spray bottle for each student
- large roll of white paper
- washable finger paint (optional)
- masking tape (optional)



How do you do it?

There are many variations on this activity:

- Freestyle watercolor painting
- Tape a long piece of paper on one side of an outdoor wall at the height of your students. The paper should be long enough for each student to have enough space and paper.
- Fill spray bottles with a mix of the finger paints and water.
- Then SPRAY! You and your students can create a wall of colour with pictures and designs.

What's the benefit?

The spray-squeeze action actually takes a lot of physical energy, and it provides a great release. On top of it, kids find the sensation of spraying water to be super-fun!

Helpful tips

Sometimes just working outside and listening to the wind and the rustle of the trees is just enough. However, if you feel the students need more of a container for the activity, you may wish to play music as a backdrop for this experience. It can provide further release, momentum, and energy towards the activity.

Inside Out Activity: The Frustration Monster!

Written by Hannah Beach (April 7, 2020)

<https://hannahbeach.ca/the-frustration-monster/>



This is a great activity for kids ages five to eleven. (These ages are approximate and are suggested guidelines only.)

What's the benefit?

This activity can help a child think about frustration and what it feels like inside of them. It can also help children express their frustration, as it gives them the permission to draw a really ugly picture. Often children are expected to make “nice” drawings, and this activity gives them the space and room to do otherwise.

This activity can support children to:

- release their pent-up frustration, which can otherwise lead to outbursts of aggression.
- connect to, reflect on, and express their feelings of frustration in a safe way. This helps them to build consciousness around their feelings, which is essential for them to develop impulse control, emotional maturity, and resilience, as well as embark on a path of self-discovery.

What do you need to make it happen?

- A piece of paper per child
- Crayons/markers for each child (if none available, a pen or pencil will do)
- Background music (optional) Music suggestions below

How do you do it?

- Ask your students to remember a time when they felt really frustrated.
- Then ask them to imagine that their frustration was a MONSTER!
- Ask them to draw the monster. Give them some verbal prompts, like:
 - “Can you draw what your frustration monster looks like? Make it as wild and ugly as you wish!”*
 - “She is a mad monster! Show me how frustrated she is!”*
 - “What colour(s) is your monster?”*
 - “How ugly can you make him?!”*
- If a child cannot remember a time when they felt frustrated, then let them know that they can just make it up: “That’s okay—just invent a frustration monster and make him as frustrated and ugly as you can!”

Facilitating this online?

- Ask your students to have paper/crayons ready for that class. For younger students, this would mean emailing the family ahead of class time so that they can have the materials ready.
- Once online with your students, check that they have paper/crayons beside them and won't need to leave to find them after you start. If they don't have them ready, give your students a few minutes to gather materials. (And if there are no crayons to be found in the house, they can simply use a pen or pencil!)
- Talk to your students every once in a while during their drawing time to reassure them that you are still there with them and to hold the space for them, especially if you sense restlessness. 10 minutes is a long time to not hear your teachers voice, especially if you are not physically together or if your students are younger. ("Now I am changing the music so we can listen to a different piece" or "Oooh...my monster is getting very ugly, I'm looking forward to seeing yours!") You can also adjust how long the activity is to meet your student's needs.

Let your students know that:

- everyone is going to have 10 minutes to draw their frustration monsters.
- you are going to play some music for them while they draw. (This really helps to keep kids engaged in the activity. It can also help them to tap into their feelings.)
- NOT to show anyone else in the class their drawings until you ask them to.
- that if they finish their drawing before you ask everyone to return, that they can just doodle or draw whatever they want to.
- that they can begin when the music starts. And that you will be drawing your monster too!

Note: You could also do this activity by explaining the activity to the children and then ask them to do it in their own time and return to the online class at a specific time/day to share their drawings. If you do it this way, make sure to remind them that when they return to the computer, to NOT show anyone else their drawing until you invite them to.

Helpful tips:

- If your students don't know what "frustration" means, tell them to think of a time that they really wanted something but couldn't get it, and it made them feel really mad. This explanation will resonate with most kids.
- It is best to not tell children that this kind of activity is "good" for them as it may make them feel self-conscious or even resistant to participating in the activity. Instead, just introduce it casually, as in:
"I thought that before we did our math lesson today that we could all draw together for a bit. Today we are going to be drawing frustration monsters! Here is how it is going to work..." (And then go on to explain the next steps.)
- This activity works best if the music you select feels energetic: think big music, strong emotions.

Music suggestions: (To fill 10 minutes of time you would need both of these pieces.)

Title: "The Final Countdown" (Live version)
Artist: Melo-M
Album: Live at Riga Congress Centre

Title: "Moving Worlds"
Artist: Secession Studios
Album: Epoch

Ideas for how to share them with one another:

BEFORE the kids show them to one another, let them know that it's OK if their frustration monster looks completely different than everyone else's!

There are no rules about what it should look like:

- It's OK if they did just the head, or they drew the whole body.
- It's OK if they only had a pencil or not many colours as it is hard to go shopping right now, so not to worry if theirs isn't as colourful as other peoples.

Ask them to all turn their sound off so that they can hear you, but they can't hear one another. (I don't know about you, but I have been teaching online now for a few weeks and have found it much easier to teach when my students sound is off and then they each turn their sound on one at a time. Otherwise we can't hear one another for all the background noise.)

Depending on what you feel is best for the students you work with, you could:

- invite all the children (and you) to hold up their pictures at the same time to show one another. This can feel less vulnerable than everyone's eyes being on one picture at a time. You could then make global comments about the group's pictures: "Wow! Yikes! These are crazy monsters!"
- let them know that they can hang this up in their own home if they want to, or crumple it up in a ball and recycle it!

* This activity is from the **Inside-Out handbook**; the experiential companion guide to *Reclaiming Our Students: Why Children Are More Anxious, Aggressive, and Shut Down Than Ever—And What We Can Do About It*, co-authored by Hannah Beach & Tamara Neufeld Strijack.

Warmly,
Hannah Beach

Copyright Hannah Beach

Hannah Beach, author of *Reclaiming Our Students* and the book series *I Can Dance*, member of the Neufeld Institute, as well as director of **Emotional Growth for Children**, a counselling and family resource center. For more information, please visit www.hannahbeach.ca and www.neufeldinstitute.org



Les enfants jouent à la « tag du coronavirus. » Devrions-nous être inquiets?

Écrit par Hannah Beach (2 avril 2020)

Traduit par Nathalie Malo

<https://hannahbeach.ca/kids-are-playing-coronavirus-tag-should-we-be-worried/>

Ma famille a appris récemment et ce, comme la plupart d'entre nous, que l'école de mon fils allait fermer en raison de l'épidémie du coronavirus. Lors de son dernier jour d'école, nous bavardions, et mon fils m'a raconté tout bonnement que lui et ses amis avaient joué à la « tag coronavirus » pendant l'heure du dîner!

À priori, j'étais bouleversée d'entendre de tel propos. Or, la première pensée que j'ai eue s'est avérée être ceci : « Oh-là-là! Quelle insensibilité! » Compte tenu de toutes les souffrances que subissent de nombreuses personnes présentement et en tant que mère, j'étais tout simplement HORRIFIÉE à l'idée que mon fils se soit prêté à un jeu si morbide.

Cependant, la seconde idée qui m'est venue à l'esprit se résuma en ces termes: « **OUI! Dieu merci! C'est exactement ce qui est censé se produire** ». Permettez-moi de vous expliquer le raisonnement derrière ce constat.

Il est naturel et sain pour les enfants d'exprimer leurs peurs.

Nombreux sont les parents qui me disent qu'ils se butent sur leurs jeunes enfants en les apercevant en train « d'isoler » leurs poupées pour qu'elles soient en sécurité. D'autres prétendent être des médecins et prennent soin de leurs animaux en peluche dans un soi-disant hôpital. Entre autres, un des membres de mon équipe m'a remis, l'autre jour, des photos illustrant une série de dessins de dragons aux allures terrifiantes qu'un de ses jeunes élèves lui avait envoyés.

De plus, j'ai découvert que mon fils et ses amis ne sont pas les seuls enfants qui jouent dorénavant à la « tag du coronavirus ». Des amis et des membres de ma famille m'ont fait part de cette même réalité, et ce, alors qu'ils résident dans d'autres villes. En fait, il semblerait que des enfants s'adonnent à cette activité au sein de nombreuses communautés qui sont situées en Amérique du Nord et en Angleterre!

Ces changements afférents à la manière dont nos enfants jouent et s'expriment peuvent paraître troublants et inconfortables. Et pourtant, il est tout à fait normal pour ces derniers d'exprimer leurs craintes et leur anxiété par le biais du jeu et des arts. Somme toute, il ne s'agit pas d'une coïncidence si ce type de jeu émerge spontanément auprès d'enfants issus de foyers, de communautés et de pays qui sont répartis dans le monde entier. D'ailleurs, c'est ce qui est censé se produire.

