

## FICHE PRATIQUE EPISODE 1 - A destination des parents, accompagnants et personnel soignant

### LA COLERE

*[Tom est en colère contre ses parents. Il ne veut pas de ces vacances chez son cousin.]*



Vous avez écouté l'épisode 1 de « Bienvenue à Abracada Parc » écrit par Benjamin Muller, interprété par Céline Kallmann et réalisé par Alexandre Ferreira.

Le Docteur en psychologie **Bénédicte Minguet**, responsable en humanisation des soins au Centre Hospitalier de Liège, membre du Cercle de Réflexion de la Fondation Ronald McDonald, **vous donne ici des clés de compréhension sur LA COLERE** traitée dans cet épisode.

#### QU'EST-CE QUE LA COLERE ?

La colère est un **état émotionnel de mécontentement** manifesté suite à un sentiment d'injustice, de désaccord ou de frustration. C'est une émotion **naturelle et passagère** qui fait partie du développement de l'enfant.

#### LE SAVIEZ-VOUS ?

Chez les enfants, toutes les émotions se traversent et ne durent pas. Ils ont la capacité à se réinvestir rapidement et à passer d'une émotion à l'autre.

#### QUELS SONT LES COMPORTEMENTS ET SENSATIONS LIES A CETTE EMOTION ?

Les comportements et sensations les plus fréquents chez un enfant :

- **Attitude physique fermée** : bras croisés, poings serrés, mâchoire crispée, sourcils froncés, tête baissée...
- **Expression physique de l'émotion** : crier, pleurer, donner des coups (de pied, de poing...), lancer des objets, se rouler par terre...
- **Sensations corporelles** : devenir tout rouge, avoir des bouffées de chaleurs, sentir une accélération du rythme cardiaque...

#### COMMENT REAGIR LORSQU'UN ENFANT EST EN COLERE ?

La manière dont l'enfant traverse la colère lui est unique ; c'est pourquoi la manière de réagir est différente d'un enfant à un autre. Voici quelques clés pour vous accompagner :

##### 1. ECOUTER ET COMPRENDRE L'EMOTION DE L'ENFANT

- Lorsqu'un enfant est en colère, il a un sentiment d'incompréhension d'autrui ou de la situation. **Prenez au sérieux son émotion, ouvrez la discussion calmement** pour essayer de l'apaiser et **nommez-la**. « *Je vois que tu es en colère, souhaites-tu que nous en parlions ?* ». L'échange peut avoir lieu dans l'instant ou un peu plus tard.
- **Lui laisser le temps** et l'espace pour qu'il puisse se calmer.

#### L'INFO +

**Même si l'expression de la colère chez l'enfant est parfois déroutante, essayez de garder votre calme, de ne pas céder et de garder une posture rassurante.**

##### 2. ACCOMPAGNER-LE DANS LA GESTION DE SON EMOTION

- **Rassurer l'enfant** en lui parlant, et/ou en le serrant dans vos bras s'il le souhaite.
- **Aidez-le à comprendre** et à parler de son émotion. Echangez avec lui sur la cause de sa colère et de ce qu'il a ressenti : « *Qu'est-ce qui t'a mis en colère ?* ». Si le comportement qu'il a eu durant sa colère était disproportionnée, vous pouvez lui demander : « *Penses-tu que ton comportement était adapté ?* », « *Comment aurais-tu pu exprimer ton sentiment autrement ?* », ou bien « *Y aurait-il d'autres façons d'exprimer ce sentiment ?* ».

### 3. IDENTIFIER ENSEMBLE LES RESSOURCES A METTRE EN PLACE POUR GERER L'EMOTION

- Après avoir mis des mots sur ce qui a déclenché la colère, **essayez de trouver avec l'enfant les moyens qui lui permettent de s'apaiser et qu'il pourrait activer une prochaine fois** : « *Qu'est-ce qui a été difficile ?* », « *Qu'est-ce qui t'as aidé à surmonter ta colère* », « *Qu'est-ce qui t'a permis de te calmer ?* »
- Aussi, certains éléments du contexte peuvent **aider à prévenir** les crises : si l'enfant est trop fatigué pour réaliser une activité, s'il n'a pas l'opportunité de prendre une part active à une situation, s'il ne la comprend pas...

