



La gestion des crises

Les crises et les styles d'interventions

Nous ne pouvons pas parler de la gestion des crises sans parler des trois types d'interventions : Il y a l'autoritarisme, le laxisme et le style démocratique.

L'autoritarisme consiste à ce qu'une personne abuse de son rôle de pouvoir et ainsi impose certaines méthodes. Donc, cette personne décide et les autres personnes autour d'elle subissent.

Le laxisme est totalement le contraire de l'autoritarisme et c'est d'ailleurs la méthode la plus utilisée à ce jour chez certains parents, selon Stéphanie Deslauriers, psychoéducatrice.

Le laxisme se décrit donc par une personne, qui est en conflit avec les règles et les limites entre liberté et laisser aller, ces limites n'étant pas toujours claires.

La démocratique est un style d'intervention qui se situe entre l'autoritarisme et le laxisme, c'est-à-dire « qu'il y a des règles mises en place pour le bien-être de l'enfant, pour qu'il fasse des apprentissages. » L'enfant est au cœur des décisions. C'est d'ailleurs cette technique que nous utilisons en CPE.



La gestion des crises

Les crises et le développement

Tout d'abord, il faut se rappeler que les crises font partie du développement normal chez un enfant. Elles commencent généralement vers 18 mois et se poursuivent jusqu'à l'âge de 5 ans. Nous remarquons qu'elles diminuent significativement un peu avant l'entrée à l'école. Dans certains cas, chez les enfants plus émotifs, les crises peuvent perdurer jusqu'à l'âge de 8 ou 9 ans. Les enfants ayant un tempérament plus affirmatif ou une intolérance à la frustration font plus de crises pendant la période de la petite enfance. Nous observons aussi une augmentation au niveau des crises chez les enfants qui sont moins à l'aise de s'exprimer ou d'exprimer leur mécontentement. Saviez-vous que seulement 10 à 15% des enfants âgés entre 2ans et 5 ans ne feront pas de crise ?



La gestion des crises

Pourquoi fait-il des crises

Plusieurs causes peuvent provoquer des crises chez vos enfants. Il faut se rappeler que les crises servent à exprimer un sentiment ou un besoin qu'il n'arrive pas à exprimer verbalement. L'enfant qui est habile verbalement peut faire des crises aussi, puisqu'il peut éprouver de la difficulté à mettre des mots sur ses émotions. Pour qu'un enfant arrive à bien exprimer ses sentiments, il faut de la pratique et beaucoup d'encouragement.

Les crises peuvent survenir lorsque votre enfant ressent une émotion, que ce soit de la peur, de l'anxiété, qu'il soit fatigué, qu'il ait faim, qu'il se sente impuissant face à une situation, qu'il soit triste ou en colère, qu'il ne se sente pas bien ou même certains enfants vont faire une crise pour obtenir votre attention. Les crises peuvent survenir lorsque l'enfant n'a pas envie de faire quelque chose ou qu'il ne peut pas continuer de faire ce qu'il est en train de faire présentement. Il faut aussi s'attarder au fait que l'enfant est en plein apprentissage, il apprendra avec le temps à tolérer des délais et des attentes.

Combien de temps dure une crise

En général, le temps d'une crise peut varier d'un enfant à l'autre. Elle ne dure que quelques minutes, mais chez certains enfants, la crise peut durer plus d'une heure.

La gestion des crises

Les comportements

Voici une liste de comportements que votre enfant peut faire lors d'une crise :

Votre enfant peut crier, pleurer, donner des coups de pied, de poing, de tête, vers quelqu'un, vers un objet et envers lui-même.

Votre enfant peut mordre ou se mordre.

Il peut se rouler par terre ou avoir des gestes incontrôlés « Faire le bacon »

Lancer des objets

Refuse de se faire prendre

Certains enfants iront même à se faire vomir ou s'arracher les cheveux

La gestion des crises

Accompagner mon enfant

Afin d'aider votre enfant dans sa crise, vous pouvez l'aider à nommer ses émotions, en prenant un ton calme et rassurant. Exemple : « Je vois que tu es fâché ». À ce moment-là on serait tenté de vouloir raisonner l'enfant en crise. Pourtant, cette technique risque d'accroître la crise actuelle.

Le temps que votre enfant apprenne à verbaliser ses émotions par lui-même, votre empathie lui fera du bien : « Tu es fâché de devoir arrêter ton jeu ? Oui je comprends, tu aimes ça jouer à ton jeu ? Je vois que tu es très fâché, je comprends, ça arrive parfois d'être très fâché ».

Lorsque votre enfant tente de négocier ou d'argumenter pendant une crise, vous pouvez lui demander de prendre le temps de calmer et par la suite vous en discuterez ensemble. Malgré votre empathie, lors de sa crise, ce n'est pas le moment idéal de négocier, car si l'enfant obtient ce qu'il désire pendant sa crise, il pourra alors faire l'apprentissage suivant : Faire des crises c'est un moyen efficace d'obtenir ce que je veux !

Afin d'éviter les crises en public, prévenez votre enfant de ce que vous allez faire, rassurez-le, donnez-lui des petites tâches à faire pendant vos courses, comme cela il sentira qu'il est en mission pour vous aider. Si la crise se déclare en public, ne vous souciez surtout pas des regards ou des commentaires des autres. Restez calme et montrez de l'empathie à votre enfant. Attendez que le moment passe.

Quand la crise se termine, il est recommandé de rassurer votre enfant, n'hésitez pas à mettre des mots sur la situation, sur ce qu'il a ressenti ou de l'aider à formuler une hypothèse sur ce qui vient de se passer, si votre enfant ne trouve pas les mots. N'hésitez surtout pas à lui poser des questions ouvertes.

Petit rappel en finissant, le retrait de l'enfant pourrait augmenter la crise. Vous pouvez lui proposer d'aller dans sa chambre ou un endroit sécuritaire pour lui et les autres, mais ne pas le forcer, car cela pourra provoquer l'augmentation de l'intensité de la crise.

La gestion des crises

Comment prévenir les crises ?

Les crises font partie du développement typique des enfants, la clé afin d'aider vos enfants à diminuer la fréquence de ses crises est la routine. Une routine stable et sécurisante pour l'enfant.

De plus, voici quelques techniques d'intervention que vous pouvez essayer avec votre enfant :

- L'ignorance intentionnelle,
- Désamorcer par l'humour,
- Dire votre désaccord ouvertement à l'enfant,
- Être accueillant, clair dans vos consignes et offrir du soutien à l'enfant.

Notez toutefois que cela n'empêchera pas votre enfant de faire des crises, mais aidera certainement à diminuer le nombre de crises.