Le jeu est le moyen dont les enfants dispose pour assimiler leur vie. Plus précisément, il leur permet de donner un sens à leur environnement, à extérioriser leurs émotions intenses, telles que la frustration et l'anxiété, et à comprendre ce qu'ils sont en train de vivre et ce, sans se sentir menacés ou dépassés.

Les enfants jouent à la « tag du coronavirus. » Devrions-nous être inquiets?

Par Hannah Beach

Dans le contexte du jeu, les enfants font l'expérience de moments qui les distancent de leur réalité, contribuant dès lors à ce qu'ils aient la conviction qu'ils iront bien et ce, peu importe les circonstances. Effectivement, les enfants ont tendance à donner un sens aux choses qui les effraient lorsqu'ils jouent. Nous pouvons le constater par la fascination qu'ils portent aux contes de fées. Ceux-ci abordent fréquemment des sujets terrifiants d'une manière simple et qui est dépourvue d'ambiguïté. De plus, nous le remarquons par la fascination qu'ils portent aux livres où le thème central se réfère au fait de devenir orphelin (Harry Potter, Anne aux pignons verts, Le jardin secret, Bambi... la liste est longue!)

Mais, pourquoi en est-il ainsi? Quelle est la raison qui incite les enfants à vouloir lire des histoires dans lesquelles des enfants sont abandonnés et où des choses épouvantables surviennent ?

Quand des livres et des contes de fées respectent l'âge des enfants (ce qui consiste une mise en garde importante!), ces derniers traiteront avec finesse de sujets qui sont obscurs et inquiétants sous une forme qui permettra aux enfants de les assimiler en retrait de la vie quotidienne. Aux yeux de ceux-ci, les concepts et les thématiques terrifiants paraissent moins menaçants que la vie courante au moment où ils se livrent à des scénarios imaginaires. En ce sens, les enfants ont l'opportunité de voir l'enfant imaginaire survivre en dépit de l'adversité rencontrée alors que le bien triomphe du mal. Ce faisant, ils se rendent compte que tout IRA BIEN et ce, même si des choses terribles arrivent.

Ceci est également valable pour d'autres types de jeux et d'activités aux thèmes qui sont plus sombres. Ces derniers facilitent l'extériorisation de l'anxiété des enfants dans un contexte qui se veut sécuritaire.

Et que penser de ces enfants qui prétendent être des médecins dans un hôpital et qui mettent leur animal en peluche au lit? Il est possible qu'ils éprouvent un sentiment de prise en charge. En effet, ils se transforment en donneurs de soins et sentent qu'ils font partie de la solution en apportant confort et bien-être à ceux qui leur sont confiés. Dans ce cas particulier, leur sentiment de prendre soin des autres de cette manière peut les apaiser et ce, bien qu'il s'agisse uniquement de poupées et d'ours en peluche, et non de véritables personnes.

Et qu'en est-il de ces enfants qui dessinent des images de monstres effroyables? Il est probable qu'ils éprouvent un sentiment de libération en mettant leurs craintes sur papier.

Et ces enfants qui se livrent à des pseudos combats à l'épée entre eux et ce, dans le but de tuer l'horrible docteur Corona? Il se peut que le chasseur de montre éprouve un sentiment de puissance en devenant le héros. Tandis que l'enfant qui adopte le rôle du « méchant » peut se réjouir à l'idée d'approfondir ce personnage, étant donné que ça lui confère un sentiment de contrôle sur les événements qui le préoccupent ou qui lui font peur.

Le jeu permet essentiellement aux enfants de figurer le moyen qu'ils privilégieront pour contrer l'adversité ainsi que de s'exercer à se sentir bien et ce, peu importe les circonstances. Telle est la raison, quoique macabre, pour laquelle nous ne devons pas nous affoler quand nous voyons nos enfants interpréter leurs peurs.

Alors, que devrions-nous faire ainsi que s'abstenir de faire?

À vrai dire, il est incroyable que la nature ait procuré aux enfants cet extraordinaire outil qu'est le jeu, et qui leur permet, entre autres, de gérer leurs émotions. Le jeu n'est pas « superflu »

Les enfants jouent à la « tag du coronavirus. » Devrions-nous être inquiets?

Par Hannah Beach

dans la mesure où il est essentiel qu'il se trouve dans l'existence de nos enfants. Il représente une soupape de détente, un terrain de répétition pour la vie, de même qu'un moyen qui permet aux enfants de comprendre et d'examiner leur monde intérieur et extérieur en toute sécurité.

Or, bien que nous sachions en théorie que ce type de jeu est sain pour nos enfants, il s'avère ardu de déterminer les réactions que nous devons adopter lorsque nous prenons conscience que nos enfants explorent des concepts qui sont à la fois intenses et terrifiants. Voici quelques lignes directrices qui vous aideront dans votre cheminement :

- PROCUREZ-leur des périodes non structurées qui favorisent le jeu libre.

N'oubliez pas que vous ne devez pas vous transformer en directeur de divertissement. Il vous suffit de prévoir du temps pour le jeu libre, soit du temps qui est dépourvu d'activités structurées, de télévision, d'internet et d'appareils numériques. Ce faisant, l'imagination et la créativité des enfants peuvent s'épanouir librement et ce, tandis qu'ils se consacrent à toute autre activité qui les interpelle.

Vous ne devez aucunement craindre que vos enfants s'ennuient. En fait, si vos enfants s'ennuient un peu pendant qu'ils se trouvent à la maison, sachez que c'est positif en soi. C'est lorsque les enfants s'ennuient, et qu'ils cherchent des choses à faire, qu'ils commencent à faire appel à leur imagination. De plus, ce sont dans ces moments qu'ils découvrent et se consacrent à des jeux qui soutiennent leur monde intérieur et qui suscitent la maîtrise de leurs émotions.

- NE FAITES PAS DE COMMENTAIRES à propos de ce qu'ils font ou disent.

Il importe que les enfants ne se sentent pas gênés ou qu'ils aient l'impression d'être observés, s'ils veulent s'immiscer dans l'univers du jeu. Par ailleurs, il est préférable d'éviter de leur mentionner que tel type de jeu serait « bon » pour eux. En effet, il est probable qu'ils se sentent inconfortables et qu'ils résistent l'idée de s'investir dans ce jeu. Or, la dernière chose que nous voulons faire serait de leur retirer, par inadvertance, cet exutoire qui s'avère favorable et sain sur le plan émotionnel.

Par conséquent, il est judicieux de porter attention et de suivre leur jeu de loin. Toutefois, n'en faites pas un sujet de discussion autour de la table lors du souper!

- Ne cherchez PAS à influencer le processus.

Il se peut que vous vous demandiez si vous devez intervenir en proposant, entre autres, à vos enfants de les aider à prendre soin de leurs animaux en peluche qui sont malades. Il n'est pas conseillé de s'insérer dans le monde imaginaire de nos enfants, car cela peut occasionnellement le détourner de l'endroit où les enfants l'auraient naturellement amené par le biais de leur jeu. Il convient donc de les laisser interpréter tout ce qu'ils peuvent ressentir ou penser et ce, sans influencer leur propre récit ou scénario.

Devrions-nous éventuellement nous inquiéter?

Le jeu libre est particulièrement important pour les enfants qui évoluent dans le contexte actuel. En tant que parents et donneurs de soins, nous devrions nous efforcer de procurer suffisamment de temps non structuré aux enfants de façon à ce qu'ils soient en mesure de bénéficier du jeu libre. De surcroît, nous devrions nous restreindre à observer ce qu'ils font. Il est plus que probable que les enfants abandonneront incidemment des pratiques telles que la « tag du coronavirus » pour s'adapter à ce qui se déroule dans le monde présentement.

Les enfants jouent à la « tag du coronavirus. » Devrions-nous être inquiets?

Par Hannah Beach

Si toutefois nous remarquons qu'un enfant semble plutôt « bloqué » et qu'il s'accroche à répéter en boucle une thématique sombre et ce, au point d'en être obsédé, alors il serait recommandé de consulter un médecin ou un professionnel en santé mentale. En ces temps incertains, il est parfaitement normal que les enfants fassent des dessins terrifiants et qu'ils jouent dans un pseudo hôpital, et cela notamment en raison des nombreux changements qui surviennent au quotidien. Cependant, si des enfants paraissent envahis par ces sujets sur plusieurs semaines ou mois, il serait pertinent et souhaitable de suivre notre instinct et de consulter un professionnel de la santé.

