

SensorSpot /iStock

Mieux gérer LES CRISES

La prunelle de vos yeux se transforme trop souvent en incroyable Hulk ? Vous pensez avoir tout essayé, sans succès ? Nos experts vous proposent une boîte à outils qui pourrait vous changer la vie.

Par **Céline Dufranc**

Ils s'appellent Anissa, Zoé, Nolan, Imaé, Gabriel... La vie avec eux est plutôt rock'n'roll et, quand leur colère gronde, mieux vaut se ranger pour éviter livres ou assiettes qui volent à travers la pièce, portes démontées ou bureau fracassé... Toujours sur un fil, Claire a l'impression d'évoluer dans un champ de mines. Son fils Théo, 16 ans, récemment diagnostiqué d'un trouble déficit de l'attention (TDAH), est « explosif, explique cette maman épuisée. Cela peut péter à tout moment ». Pour rien. Pour tout. « Réfractaire aux règles, c'est difficile au lycée, compliqué à la maison avec son frère et sa sœur. Il hurle, monte très vite dans les tours. Et catalyse tous les conflits de la famille. » Désemparée, elle ne sait plus comment s'y prendre. « Trop grand pour la guidance parentale, il prend un traitement. J'essaie de l'encourager au maximum, de le valoriser... »

Comme en témoignent beaucoup de mamans – où sont les papas ? – Claire fait avec les moyens du bord. Ces « bons » principes que l'on vous serine depuis des années : « être plus ferme », « ne rien lâcher » et, surtout, punir quand votre zèbre dépasse les bornes. Vous n'obtenez rien ? Vous voilà rangée dans la catégorie chiffe molle ! À tort, car avec un enfant ayant un trouble du spectre de l'autisme (TSA), un TDAH ou un trouble oppositionnel avec provocation (TOP), « ces méthodes ne fonctionnent pas, rappelle le Dr Vincent Henry, pédopsychiatre au CHU de Montpellier[1]. Ils ont plus de difficultés à réguler leurs émotions et sont davantage susceptibles de faire des "crises", souvent longues et très impressionnantes ». Certains parents ont même l'impression que leur enfant, incontrôlable, se transforme en Hulk, le titan vert, héros des Marvel Comics. La bonne nouvelle ? Cela peut changer. À condition d'oublier les méthodes d'éducation punitive-coercitive d'un autre siècle. À défaut d'arrêter la vague, vous pouvez apprendre à surfer. Le secret, c'est de battre le fer quand il est... froid. Déroutant ? Peut-être. Mais c'est ce que l'on retrouve dans la psycho-éducation, la parentalité positive, la self-défense parentale du Dr Alan Kazdin, les groupes Barkley, le programme d'entraînement parental spécifique (PEPS) ou la méthode collaborative de Ross W. Greene. Autant de stratégies validées qui permettent de diminuer le nombre de crises et les prévenir. Voire de les supprimer, au fil du temps. Mode d'emploi en deux étapes.

IL NE LE FAIT PAS EXPRÈS

Gardez cela en tête : votre enfant souffre d'un handicap invisible ; il est important de le dissocier de sa crise, inhérente à son trouble. « Les études montrent certaines particularités sur le plan neurobiologique et neurodéveloppemental, au niveau du fonctionnement et du traitement de certains stimuli. Ce qui entraîne des particularités comportementales, de traitement sensoriel ou auditif, notamment pour les TSA », explique le Dr Henry. Conséquence : « Certaines situations sont extrêmement compliquées à gérer pour ces enfants, qui ne peuvent réguler leurs émotions. » Pour Cécile Marnay, psychologue clinicienne pour enfants à Compiègne, c'est tout simplement « une réaction à une situation de stress excessif, une sortie de la fenêtre de tolérance ».
Si l'enfant a du mal à maîtriser ses émotions, c'est aussi souvent le cas pour l'adulte, qui peut à son tour se laisser envahir par la colère. Il est pourtant important que vous gardiez le contrôle car l'enfant modèle son comportement sur le vôtre…

REACT : UNE MÉTHODE MÉCONNUE

Les parents commencent par lire une déclaration à l'enfant, où ils lui expliquent qu'ils ne répondront pas à sa violence et se feront entourer. Et constituent un réseau de soutien composé de proches (parrain, voisine, coach sportif…) à même d'intervenir en cas de crise. Une enquête menée auprès de ceux qui ont suivi cette méthode montre qu'elle modifie en profondeur les processus d'escalade, déculpabilise les parents et augmente leur sentiment de compétence parentale.
www.association-react.com

À chaud

RÈGLE N°1
Ne pas agir à chaud

Quand la crise éclate, c'est déjà trop tard : l'enfant explose car il n'a pas pu s'adapter autrement. Pour interrompre le processus d'opposition, la colère qui monte, la crise qui pointe, restez de marbre. Fermez vos écoutilles et quittez la pièce. Plus facile à dire qu'à faire : cela demande une patience et un contrôle de soi infinis. Mais ce changement déstabilise l'enfant et vous éviterez l'escalade. Tombée dans la marmite il y a onze ans avec trois merveilleux enfants neuroatypiques et après avoir suivi plusieurs formations, Virginie Bouslama a complètement changé sa manière de faire. Désormais, « l'atypikologue », qui anime des groupes de psycho-éducation, sait mieux que personne surfer sur la vague. Son credo ? L'extinction. « Accepter la crise sans rien dire au lieu de surenchérir. Parfois, l'enfant, sans spectateur, se lasse et ça retombe tout seul. » Son conseil : « Investissez dans un sac de frappe, un coussin, un trampoline pour qu'il se défoule et fasse sortir ce qui doit sortir. » Pour les plus petits, Cyrielle Soulbieu (@horizonsfamille) propose « un câlin de 8 secondes pour se connecter à l'enfant. Et s'il est réceptif, de respirer ensemble, en utilisant la cohérence cardiaque » : six respirations abdominales, lentes, amples et régulières par minute.

