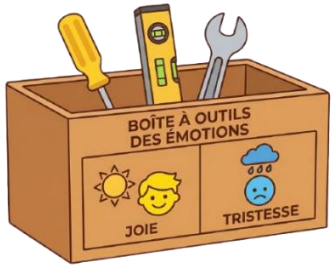
En résumé, l'important est de se rappeler que la crise de l'enfant est le signe d'un trop-plein que son cerveau immature et/ou dysfonctionnel ne sait pas gérer. En mettant à sa disposition des outils pratiques, il est possible de compenser ces difficultés.



Anne Crenn, éducatrice spécialisée coordinatrice Centre Ressource

acrenn@lamaisonmaternelle.fr

Amélie Leroux, psychologue clinicienne

aleroux@lamaisonmaternelle.fr

la maison maternelle

Dispositif d'Accompagnement Médico Educatif (DAME)
« Le nid des Bois »
MANOU

22 rue Louise KOPPE
28240 Manou
Tel : 02 37 81 81 23
Fax : 02 37 81 86 47
damemanou@lamaisonmaternelle.fr

Accessibilité universelle en accueil collectif de mineurs : agissons ensemble dans l'intérêt de tous !

La régulation émotionnelle : *quand les émotions s'expriment, comment accueillir et accompagner ?*



la maison maternelle

1. La posture de l'animateur : Le calme pendant la tempête

Quand un enfant explose (colère, larmes, frustration), la première règle est de ne pas monter dans les tours avec lui. Face à un cerveau en mode "surchauffe", l'adulte doit être son repère, l'image du calme à retrouver.

- **Le ton descendant :** Plus l'enfant parle fort ou s'agite, plus l'animateur doit baisser d'un ton, parler lentement et calmement. Cela force l'enfant à se concentrer pour écouter et fait baisser la tension globale.
- **La posture physique :** Se mettre à sa hauteur (à genoux ou accroupi), mais pas trop près pour ne pas être intrusif. Éviter les bras croisés ou le doigt pointé.
- **Valider l'émotion, pas le comportement :**

  On a le droit d'être en colère, on n'a pas le droit d'être violent par ses gestes ou ses mots.



2. Techniques flash de régulation (Temps & Moyens limités)

Quand le groupe attend et que le temps presse, il faut des outils qui prennent moins de 2 minutes.

- **La respiration "Flash" :** Il faut faire redescendre la pression ressentie corporellement. Physiologiquement, diminuer le rythme cardiaque permet de ralentir le corps.



Les Applis utiles

- **RespiRelax+ :** Elle est **100 % gratuite** et sans fioritures. Un guide visuel aide à caler la respiration. Cette applications se base sur le rythme de la respiration guidée (souvent inspirer pendant 5 secondes, expirer pendant 5 secondes) pour réguler le système nerveux en quelques minutes.
- **Tide :** Une superbe application qui combine des bruits de la nature (pluie, océan, forêt, café calme) avec des minuteurs de concentration ou de relaxation. Elle intègre aussi des techniques de respiration.
- **Petit BamBou :** Le géant francophone de la méditation. L'application propose des exercices de respiration gratuits (la "crise de calme") et des dizaines de programmes thématiques (stress, sommeil, émotions) via un abonnement. Elle dispose également d'une section très riche pour les enfants.
- **Insight Timer :** Elle propose une immense bibliothèque gratuite de méditations guidées, de musiques relaxantes, de bols tibétains et de parcours de relaxation classés par thématiques.
- **Calm :** Très axée sur les paysages sonores, les musiques de relaxation exclusives et les "Histoires pour s'endormir" lues par des voix apaisantes.

- *La bougie et la fleur :* "Respire le parfum de cette fleur imaginaire, maintenant souffle sur la bougie pour l'éteindre sans la souffler trop fort."
- *La technique du chocolat chaud :* "On tient une tasse imaginaire, on respire la bonne odeur du chocolat, et on souffle dessus parce qu'il est trop chaud."



- *La Vague de Calme :* *voir outil*
- *La cohérence cardiaque :* *voir les applis utiles*
  - **Chassez le négatif hors du corps :** L'émotion forte bloque le cerveau pensant. Pour le réactiver, il faut passer par le corps.
- *Le secouage :* "On va secouer nos mains très fort pour jeter toute la colère par terre."
- *L'ancrage :* "Pousse le mur avec tes mains le plus fort possible pendant 10 secondes." (Cela permet de décharger l'adrénaline de manière sécurisée).
- Les objets de décharge **:** Gardez toujours dans votre sac ou dans un tiroir :

- Une balle anti-stress ou de la pâte à modeler à malaxer.
- Du papier de brouillon destiné à être déchiré ou chiffonné très fort en cas de grosse colère.

3. Isoler, pour permettre de se recentrer :

Pour s’exprimer, se calmer et pouvoir revenir dans le groupe, il peut être nécessaire de se retrouver seul avec soi-même.



- **La "Chaise Bulle" ou le tapis refuge :** Même dans un grand réfectoire bruyant, isolez un coin (juste une chaise, un tapis ou un coin de table avec deux gros coussins ou un drap tendu). Ce n'est pas le "coin de la punition", c'est le "coin pour retrouver son calme". Un enfant peut y aller volontairement.
- **Le casque sur les oreilles :** De la musique, une histoire, diffusée à l’aide d’un casque peut aider à couper du monde même sans éloignement ou isolement physique.
- **L’astuce de la mission d’aide** : Pour isoler un enfant du groupe positivement et faire baisser la pression, donnez-lui une responsabilité immédiate. « J’ai besoin de toi pour m’aider à compter les feutres/ distribuer les gourdes/ porter ce dossier au bureau. » Cela valorise l’enfant, change son focus mental et le sort de la situation de conflit.

4. Anticiper les moments critiques (Fatigue, Excitation) :

Les tempêtes éclatent souvent aux mêmes moments : les transitions (fin d'activité, passage à la cantine, départ).

- **Les transitions ritualisées :** Ne pas couper une activité nette. Prévenir : *"Dans 5 minutes on range, dans 2 minutes on range... ». Utilisez* un sablier ou un Time Timer, outils indispensables pour donner un repère temporel concret et visuel.
- **Le sas de retour au calme :** Avant de passer d'un grand jeu extérieur à un moment calme (ou au repas), instaurez un rituel de 3 minutes. Tout le monde s'allonge ou s'assied, on ferme les yeux, on écoute les bruits extérieurs, ou on fait le jeu du "roi du silence". On ne passe pas du 100 km/h à l'arrêt complet sans transition.
- **Le relais d’équipe :** C'est la clé en cas de difficulté individuelle. Si un encadrant sent qu'il perd patience face à une crise, il doit passer le relais à un collègue via un mot de code simple (*"Tu peux prendre le relais sur la météo de Lucas ?"*). Il vaut mieux un animateur frais qui prend le relais qu'un animateur fatigué qui explose.

5. Mettre des mots :

Que ce soit en amont, afin d’aider l’enfant à comprendre ce qu’il ressent, ou après que la tempête émotionnelle soit passée, la roue des émotions (*voir outil*) est un outil indispensable pour pouvoir reprendre, avec l’enfant ses ressentis et lui permettre de les reconnaitre, de les exprimer et de les partager.