Il est évident que nous devons intervenir dans les cas où les enfants se livrent à des formes de jeu qui leur nuisent ou qui s'avèrent être néfastes pour autrui (que ce soit physiquement ou émotionnellement). Par exemple, notre intervention est requise si un enfant force un autre à participer à un jeu qui n'est pas amusant pour tous les individus qui sont concernés. En outre, nous devons également intervenir lorsqu'un aîné d'une famille insiste pour jouer au monstre du coronavirus, et qu'il effraie son cadet de telle sorte que l'activité ne suscite aucun cri de joie ou de signe manifeste de plaisir partagé. En réalité, ce jeu entraîne plutôt des larmes de peur et c'est la raison pour laquelle notre intervention est nécessaire.

Soyons reconnaissants pour le jeu

Il importe de spécifier que les enfants ne sont pas que des adultes miniatures. Ils assimilent les émotions intenses conformément aux lois de la nature, soit à travers la sécurité du jeu et ce, tout en étant enveloppés de notre chaleur et de notre protection.

Il existe toujours des mises en garde. Néanmoins, dans un contexte incertain, nous devons nous attendre à des changements dans la façon dont nos enfants jouent, et il nous suffit d'en prendre note. Par ailleurs, il peut être utile de faire preuve de reconnaissance quand nous voyons ces divers types de jeux puisqu'ils nous indiquent ce que les enfants ressentent réellement à l'intérieur. De plus, le fait de savoir que le jeu offre un exutoire sain et bénéfique pour nos enfants et ce, pour qu'ils puissent dévoiler leurs émotions et intégrer le monde environnant, peut permettre à tous de pousser un soupir de soulagement collectif!

Cordialement,



Tous droits réservés Hannah Beach, 2020©

Hannah Beach, auteure de ***Reclaiming Our Students*** et de la série de livres ***I Can Dance***, est membre de l'Institut Neufeld, ainsi que directrice de **Emotional Growth for Children**, un centre de consultation et de ressources familiales. Pour de plus amples renseignements, veuillez visiter www.hannahbeach.ca et www.neufeldinstitute.org



Les enfants nécessitent un endroit sécurisant où ils peuvent ressentir leurs émotions

Écrit par Hannah Beach (15 janvier 2020)

Traduit par Nathalie Malo

<https://hannahbeach.ca/kids-need-a-safe-space-to-feel/>

Nos enfants se trouvent en pleine crise émotionnelle.

Il semble que les enfants se montrent plus anxieux, agressifs et fermés que jamais. D'ailleurs, ce phénomène se manifeste visiblement dans nos écoles, nos foyers, notre voisinage et nos espaces communautaires. La situation a pris une telle ampleur que nos journaux écrivent littéralement des articles portant sur *des enfants, en âge de fréquenter l'école primaire, qui frappent, donnent des coups de pied et mordent leurs enseignants* ¹. En effet, 54% des enseignants de l'Ontario qui ont été interrogés en 2017/2018, ont rapporté avoir vécu de telles expériences. En outre, de par la nature de mon travail en territoire canadien, je suis particulièrement consciente que ces problématiques sont endémiques et ce, dans toutes les localités qui forment ce pays.

Des spécialistes du domaine de l'enfance ainsi que des psychologues sont questionnés dans le cadre d'émissions de radio et de « podcasts » dans le but de saisir les fondements de cette crise et les mesures que nous devrions adopter. De plus, alors que les enseignants et les professionnels tentent de se mobiliser (ou en toute franchise, de terminer leur journée), les idées se multiplient quant aux raisons sous-jacentes à ce phénomène et aux façons de créer des changements. Or, je réalise que ma boîte de réception de messagerie regorge d'infolettres et d'articles de blog qui proposent diverses solutions prescriptives de même que des programmes de développement du caractère. Ces articles sont porteurs de certaines promesses telles que « Les sept étapes qui permettront aux enfants d'acquérir une santé émotionnelle » ou « Comment enseigner aux enfants à communiquer calmement en situation de conflit ».

Si seulement il était si facile d'apprendre aux enfants à respecter une série d'étapes ou d'appliquer un modèle pour gérer les émotions et ce, d'une façon qui est similaire aux adultes. Et encore, si les adultes étaient capables de gérer leurs émotions de cette manière!

La santé émotionnelle ne peut pas être « enseignée »

Quelles sont les raisons pour lesquelles nous ne pouvons pas « enseigner » aux enfants les principes subjacents à la santé émotionnelle? La réponse à cette question réside dans la compréhension de ce que sont les émotions et la signification afférente au fait d'être émotionnellement équilibré et sain. Les émotions telles que le bonheur, la tristesse, la peur, l'amour et la colère, entre autres, correspondent à des processus physiologiques qui sont instinctifs et involontaires qui se trouvent en nous. D'ailleurs, ces émotions sont ressenties par tous les individus. Il est important de spécifier que nos émotions jouent un rôle fondamental puisqu'elles déterminent nos réactions, nos comportements et nos interactions en lien avec notre environnement et ce, *peu importe que nous soyons conscients d'elles ou non*.

Nos sentiments nous font prendre conscience des émotions qui nous habitent, et ils constituent les messages délibérés qui parviennent de nos émotions et qui nous indiquent ce que nous vivons. Afin d'être en bonne santé émotionnelle, nous devons :

Les enfants nécessitent un lieu sécurisant pour ressentir leurs émotions

Par Hannah Beach

- Être *conscient* de nos émotions, c'est-à-dire que nous devons être apte à les *ressentir*
- Être en mesure d'*exprimer* nos émotions
- Être disposé à reconnaître et à respecter les sentiments que les autres nous expriment

Bien que cette liste semble décourageante, ce qui s'avère le plus important à retenir est que la santé émotionnelle débute par *les sentiments*. En réalité, il ne s'agit aucunement d'un processus intellectuel qui peut être enseigné à partir d'un manuel. Pour acquérir une santé émotionnelle, il est essentiel de vivre diverses expériences qui nous mettent en relation avec l'ensemble du spectre des émotions humaines et ce, même pour celles que nous tentons trop souvent d'éviter.

J'apprécie particulièrement la manière dont le Dr Gordon Neufeld résume ce concept en son essence même:

« Le fondement de l'enjeu relatif à la santé émotionnelle et au bien-être réside dans le fait que les enfants doivent ressentir leurs émotions, même les plus vulnérables. Il n'existe pas d'humanité sans sentiments, pas de maturation sans sentiments, pas de résilience sans sentiments, pas d'adaptation sans sentiments et pas d'empathie sans sentiments.² »

-Dr Gordon Neufeld

Tous les propos du Dr Neufeld portant sur la santé émotionnelle me paraissent vrais, et ils reflètent parfaitement ce qui m'a été possible d'observer par le biais de mon travail empirique avec les enfants au cours des 25 dernières années. La cause principale de la crise émotionnelle et des problèmes de comportement qui en découlent, et dont nous sommes témoins quotidiennement dans nos foyers, nos écoles et nos communautés, provient du fait que **les enfants sont en train de perdre leurs sentiments.**

Considérez ceci : Combien de fois avons-nous recours à des tactiques telles que des systèmes de récompenses et de punitions dans le but d'inciter les enfants à « être gentils », pour se retrouver ensuite face à des commentaires tels que « peu importe! », « Je m'en fous! » ou « ce n'est pas important! »? Ou, à quelle fréquence entendons-nous l'expression « Je ne sais pas! » lorsque nous demandons à un enfant la raison pour laquelle il nous a désobéi délibérément ou qu'il a blessé autrui? Nous entendons ce type de répliques parce que plusieurs enfants ne parviennent réellement pas à ressentir leurs émotions. Cependant, cela ne signifie aucunement qu'ils ne sont pas poussés tout de même par leurs émotions. Nous sommes toujours enclins à agir en fonction de nos émotions et ce, même si nous n'avons plus accès à celles-ci par le truchement de sentiments qui nous procurent les indices révélateurs de ce qui nous habite. Ce phénomène est extrêmement déconcertant quand il se produit à l'âge adulte, et il l'est davantage pour les enfants.

Le changement ne commence point par la gestion de nos émotions en tant que processus intellectuel auquel nous réfléchissons systématiquement dans le feu de l'action! Ainsi, le changement, celui qui est authentique, profond et durable, provient *de l'intérieur*. Un changement durable implique que nous devons en premier lieu *ressentir* nos émotions, en devenir vraiment conscient, disposer de l'espace requis pour les exprimer et par la suite, d'agir sur elles de manière appropriée. Effectivement, les changements qui s'avèrent être les plus profonds et durables se produisent au niveau émotionnel. Or, c'est à ce niveau que nous devons susciter l'intérêt de nos enfants si nous voulons favoriser leur bien-être émotionnel.

Les enfants nécessitent un lieu sécurisant pour ressentir leurs émotions

Par Hannah Beach

Donc, comment pouvons-nous aider nos enfants à trouver leurs sentiments?

La relation est le point de départ

Il est important d'aider nos enfants à trouver leurs sentiments au moyen d'une approche bienveillante.