RÈGLE N°2
Tous aux abris !

La crise est là. Vous ne pouvez pas faire machine arrière. Lui dire « calme-toi, respire » serait parfaitement contre-productif : son cerveau est saturé, et il n'est pas accessible. Lui lancer la consigne en hurlant depuis l'autre bout de la pièce, le toucher ou crier plus fort que lui ? Escalade garantie. Préférez la résistance non violente, en adoptant la solution d'évitement. Cela ne signifie pas que vous abandonnez, juste que vous laissez couler. « On ne peut pas entrer dans un rapport de force », insiste Cécile Marnay. Isolez-vous ou isolez l'enfant pour vous protéger et protéger la fratrie, ou demandez-lui de sortir de la pièce ou de s'asseoir. Mettez les objets fragiles à l'abri. Sortez de son champ de vision. Cela doit être compris comme un moyen de transition pour s'apaiser, pas comme un acte de domination ou d'humiliation. » Pour cela, mettez-vous d'abord à sa hauteur et, en le regardant dans les yeux posez les limites : dites-lui clairement et doucement (une seule fois) ce que vous souhaitez. Prévenez-le des conséquences de ses actes (ne pas revenir dessus ensuite) et que vous en reparlerez le lendemain. Il faut ensuite interagir le moins possible pour qu'il se calme et régule seul ses émotions. Comme Virginie, profitez-en pour aller marcher une heure (en laissant votre enfant sous surveillance) ou lire ailleurs. La crise, même longue, a toujours une fin.

« DERRIÈRE CHAQUE CRISE, IL Y A UN PROBLÈME NON RÉSOLU et une compétence qui manque au jeune. »

À froid

RÈGLE N°1
Débriefer

La clé, c'est d'attendre le lendemain pour rembobiner le film avec lui : « Quand la crise survient, les émotions modifient votre propre fonctionnement cognitif », rappelle Vincent Henry aux parents qui suivent le programme de psycho-éducation. Dans son cabinet, Cécile Marnay utilise souvent le modèle CPS, élaboré par le Dr Greene, qui a fait ses preuves[2] : la résolution de problème collaborative et proactive entre parent et enfant. « Derrière chaque crise, il y a un problème non résolu et une compétence qui manque au jeune », explique-t-elle. À un moment, on se trouve face à l'incompatibilité de deux forces contraires – la demande du parent et les capacités de l'enfant – et c'est l'explosion. Il faut donc attendre pour décortiquer la situation avec lui, le laisser parler de ses difficultés et lui demander s'il a une idée pour que cela se passe mieux. En l'aidant à se comprendre, il pourra plus facilement élaborer des stratégies efficientes. Exemple : faire ce qui est fastidieux – ou déclenche une crise – en début de soirée (devoirs, rangement…), pour qu'une fois terminé, il ait accès aux activités plus gratifiantes (lecture, jeu…).

RÈGLE N°2
Anticiper

La plupart du temps, ces épisodes sont anticipables. Il faut identifier les déclencheurs (bruit, fatigue, faim, lumière excessive…), les compétences qui manquent à l'enfant (difficultés avec les transitions ou l'initiation des tâches…). Puis élaborer ensemble stratégies et systèmes d'alerte, afin que les situations conflictuelles diminuent. « L'enfant ayant du mal à l'instant T, n'attendez pas une résolution immédiate : il faut plusieurs semaines pour acquérir une nouvelle compétence », précise la psychologue. S'il peine à mettre fin à son temps de jeu vidéo et explose si vous le lui demandez, ce n'est pas grave. Assurez-vous qu'il a bien entendu votre demande. Le lendemain, prenez le temps de comprendre ce qui a été difficile et trouver une solution mutuellement satisfaisante. Dites-lui par exemple : « Ça a été compliqué hier, pour toi d'arrêter de jouer. Peux-tu me dire ce qui s'est passé ? Comment pourrait-on faire la prochaine fois pour que cela se passe bien ? » On peut aussi mettre en place des conséquences concrètes (accès interdit à la Switch le jour suivant par exemple), mais elles doivent être explicites et prévisibles pour avoir un impact sur son comportement.
Si les difficultés persistent, un professionnel ou un coach peuvent vous aider à analyser les résistances de l'enfant pour mieux s'ajuster et trouver des compromis. Dans tous les cas, pour éviter de craquer, essayez de prendre du temps pour vous. Sport, cuisine, méditation, chant… remplissez votre réservoir d'énergie, et de patience. Ne restez pas seul(e), parlez-en à un tiers ou participez à un groupe WhatsApp de parents qui traversent les mêmes difficultés. Cela fait un bien fou !

(1) www.enfance-emotion.fr
(2) *Collaborative and Proactive Solutions compared with usual care to treat irritability in children and adolescents: a pilot randomized controlled trial*, Mulraney M., Sciberras E. et al., Clinical *Psychologist* Vol.26(2), pp. 231-239, 2022.

POUR ALLER PLUS LOIN

- ***Accompagner les parents d'enfants ayant un TDAH avec le programme PEPS***, **Dre Nathalie Franc, Sylvie Boronat, Jessica Nesensohn et Raphaëlle Scappaticci, éd. Dunod, 2024.**
- ***Élever un enfant qui s'oppose, les vraies solutions***, **Pr Alan Kazdin, éd. Solar, 2024.**
- ***L'Enfant explosif***, **Ross W. Greene, éd. Guy Trédaniel, 2017.**
- ***100 idées pour accompagner les émotions des enfants et des adolescents***, **Dr Vincent Henry et Christelle Vernhet, éd. Tom Pousse, 2021.**