

10 STRATÉGIES POUR GÉRER LA CRISE

SYNTHÈSE DES ARTICLES PUBLIÉS SUR LE SITE INOVAND / HOPITAL DEBRE

<p>1. Restez calme devant votre enfant qui vous insulte et vous frappe est loin d'être simple. Votre enfant va chercher à vous entraîner dans sa crise, en criant, en vous provoquant, vous suivant dans la maison jusqu'à obtenir une réaction de votre part.</p>	<p>2. Appliquez un temps de retrait : limitez les interactions avec votre enfant en le mettant dans sa chambre ou dans une autre pièce. S'il refuse d'y aller par lui-même, vous pouvez l'accompagner. Attention cette phase est souvent difficile. Essayez de ne pas trop parler et ne lui faites pas mal en l'accompagnant. C'est pour cela que l'accompagner est une bonne solution. En général, l'enfant vous suivra facilement si vous vous déplacez.</p>	<p>3. S'il ne respecte pas ce temps de retrait, vous pouvez essayer de fermer la porte en expliquant à l'enfant que ce temps de retour au calme est nécessaire. Ne cherchez pas à négocier avec lui à travers la porte. N'intervenez plus, à moins d'une mise en danger de l'enfant.</p>	<p>4. S'il ne respecte toujours pas ce temps de retrait, et qu'il tambourine à la porte. Vous pouvez entrer dans la pièce, vous asseoir sur une chaise et faire semblant de lire. Faites semblant de ne pas le voir, ayez l'air occupé à regarder un livre ou un journal. En général les enfants détestent que ses parents soient indifférents à leur crise. Ne cherchez pas à négocier avec lui. Restez calme. N'intervenez plus, à moins d'une mise en danger de l'enfant.</p>	<p>10. Évitez les punitions car l'enfant n'a pas assez de contrôle sur son comportement pour éviter les crises, la punition risque d'augmenter sa colère et baisser son estime de lui. Privilégiez la réparation, en permettant à votre enfant de réparer les dégâts matériels qu'il a causé durant la crise. Donnez-lui des missions d'intérêt général, comme mettre le couvert, ou passer l'aspirateur. Accompagnez votre enfant pour les premières tâches.</p>
<p>6. Les autres enfants de la fratrie ne doivent pas assister à la crise. En ce temps de confinement, il n'est pas possible de les faire sortir de la maison, il faut donc essayer de les mettre dans une autre pièce.</p>	<p>7. Si vous êtes deux adultes à la maison, pensez à vous relayer auprès de l'enfant en crise. Cela permet aussi de souffler. En général on ressent soit même beaucoup de tension.</p>	<p>8. Ne parlez pas trop pendant la crise. Restez simple. Ce n'est pas le moment pour interroger votre enfant sur ce qu'il ressent, ni pour lui faire la morale. Votre enfant est débordé par ses émotions, il n'est pas accessible à la discussion. Plus vous le relancez, plus vous prolongez la crise.</p>	<p>9. Après la crise (ouf), il faut reprendre la situation à froid avec votre enfant. Il faut réagir à froid, une fois que vous et votre enfant serez dans un état émotionnel stable.</p>	<p>5. Évitez que la crise ne se généralise à toute la famille. Essayez de demander aux autres enfants d'aller dans leur chambre ou une autre pièce. Évitez de vous disputer entre adulte. Quand il y a une crise comme cela, très rapidement tout le monde se dispute.</p>