De par mes 25 années d'expérience dans le développement de programmes expérientiels pour les enfants, j'ai appris que cette démarche commence par **l'établissement de relations positives avec les enfants avec lesquels nous travaillons quotidiennement**. Peu importe que vous soyez un enseignant, un travailleur social ou un professionnel aidant, les recherches actuelles démontrent clairement qu'une connexion émotionnelle sécuritaire avec un adulte bienveillant représente la meilleure façon de protéger le cœur de nos enfants. Une relation qui est solide et empreinte de confiance avec un adulte compatissant est susceptible d'avoir une incidence positive sur la santé émotionnelle et le bien-être d'un enfant et ce, indéfiniment. Si les enfants se sentent véritablement pris en charge, cela leur permettra de développer leurs propres sentiments de sollicitude qui les rendront naturellement plus sensibles aux besoins émotionnels des autres.

Ce raisonnement peut sembler incroyablement simple, voire évident, et il peut paraître également « naïf » ou « trop facile » dans les faits. Néanmoins, rien n'est plus faux. La manière dont nous traitons actuellement les comportements problématiques des enfants et des jeunes (soit, en recourant à des systèmes de récompenses et de punitions ou en tentant de devenir « ami » avec les enfants tout en les amenant à nous considérer comme des pairs) ne fait qu'envenimer le problème. Dans le meilleur des cas, ces approches seront inefficaces et dans le pire des scénarios, elles exacerberont le problème puisqu'elles nous éloignent des enfants que nous essayons de soutenir.

Nous devons plutôt retrouver le chemin menant au rétablissement des relations avec les enfants dont nous avons la charge de sorte qu'ils se sentent en sécurité avec nous, et qu'ils deviennent éventuellement réceptifs à nos conseils. **Nous devons être leur lieu de sécurité**, soit l'endroit où ils se sentent suffisamment protégés pour retirer les barrières qui sont placées autour de leur cœur. Dès que nous aurons procédé de la sorte, nous aurons l'opportunité d'apporter des changements significatifs dans leur vie.

Nos sentiments ont besoin de jouer

Il est tout aussi important de construire des relations solides avec les enfants que de leur offrir des occasions qui leur permettront d'exprimer leurs sentiments. En d'autres termes, **nous devons leur procurer des terrains de jeu émotionnels, et d'après moi, ceux qui sont les plus efficaces se rapportent aux arts. Toutefois, il ne s'agit pas des arts dans le sens classique du terme.**

Depuis la nuit des temps, les adultes tout comme les enfants se sont exprimés par le biais des arts, en dessinant sur les murs des cavernes, en dansant autour des feux, en partageant des histoires, en chantant des chansons et en sculptant de l'argile. Les cultures se créent au fil du temps et elles détiennent la sagesse de ce qui est requis afin de maintenir la santé émotionnelle des individus ainsi que des communautés. Or, le fait que chaque culture traditionnelle ait développé des rituels de chant, des partages d'histoires et des danses n'est pas une coïncidence en soi. Ces formes d'art ont servi de moyens d'expression qui permet de rassembler les gens de manière à extérioriser ce qui doit être libéré, et de partager dans la

Les enfants nécessitent un lieu sécurisant pour ressentir leurs émotions

Par Hannah Beach

réflexion collective ce que signifie le concept d'être humain. En résumé, elles nous rapprochent de nos sentiments et de ceux de nos semblables. De plus, ces expériences sont cruciales à un développement émotionnel équilibré et sain.

Les répercussions considérables des arts sur la santé émotionnelle et le bien-être de nos enfants ainsi que des communautés élargies suscitent de nouveau notre attention et ce, en raison d'un changement de paradigme au niveau mondial. Alors que les arts étaient autrefois perçus comme étant « superflus » au sein des programmes scolaires et communautaires, les chercheurs et les experts dans le domaine de la santé émotionnelle commencent à saisir le pouvoir extraordinaire dont disposent les arts pour éveiller les sentiments, soutenir la croissance émotionnelle et ce faisant, nous relier les uns aux autres. De nos jours, ce constat peut paraître surprenant, mais si nous tenons compte des pratiques historiques et culturelles qui se sont perpétuées sur des milliers d'années, nous réalisons que les rituels et les pratiques artistiques qui ont été intégrées dans nos vies sont indispensables à un développement humain qui est sain.

En tant qu'êtres humains, nous éprouvons un besoin fondamental d'exprimer ce qui nous habite de manière à nous faire connaître des autres et de leur faire découvrir notre univers intérieur. Ce besoin d'expression nous permet de comprendre qui nous sommes et de nous immiscer dans le monde d'autrui. Il importe de souligner qu'il est possible de *ressentir nos émotions* de façon inégalée dans le contexte d'expériences artistiques. En effet, nous écoutons de la musique qui nous émeut, ou nous regardons des films grandioses qui nous permettent de vivre des moments cathartiques. En outre, nous racontons et partageons des histoires qui nous transportent sur les routes des émotions (par exemple, la tristesse, la joie, le deuil, la souffrance, et l'espoir), et qui nous donnent un aperçu des expériences d'autrui, et ce que signifie le fait d'être pleinement humain.

Les expériences artistiques peuvent devenir des terrains de jeu pour nos sentiments lorsqu'elles sont axées sur le processus plutôt que sur le résultat. Nous supportons le développement équilibré des enfants en leur fournissant des possibilités d'expression artistique sous des formes qui sont franchement *amusantes* et qui sont soutenues par la sécurité de la relation que nous entretenons avec eux, c'est-à-dire par des moyens qui ne suscitent aucunement la pression de concevoir quelque chose qui est « bon » ou « parfait », mais plutôt qui leur permettent d'être eux-mêmes et de le partager cet état de fait avec nous, de même qu'avec les autres. Par ailleurs, quand ils se sentent liés à nous en raison d'une relation stable et solide (soit, lorsque nous devenons leur point de repère), alors ces expériences artistiques entraîneront des changements qui sont profonds. Par conséquent, la santé émotionnelle qui émerge de ces expériences correspond au *fruit* de la relation et du jeu, et à ce titre, elle sera profonde et durable.

Qu'allons-nous faire dorénavant ?

Bien que nous souhaitions des mesures et des stratégies prescriptives afin de soutenir la santé émotionnelle de nos enfants, il faut se rappeler que ces mesures ne conviennent pas au fonctionnement des êtres humains. Or, nous sommes des êtres qui sont remplis d'émotions, et nous sommes désordonnés et compliqués. De plus, nous devons tenter de renoncer à diriger et à occasionner des changements en utilisant que notre mental.

Que nous faut-il en tant qu'êtres humains? Il importe que nous soyons connectés, et nous devons nous sentir en sécurité pour ressentir.

Les enfants nécessitent un lieu sécurisant pour ressentir leurs émotions

Par Hannah Beach

Est-ce compliqué? Absolument, et c'est fantastique!

Nous devenons admirablement et imparfaitement humains dans la foulée du désordre compliqué où nos sentiments sont vivants. C'est en cet endroit que nous pouvons ressentir toute la gamme de nos émotions. C'est en cet endroit que nous pouvons ressentir notre tristesse et découvrir notre résilience. C'est en cet endroit que nous pouvons ressentir notre joie et être suffisamment vulnérables pour entretenir de l'espoir. C'est en cet endroit que nous pouvons ressentir notre humanité et celle de l'autre. Et tout ceci, correspond à la santé émotionnelle.

J'ai hâte d'approfondir ces concepts et de partager mes réflexions, mes idées et mes récits de travaux relatifs aux enfants et aux jeunes de tous les milieux ainsi que de ceux qui sont afférents aux professionnels qui œuvrent dans les domaines de l'éducation, du travail social et du développement communautaire. Le changement systémique qui favorise la santé émotionnelle des enfants est possible, et il débute à un niveau qui est éminemment humain, soit dans le cadre des interactions individuelles quotidiennes entre les adultes et les enfants dont ils ont la charge.

Il existe une autre manière de procéder et je vous invite volontiers à vous joindre à moi.



¹ Pour en savoir davantage sur le sujet, veuillez consulter l'article de la CBC intitulé : "New study shows spike in violent incidents in Ontario's elementary schools".

Cet article a été mis en ligne à l'adresse web suivante :

<https://www.cbc.ca/news/canada/toronto/elementary-school-violence-1.5278838>

² « Ce sont nos sentiments qui facilitent la croissance émotionnelle, le développement et la maturation. »

Voir Antonio Damasio, *The Feeling of What Happens* (Houghton Mifflin Harcourt, 1999) et le DVD « La science des émotions », Gordon Neufeld (L'Institut Neufeld, 2016)

Tous droit réservés Hannah Beach, 2020©

Hannah Beach, auteure de ***Reclaiming Our Students*** et de la série de livres ***I Can Dance***, est membre de l'Institut Neufeld, ainsi que directrice de **Emotional Growth for Children**, un centre de consultation et de ressources familiales. Pour de plus amples renseignements, veuillez visiter www.hannahbeach.ca et www.neufeldinstitute.org



La réponse à l'agressivité des enfants quand la pression est à son comble

Par Dre Deborah MacNamara
Traduit par Nathalie Malo

À certains moments, le comportement agressif exhibé par les enfants peut nous sembler inquiétant. En réalité, des agissements qui sont empreints d'émotion, tels que de donner des coups, de crier et hurler, de se bagarrer avec les autres et même de rouler les yeux sont susceptibles de rendre les parents perplexes quant à la manière de réagir face à de telles conduites.

Il est indispensable de découvrir les fondements de l'agressivité afin d'aider votre enfant à gérer ses sentiments et à acquérir une certaine maîtrise de soi. Si nous mettons uniquement l'accent sur son comportement agressif et que nous ne comprenons pas ce qui le suscite, alors il est fort probable que nous en venions à considérer notre enfant tel un être qui est mesquin, prétentieux, gâté, insolent ou qui nécessite de « l'amour ferme » en guise de représailles. Dans cette perspective, il est possible que nous soyons enclins à recourir à des menaces, des punitions, voire à la force physique. En adoptant de telles mesures, nous envenimons le problème et nous ne favorisons aucunement le processus de maturation émotionnelle de notre enfant. En bref, il est difficile de modifier le comportement de l'enfant lorsque nous ignorons ce qui le motive. En comprenant le phénomène de l'agressivité et le rôle qu'elle exerce en lien avec la nature humaine, les adultes seront en mesure de contribuer à changer le comportement indésirable qui est à la source. Heureusement, nous disposons de nombreux moyens pour inciter un enfant à cultiver la maîtrise de ses grandes émotions.

NOUS NE DEVONS PAS PRENDRE LES ÉMOTIONS DE NOS ENFANTS PERSONNELLEMENT

En tant que parent, vous avez probablement constaté que les émotions de votre enfant fluctuent sans préavis. En effet, il peut être heureux et satisfait un instant, et crier et piétiner quelques secondes après, et ce, suite à quelque chose qui lui paraît injuste. Cette absence de calme et de maîtrise de soi de la part des enfants ne revêt pas un caractère personnel parce qu'elle est attribuable à son développement. Ainsi, il arrive qu'un enfant en bas âge nous promette de ne plus frapper autrui, et en l'espace de quelques secondes, il se retourne et donne des coups à nouveau. Si nous lui demandons la raison pour laquelle il a brisé sa promesse, il se contentera sans doute de nous répondre ceci : « J'ai oublié! » Bien que cette remarque soit frustrante, il est plausible qu'il était réellement sincère à ce moment précis. D'ailleurs, il importe de souligner que les enfants de cet âge sont incapables de gérer plus d'une pensée ou d'un sentiment à la fois. Toutefois, il a été observé, auprès des enfants qui sont âgés de sept ans et dont le développement a été équilibré, une aptitude à cultiver les compétences cognitives requises pour leur permettre de maîtriser adéquatement leurs émotions.

Il est fréquent que nous prenions les émotions de nos enfants personnellement au lieu de les considérer comme un moyen de communication qui leur est propre. Quand nous modifions notre conception de l'agressivité, nous sommes plus disposés à comprendre les émotions qui régissent un enfant pour subséquemment nous consacrer aux mesures qui sont susceptibles de l'aider à atteindre sa maturité émotionnelle. Les émotions de nos enfants correspondent à la façon dont leur cerveau les mobilise pour résoudre divers problèmes et elles sont conçues pour solliciter l'expression.

LES INDICES DE FRUSTRATION FOURNISSENT DES RÉPONSES À L'AGRESSIVITÉ

Nombreux sont ceux qui présument que l'agressivité est le résultat de la colère. Néanmoins, il existe une émotion primaire qui favorise l'agressivité et il s'agit de la frustration. La frustration représente l'émotion qui nous incite à rechercher le changement, que ce soit pour faire bouger des situations ou pour faire en sorte qu'elles cessent. Au moment où elle se heurte à la réalisation que nous ne pouvons pas avoir certaines choses ou que nous sommes dans l'incapacité de les modifier, la frustration s'amplifie et elle peut parfois entraîner des comportements agressifs. Conséquemment, le rôle des parents consiste à aider les jeunes enfants à surmonter leur frustration en trouvant des mots pour la décrire ou des formes d'expression alternatives qui sont adaptées aux circonstances et qui ne blesseront pas les autres.

L'astuce qui nous permet de faire face à l'agressivité vise à se pencher sur le sentiment qui se dissimule derrière les gestes qui ont été posés et ce, plutôt que de se concentrer exclusivement sur la nécessité de persuader un enfant à abandonner le comportement en question. Nous devons prêter une attention particulière à la frustration qui est éprouvée par l'enfant et à identifier les éléments qui nous ont sans doute échappé, tels que la fatigue ou la faim de ce dernier. En outre, les comportements de frustration adoptés par un enfant nous invitent à prendre l'initiative et à rectifier ce qui ne fonctionne pas au lieu de se livrer à un affrontement avec celui-ci. À vrai dire, il suffit parfois d'offrir une collation ou de proposer à l'enfant de faire une sieste pour que les conditions s'améliorent. Toutefois, il existe également des moments où il nous est impossible de changer ce qui ne va pas et où il est nécessaire d'élaborer des stratégies dans le but d'amener l'enfant à accepter les limites et les contraintes qui sont inhérentes à la vie humaine.

Diriger à travers la tempête

Naturellement, les enfants ne sont pas toujours enclins à accepter les limites et les restrictions que nous leur imposons. En effet, ils sont réputés pour les contester et les rejeter. Une partie du défi pour gérer la frustration des enfants est de ne pas laisser notre propre frustration face à leurs actes aggraver les choses. Lorsque nous punissons ou nous administrons des conséquences aux enfants, nous alimentons leur frustration et cela se traduit généralement par une intensification de leur comportement agressif. Un jour, j'ai entendu une mère punir son enfant parce qu'il ne la suivait pas en lui enlevant son temps d'écran. Non seulement il n'a toujours pas suivi, mais il l'a frappée et l'escalade de l'agression entre eux s'est intensifiée. Au lieu de rencontrer l'enfant au point où il se trouvait et de tenter de travailler sur sa désobéissance apparente, les émotions de cette mère les ont conduits dans une impasse majeure. Bien que ce soit difficile, il importe de se rappeler que nous devons essayer de rester en dehors du tourbillon de l'agressivité et par le fait même, de nous ancrer solidement au cœur de la relation existante.

Compter sur l'empathie

Au cours des périodes difficiles, il peut être décourageant de se montrer patient en présence de la frustration d'un enfant, et spécifiquement de son agressivité. Par ailleurs, il peut s'avérer utile de se pencher sur sa frustration et de l'accompagner dans les émotions qui résultent du désagrément issu de la décision que vous avez prise préalablement, soit de vous suivre dans une épicerie ennuyante, de ne pas avoir droit à un autre biscuit, de ne pas être autorisé à se coucher tard ou de ne pas pouvoir assister à un événement convoité. Le temps et l'espace qui sont accordés à un enfant afin de lui permettre de comprendre et réaliser que la vie comporte plusieurs déceptions ainsi que de lui faire reconnaître qu'il ressent un sentiment de malaise, représentent des moments qui sont adéquatement utilisés. Si l'enfant est

ému aux larmes, la frustration se transforme alors en tristesse et, ce faisant, il ne songe plus à causer de tort à autrui.

Préserver votre relation

Que faire quand l'opportunité de compatir sereinement et d'essuyer les larmes de déception est passée? En effet, la frustration d'un enfant qui n'est aucunement disposé à renoncer à ce qu'il veut, peut devenir carrément insupportable. Des comportements hostiles, des lancements d'objets, des morsures, des cris, des coups de tête, des éclats de rage et des insultes verbales risquent de se produire, de sorte que ces manifestations peuvent se transformer en agression.

Une des mesures les plus judicieuses que nous puissions privilégier au moment où un enfant extériorise sa frustration consiste à tenter de maintenir la relation que nous entretenons avec lui et ce, d'autant plus que son absence de connexions dans de tels moments peut accroître son agressivité. Pour ce faire, il serait indiqué de diriger l'enfant au sein de l'impasse en se montrant patient tout en étant résolu, et si cela est viable, de modifier les circonstances dans lesquelles il se trouve, soit en lui enlevant les objets qui sont susceptibles d'être lancés ou en mettant les autres enfants à l'écart. De plus, il convient de mettre un terme à nos activités et de vouer une attention complète à l'enfant et ce, en prenant soin de ne pas succomber à notre propre frustration.

Une stratégie qui peut s'avérer efficace est de remémorer gentiment à l'enfant que la frustration doit s'exprimer par des mots qui ne sont pas blessants. Il convient également de préserver sa dignité en évitant des propos tels que « Tu es vraiment méchant! » ou « Pourquoi fais-tu mal aux autres? » Ces affirmations ne réussissent qu'à humilier l'enfant et elles suggèrent qu'il a un problème parce qu'il éprouve de la frustration. En accompagnant l'enfant et en reconnaissant qu'il rencontre certaines difficultés, vous contribuez à atténuer son niveau d'agressivité et, par conséquent, à maintenir une relation qui est saine.

Il peut être ardu de maîtriser une situation qui est empreinte d'agressivité alors que vos ressources sont épuisées, et ce non seulement pour vous, mais aussi pour votre enfant. Dans les cas les plus défavorables, où la patience est mise à rude épreuve, assurez-vous avant tout à ne pas brimer votre relation avant de songer d'étouffer la tempête qui fait rage. De manière à sauvegarder la dignité de chacun, il est préférable d'attendre que les émotions se dissipent pour discuter avec votre enfant des motifs qui l'ont poussé à agir de la sorte de même que de la nature de vos attentes à son égard.

Nous connaissons tous (ou avons été élevés par) des parents qui ignorent, étouffent ou dévalorisent les sentiments de leurs enfants. Bien que le fait de réprimer les émotions peut rendre un enfant docile à court terme, cela peut engendrer des problèmes à connotation explosive sur les plans comportemental et émotionnel en cours de route. Plutôt que de faire appel à la raison pour anéantir ses sentiments, ou de nier la validité et la légitimité de ses émotions, un enfant doit avoir la possibilité de les exprimer, de les reconnaître, d'en prendre conscience et de s'épanouir en ceux-ci. La véritable réponse à l'agressivité consiste à promouvoir le développement émotionnel équilibré de l'enfant tout en cultivant en lui l'aptitude à contrôler, à réfléchir et à trouver des manières civilisées de gérer ses grandes émotions.

Tous droits réservés Deborah MacNamara

Deborah MacNamara est auteure du livre « *Jouer, grandir, s'épanouir* », et elle est membre du corps professoral de l'Institut Neufeld, ainsi que directrice de **Kid's Best Bet**, un centre de consultation et de ressources familiales. Pour de plus amples renseignements, veuillez visiter

www.macnamara.ca et www.neufeldinstitute.org

Que faire de la frustration?

Écrit par Lisa Weiner (2 juillet 2020)

Traduit par Nathalie Malo

Ces derniers mois correspondraient à une combinaison gagnante si nous cherchions à créer une recette ultime pour générer de la frustration. Il convient de souligner que la frustration constitue l'une de nos principales émotions en tant que mammifère et **qu'elle survient au moment où les choses ne se déroulent pas conformément à nos attentes.**

De ne pas être en mesure de se déplacer dans la société comme nous y étions habitués auparavant? *Cela est extrêmement frustrant!* Être dans l'obligation de faire ses devoirs à domicile tout au long de la journée? *Cela est certainement une source de frustration!* D'être incapable de voir et de fréquenter ses grands-parents, ses enseignants ou ses cousins? *Voilà une autre source de frustration!* De devoir superviser les travaux scolaires des enfants à la maison tout en tentant simultanément de travailler et/ou d'accomplir toutes les autres tâches qui doivent être effectuées au cours de la journée? *Cela est tout aussi frustrant!*

L'une des vérités fondamentales qui se rapportent aux émotions réside dans le fait qu'elles cherchent à s'exprimer. Si nous sommes aptes à comprendre cette vérité, nous serons en mesure de trouver le temps et l'espace nécessaires à leur expression. Cependant, si nous ne saisissons pas ce constat, nos émotions chercheront à s'exprimer malgré tout, et elles s'échapperont (ou jailliront) de nous à notre insu. Nous savons tous à quoi peut ressembler une éruption qui est liée à l'émotion de frustration. Somme toute, elle peut se caractériser par des propos blessants, des crises de colère, du sarcasme, donner des coups (ou avoir une forte envie de frapper), des claquements de porte, des comportements autodestructeurs, etc.

Alors que les circonstances frustrantes affluent ces derniers temps, il serait raisonnable, en tant que parents, de faire en sorte d'établir régulièrement des moments qui sont réservés aux émotions (les nôtres ainsi que celles de nos enfants) afin qu'elles puissent s'extérioriser d'une manière que nous estimons particulièrement acceptable. En d'autres termes, que nous attribuons du temps et de l'espace au développement de ce que le docteur Gordon Neufeld appelle des « terrains de jeux émotionnels ». Il importe de spécifier que ceux-ci consistent en des activités ou en des pratiques qui allouent des périodes de temps sans contrainte et un espace suffisant pour permettre aux émotions de se manifester. En réalité, il s'agit essentiellement de « toilettes » émotionnelles, c'est-à-dire des lieux de défouloir qui sont désignés et à partir desquels peuvent se libérer des décharges émotionnelles qui sont parfois déplaisantes et peu attrayantes. La comparaison avec des toilettes est particulièrement juste parce que nous savons pertinemment quel genre de gâchis peut advenir si nous ne prenons pas le temps de nous y rendre sur une base régulière...

Si nous nous attardons à **l'expression de la frustration**, il est possible de distinguer trois grandes catégories d'activités où la frustration peut « émerger par l'entremise du jeu », soit les activités **destructrices**, les activités **constructives** et les activités **qui suscitent la mélancolie**.

Il est probablement évident pour nous tous de voir à quel point le jeu caractérisé par la destruction permet de « ventiler » la frustration. En vérité, la frustration peut s'accumuler en nos enfants (ou en nous) à la façon d'un volcan qui serait sur le point d'entrer en éruption. Or, ce type d'activités offre des endroits où l'énergie explosive peut se dissiper en toute sécurité.

Vous trouverez ci-dessous quelques exemples d'activités **destructrices** :

- Confectionner une boîte « c'est nul! » (qui ressemble à une boîte de plaintes traditionnelle) qui sera disposée dans la cuisine où tous les membres de la famille peuvent insérer des bouts de papier remplis de termes de frustration et ce, à toutes les fois que leur frustration doit s'extérioriser (même si certains termes employés ne font pas partie du vocabulaire que vous autorisez, souvenez-vous que généralement plus le jeu est audacieux et plus il sera adapté à l'émergence de la frustration la plus hostile qui soit et ce, en toute sécurité)
- Se défouler sur un sac de boxe
- Marteler des bouteilles de verre qui sont enveloppées dans une serviette
- Couper du bois

- Dessiner une image d'une personne ou d'un objet et la déchirer par la suite
- Concevoir un « journal d'injures » (un journal de défoulement où il est possible d'écrire des critiques, des insultes, des jurons de même que tout autre chose qui serait inacceptable de divulguer)

Le jeu constructif peut également représenter un moyen qui est propice pour atténuer la frustration. Effectivement, cela fait du sens si nous nous remémorons que la frustration apparaît lorsque les choses ne se passent pas comme nous le désirons. Étant donné que la frustration provient d'un désir de changement, le simple fait de pouvoir accomplir quelque chose qui se déroule tel que nous le voulons constitue un exutoire à la frustration qui s'accumule en lien avec toutes les choses que nous sommes dans l'incapacité de modifier.

Vous trouverez ci-dessous quelques exemples d'activités **constructives** :

- Faire un projet *sur mesure*, que ce soit par l'entremise du travail du bois, de la poterie, de la pâtisserie, de la boulangerie ou de la cuisine
- Aménager et cultiver un jardin potager
- Ranger un tiroir, un bureau ou une étagère

Enfin, malgré que cette catégorie semble paradoxale, les activités qui évoquent un peu de tristesse aident pareillement la frustration à s'extérioriser. **En fait, l'une des meilleures façons de libérer la frustration est de la convertir en tristesse.** Autrement dit : comment convertir la colère en tristesse? Le fait de se laisser transformer par ces aspects que nous ne pouvons pas changer et d'être en mesure de s'adapter à ceux qui vont à l'encontre de nos désirs consiste en la réponse ultime qui est afférente à tout ce qui est hors de notre contrôle. D'ailleurs, il s'agit du fondement de la véritable résilience et c'est la raison pour laquelle les activités qui induisent la mélancolie sont si efficaces pour canaliser la frustration qui s'est accumulée.

Vous trouverez ci-dessous quelques exemples d'activités **qui suscitent la mélancolie** :

- Visionner des films qui sont tristes
- Lire de la poésie
- Faire ou écouter de la musique
- Tenir un journal intime (pour y écrire ses réflexions, ses pensées, ses émotions et ses sentiments)

Comme vous pouvez l'imaginer, chacune de ces listes pourraient se prolonger indéfiniment et ce, compte tenu du fait qu'il existe autant de terrains de jeux émotionnels que de personnes. De plus, il ne faut pas oublier que ce qui fonctionne pour un individu peut ne pas être adéquat pour un autre. Conséquemment, il est primordial de trouver ce qui convient à chacun de vos enfants dans le but de déterminer ce qui peut correspondre à leurs besoins ainsi qu'aux vôtres. Selon le docteur Neufeld, **tous les enfants disposent d'un « penchant » qui leur est propre. Sont-ils des donneurs de coups? Ont-ils tendance à crier? Sont-ils des créateurs? Ou des peintres? Par conséquent, il nous suffit d'identifier la nature de leur « penchant ».**

En cette période incertaine où tant de choses ne progressent pas comme nous le souhaiterions (*soit une période qui est marquée par maintes frustrations quotidiennes*), **nous aurions avantage, dans le cadre de nos horaires qui ont été fraîchement redéfinis, de réserver une plage de temps de façon à ce que chaque membre de la famille soit en mesure de jouer.** De surcroît, nous nécessitons tous des lieux, et ce, quelques fois par semaine, où il est possible **d'évacuer** notre frustration. Toutefois, nous craignons tellement que si nous accordons un peu d'attention à la frustration, celle-ci n'hésitera aucunement à nous envahir et à occuper toute la place dans notre vie.

En réalité, tout le contraire est vrai. Si nous octroyons à notre frustration un certain espace libre pour s'exprimer, il est fort probable que les risques seront moindres qu'elle surgisse de nous aux moments inopportuns.



Guérir les sources émotionnelles de l'anxiété par l'établissement de connexions humaines

Écrit par Deborah MacNamara

Traduit par Nathalie Malo

Qu'il s'agisse d'élans de panique ou de sentiments de malaise qui proviennent du plus profond des tripes, l'anxiété se veut un phénomène qui est à la fois humain et universel. À vrai dire, il n'est pas étonnant qu'elle demeure l'un des troubles de santé mentale qui est le plus fréquemment diagnostiqué auprès des enfants ainsi que des adultes. De surcroît, l'Organisation Mondiale de la Santé a déterminé qu'elle représente l'une des principales préoccupations qui touche les enfants qui sont âgés entre 4 et 17 ans et ce, à l'échelle mondiale.

Mais, qu'est-ce que l'anxiété? Cette émotion s'accompagne généralement de symptômes tels que l'agitation, l'inquiétude persistante, la difficulté à se concentrer, l'irruption de peurs, la panique, les cauchemars et l'adoption de comportements dépendants et collants. Un jour, ma fillette de 5 ans m'a demandé ceci : « Maman, pourquoi ai-je des gargouillis dans le ventre? » Cette sensation de remous, qui est inhérente à l'anxiété et qui, lorsque combinée à plusieurs autres symptômes physiques et émotionnels, nous avise que nous sommes perturbés. L'anxiété peut s'ancrer et perdurer et ce, en dépit des dires d'autrui qui nous attestent que nos craintes ne sont aucunement fondées.

Au moment où le corps et l'esprit de l'enfant sont en proie à de l'instabilité, l'anxiété se fera sentir à tout moment, que ce soit lors du coucher, du souper ou à l'école. Or, la problématique réside dans le fait que les symptômes de l'anxiété dévoilent peu de choses sur ce qui l'occasionne. Conséquemment, les parents s'adressent habituellement à leurs enfants dans l'espoir d'obtenir des réponses et ce, en leur posant des questions similaires à celle-ci : « Qu'est-ce qui ne va pas? ». Dans ces conditions, il est fort probable que l'anxiété des parents s'intensifie tandis qu'ils se trouvent confrontés à des regards vides, à des explications déroutantes ou à des répliques de type : « Je ne sais pas! »

L'un des enjeux fondamentaux de l'anxiété est qu'il s'avère difficile d'effectuer des progrès quant à la compréhension de cet état en s'attardant uniquement aux symptômes manifestés. Selon le docteur Gordon Neufeld, psychologue de renommée internationale du développement et de l'approche fondée sur l'attachement, il serait primordial de s'attarder aux racines sous-jacentes à l'anxiété afin d'être en mesure de déchiffrer ce qui la suscite. Bien que l'anxiété ait un épicycle, la plupart du temps nous nous contentons de graviter autour de ses symptômes au lieu de tenter d'en atteindre le cœur, soit où se situe le véritable problème.

Outrepasser les symptômes

Un élément fondamental à l'obtention d'une meilleure compréhension de l'anxiété consiste à nommer l'émotion qui l'engendre, soit l'alarme. Si une menace est détectée par le système de surveillance du cerveau, ce dernier interviendra en libérant une série de substances chimiques qui modifient carrément notre physiologie et qui nous permettent de répliquer rapidement. Ensuite, le cerveau réagit en intensifiant l'alarme, la frustration et la quête accrues dans le but de réduire la distance qui s'est établie lorsqu'une séparation s'est amorcée.

À cette fin, il convient d'identifier, à priori, le besoin fondamental et propre à tous les êtres humains. En réalité, la seule variable incontournable dont tous les enfants et les adultes nécessitent pour parvenir à une croissance émotionnelle saine ainsi qu'au bien-être se révèle être l'attachement. En tant qu'espèce interdépendante, nous avons été conçus pour rechercher le contact et la proximité des autres. Par le biais de

l'attachement, nous sommes aptes à élever des enfants, à nous entraider et à créer une société civilisée.

Le but de l'attachement est de faire en sorte que les enfants dépendent de leurs adultes pour les guider et les protéger de même que de veiller à ce que ces derniers leur procurent ces bienfaits. Si les enfants se reposent sous les soins de l'adulte pour qu'il s'occupe d'eux, alors ces derniers seront disposés à le suivre, à l'écouter, à être présents, à se laisser orienter et à l'obéir. En effet, plus les racines de l'attachement d'un enfant sont profondément ancrées, plus sa faculté à réaliser son potentiel en tant qu'être social, distinct et adaptatif est considérable.

Si l'attachement relationnel correspond au besoin fondamental de tout être humain, alors qu'elle est expérience la plus significative et alarmante de toutes? La réponse à cette question équivaut à la séparation. Plus précisément, le fait d'être séparé de ses figures d'attachement conduit le système d'alarme du cerveau à fonctionner à plein régime tandis qu'il tente de combler le vide qui s'est instauré. Entre autres, vous pouvez être témoin de la quête effrénée d'un jeune enfant qui est désireux de se réapproprier son attachement quand vous lui dites qu'il doit se coucher, et que soudainement, il réclame un autre verre d'eau, une collation, de se rendre aux toilettes, une autre histoire, ou qu'il supplie, tout comme un petit garçon perspicace avait déjà dit son père : « S'il te plaît, reviens! Les araignées me chassent continuellement du lit. » Conséquemment, toute séparation est une source de provocation puisque l'attachement est indispensable à notre survie.

Qu'est-ce qui déclenche les signaux d'alarme?

Les enfants peuvent expérimenter différentes sources évidentes de séparation, soit un déménagement, l'entrée à l'école, le divorce de leurs parents ou la perte d'un être cher. Cependant, d'autres sources sont particulièrement surprenantes, telles qu'un développement sain et émergent qui incite les enfants d'âge préscolaire à explorer et à utiliser leur imagination, les élèves du primaire à faire de nouvelles expériences, et les adolescents à découvrir qui ils sont et à savoir ce qu'ils souhaitent faire de leur vie. À tout âge, il existe divers enjeux développementaux auxquels les enfants doivent faire face, et qui amènent avec eux une composante d'alarme existentielle. Tel que mentionné par Gordon Neufeld, nous n'enseignons pas aux enfants de 3 ans la peur des monstres dont ils deviennent effrayés par la suite. En fait, ce sont leurs peurs qui créées ces monstres en premier lieu.

D'autres formes de séparation englobent la discipline qui utilise ce que l'enfant affectionne contre lui et que nous qualifions de « conséquences », « d'amour ferme », ou de « périodes de retrait ». Ces méthodes se servent de la séparation pour alarmer un enfant et ce, afin qu'il se comporte adéquatement. Néanmoins, ces techniques donnent souvent l'effet contraire parce qu'elles présentent l'adulte en tant qu'adversaire et conséquemment, elles atténuent le désir de l'enfant de plaire ou de vouloir répondre aux attentes de leurs adultes. Il importe de spécifier que la relation se veut un véhicule qui procure à l'enfant la possibilité de conduire dans une nouvelle direction. Toutefois, la discipline de séparation fait dévier cette direction et laisse sur son passage de l'insécurité relationnelle.

D'ailleurs, une alarme de séparation se crée lorsque nos enfants fusionnent avec leurs amis et ce, à défaut d'exclure leurs adultes. Ce phénomène se nomme « l'orientation vers les pairs » et il donne lieu à des problèmes d'alarme auprès d'un nombre d'enfants et ce, étant donné que les pairs sont des substituts qui sont considérablement immatures et impulsifs, et parfois blessants. À vrai dire, il peut arriver que votre enfant appartienne à un groupe en une journée donnée, et que le lendemain, il en soit exclu. Ainsi, les amitiés instables et les pratiques malveillantes des enfants font tout spécialement souffrir ceux qui dépendent davantage de leurs camarades d'âge

semblable que de leurs adultes. Bien que les amis aient une importance cruciale, ils ne sont pas censés être la réponse à leurs besoins d'attachement fondamentaux respectifs.

L'alarme de séparation peut également être attribuée à une séparation physique telle que la perte d'un parent en raison d'un nouvel emploi, d'un voyage, d'une blessure, d'une maladie ou de l'avènement d'un nouveau conjoint. Il importe de spécifier que la réussite peut similairement susciter des sentiments d'alarme, car l'enfant vit dans la crainte de perdre les progrès qu'il a acquis. En outre, les enfants sensibles qui estiment qu'ils sont trop complexes à gérer pour leurs parents sont souvent empreints d'anxiété et ce, d'autant plus que des adultes exaspérés leur ont transmis qu'ils ne savent pas comment les prendre en charge. Malheureusement, cette révélation entraîne subséquemment de l'insécurité pour ces enfants.

Il est nécessaire de préciser que l'alarme de séparation détient le pouvoir de propulser les symptômes d'anxiété temporaires à des niveaux qui sont majoritairement chroniques, et par conséquent, se manifester dans tous les domaines de la vie d'un individu. Les répercussions de l'anxiété chronique peuvent se traduire par des problèmes de comportement additionnels, tels que la colère, l'agitation, le sentiment d'être dépassé, la déconnexion ainsi que la dépression, qui peuvent être mal compris par les adultes ou déclencher des réactions démesurées de leur part. Bien que les symptômes de l'anxiété et les sources de séparation qui ont été examinés auprès des enfants soient dorénavant mieux compris, des recherches corrélatives suggèrent que si la séparation est le problème, alors la connexion sera assurément la solution.

Comblé le vide

Que diriez-vous si nous réfléchissions un moment à cette question : « Est-il possible que l'anxiété soit exactement la ressource que le cerveau souhaitait et prévoyait avoir? » Est-il viable de penser que l'émotion sous-jacente à l'alarme remplit un rôle primordial en alertant bruyamment les parents que quelque chose ne tourne pas rond dans l'univers de leur enfant? Et si le cerveau fonctionnait correctement au moment où il est en situation d'alarme et que le problème n'est pas l'alarme en soi, mais plutôt la quantité de temps et d'efforts qu'il doit déployer pour attirer notre attention par le biais de symptômes d'anxiété, lesquels sont destinés à rapprocher les gens pour améliorer les connexions et combler les vides de séparation qui sont douloureux?

De nombreuses démarches peuvent être utilisées par les adultes de façon à solidifier la connexion et réduire le niveau d'alarme existant. Néanmoins, le fil directeur devrait consister à amener un enfant au repos émotionnel. Ce processus peut être facilité en l'accompagnant et en lui communiquant notre désir d'être en sa présence, en lui démontrant de l'attention et en interprétant ses besoins, de même qu'en prenant l'initiative de le satisfaire dans la mesure du possible. À titre d'exemple, si un enfant est anxieux au cours de la nuit, vous l'aidez à mieux dormir en lui démontrant votre générosité en termes de contact et de proximité. En réalité, il ne faut pas oublier qu'un enfant est séparé de vous lorsqu'il ferme les yeux pour la nuit. Comblé ce vide peut impliquer de lui parler de ses projets pour le lendemain, de rester à ses côtés jusqu'à ce qu'il s'endorme, ou d'attacher des ficelles invisibles autour de vos lits dans le but de vous maintenir ensemble pour la nuit; et ce, tout au moins dans l'imagination de votre enfant. Faire de la place pour son sentiment d'alarme et le convaincre que c'est votre travail de s'inquiéter de son sommeil - pas le sein - peut faire en sorte que votre enfant considère que vous êtes en charge, compétent et disposé à vous occuper de lui.

De surcroît, si un enfant est anxieux, il est impératif, si possible, de le mettre à l'abri de nouvelles causes de frustration, et de relations dysfonctionnelles, et ce, afin d'éviter que des sources supplémentaires de séparation ne soient introduites dans sa vie. Quand un enfant est alarmé, il convient d'éliminer les séparations inutiles et de veiller à le lier aux adultes qui sont présents dans sa vie. Cela peut être effectué en orientant l'enfant vers la matrice invisible d'adultes qui en prendront soin. Par exemple, vous pouvez dire à

l'enfant ce qui suit : « Ton enseignant prendra ma place lorsque je t'emmènerai à l'école. C'est lui qui est en charge, et je lui fais confiance pour qu'il prenne bien soin de toi. Il sait comment me rejoindre si tu as besoin de moi. N'oublie pas que je vais penser à toi et que j'ai vraiment hâte de venir te chercher à la sortie de l'école! » Ces paroles lui garantiront qu'il est en sécurité et aimé, qu'il peut se sentir lié à l'adulte qui prendra votre place au cours de votre absence et que vous ne serez pas éloignés pour longtemps.

Si les méthodes de discipline qui sont fondées sur la séparation sont déjà employées à la maison, alors il serait préférable de s'éloigner des périodes de retrait et des conséquences punitives en favorisant une discipline développementale qui se base sur l'attachement et qui privilégie, entre autres, le fait d'appivoiser un enfant avant de le diriger. Cette approche requiert d'entrer dans l'espace intime de l'enfant de manière conviviale, en interagissant avec lui positivement, en entreprenant une conversation ou en prêtant attention à ce qu'il priorise, et ce, dans l'attente qu'il se sente à l'aise avec nous, qu'il commence à nous écouter de même qu'à vouloir nous suivre. Par ailleurs, l'utilisation d'une structure et d'une routine pour aider l'enfant à franchir sa journée peut également lui procurer un sentiment de sécurité. Somme toute, les enfants qui sont anxieux adorent les rituels parce qu'ils sont prévisibles et qu'ils leur confèrent une certaine sécurité.

Faire de la place aux larmes

Les larmes correspondent à l'antithèse des sentiments d'alarme puisqu'elles ont pour fonction d'évacuer le système nerveux et d'inciter le repos et ce, en neutralisant les substances chimiques qui sont libérées lors de situations qui engendrent de pareils sentiments. En effet, l'un des principaux moyens qui consiste à conduire nos enfants au repos émotionnel est de faciliter leurs larmes au moment où ils se trouvent confrontés à des circonstances ou à des choses qui les frustrant. Si un adulte bienveillant est en mesure d'accompagner l'enfant et de faire de la place à quelques larmes, alors il est fort probable que cela puisse atténuer provisoirement la nervosité, la peur et l'inquiétude ressenties suite à des peccadilles ou à des bouleversements significatifs survenues dans la vie de cet enfant.

Nous devons accueillir un enfant avec empathie et chaleur dans le but de lui permettre de trouver ses larmes. En outre, bien que ses contrariétés puissent nous paraître minimales et anodines, il est essentiel que nous nous concentrions réellement sur ce qui l'afflige. Il arrive parfois qu'un parent soit contrarié par les propos d'un enfant. Dans un tel contexte, il vaut mieux de ne pas révéler ces émotions et de trouver un autre adulte avec lequel nous pouvons nous entretenir à ce sujet. Par conséquent, il est indispensable que chaque enfant soit convaincu qu'il n'est pas un fardeau pour son adulte, que ses sentiments ne sont ni trop grands ou inquiétants pour être exprimés, et qu'il ne se trouve aucune situation pour laquelle il ne recevra pas le soutien qui lui est dû.

Si un enfant fait preuve d'anxiété, nous ne devons pas perdre de vue la manière dont une séparation déclenche le sentiment d'alarme qui est sous-jacent, et tenir compte du fait que la relation d'attachement se révèle être le véhicule qui permettra au processus de guérison de se produire. Effectivement, si un enfant est apte à donner un sens aux émotions qui sont afférentes au sentiment d'alarme, alors il sera capable de ressentir sa peur en toute sécurité et de façon vulnérable. De plus, un enfant sera amené au repos émotionnel et il trouvera le courage nécessaire pour affronter les épreuves qui se présenteront sur son chemin s'il est en mesure de voir et de nommer ce qui l'émeut, et d'exprimer ouvertement ses émotions. En dernier lieu, cette démarche qui implique que les adultes responsables s'accrocheront à l'enfant et le guideront au-delà des sentiments et des moments alarmants auxquels il fait face, contribuera à réaffirmer la foi dont il dispose à l'égard de ses donneurs de soins pour l'aimer et prendre soin de lui dans son intégralité.