### 4. APRES LA CRISE, PRENEZ LE TEMPS DE VALORISER LE COMPORTEMENT ATTENDU

#### EN PRATIQUE :

1. Accompagner ses manifestations de façon plus canalisée : lui proposer de crier dans un oreiller, de dessiner sa colère, de se mettre au calme pour qu'il se libère
2. Lui permettre de faire appel à quelqu'un pour nommer sa colère et pour en parler (maintenant ou plus tard)
3. L'aider à comprendre ce qui la déclenche et identifier ce qui permet de la surmonter

#### A SAVOIR :

Les enfants font généralement plus de crises de colère avant l'âge de 4 ans, et ces crises sont une étape normale du développement de l'enfant entre 18 mois et 3 ans.

Après 3 ans, l'enfant commence à s'apaiser tout seul : c'est la régulation interne ; il comprend par lui-même son émotion et arrive progressivement à la contrôler.

Dans l'épisode de Bienvenue à Abracada Parc, Tom et ses amis sont confrontés à de petites difficultés et ils arrivent à gérer leurs émotions assez facilement. Cependant, certaines situations sont plus complexes et si les crises se multiplient avec plus de jours « avec que sans » ou qu'elles se doublent de grandes difficultés relationnelles impliquant un mal être chez l'enfant et dans la famille, dans ce cas il peut être intéressant de consulter un psychologue ou un pédopsychiatre.

#### VOTRE ENFANT EST MALADE OU HOSPITALISE ?

Face à la douleur, l'immobilité contrainte, l'inconnu des soins et l'inconfort des symptômes, l'enfant peut exprimer son malaise par de la colère. « *Pourquoi moi ?* », « *Qu'ai-je fait pour mériter cela ? Ce n'est pas juste !* ». L'enfant a besoin de **se sentir en sécurité** et d'**être informé** sur ce qui va se passer, ce qu'il va sentir, ce qu'il va devoir supporter.

Pour ce faire, de nombreuses ressources existent qui permettent d'**engager un dialogue rassurant entre l'enfant et ses parents** sur tous ces sujets, et notamment sur le site [www.sparadrap.org](http://www.sparadrap.org). Vous pouvez également compter sur l'appui d'un psychologue pour aborder ces thèmes parfois lourds. Certains services pédiatriques proposent un accompagnement psychologique.

**Ces situations impactent également les frères et sœurs.** Eux aussi ont besoin d'attention, d'être reconnus dans leurs vécus et dans la place qu'ils ont dans la famille.

**Avec ces clés de compréhension, n'hésitez pas à réécouter le podcast avec votre enfant. Vous retrouverez dans l'histoire chaque étape de la gestion de la colère et de son accompagnement.**

## FICHE PRATIQUE EPISODE 2 - A destination des parents, accompagnants et personnel soignant

### LA PEUR

*[Première sortie dans le parc. Tom, Sacha et Inès découvre la Maison Hantée. Durant leur visite, des phénomènes étranges viendront terroriser les enfants.]*



#### QU'EST-CE QUE LA PEUR ?

La peur est une émotion primaire, instinctive, comme **un indicateur qui nous signale que quelque chose ne va pas**. Ce n'est pas quelque chose de forcément négatif mais nous engage à mettre en œuvre des ressources pour y faire face.

Vous avez écouté l'**épisode 2 de « Bienvenue à Abracada Parc »** écrit par Benjamin Muller, interprété par Céline Kallmann et réalisé par Alexandre Ferreira.

Le Docteur en psychologie Bénédicte Minguet, responsable en humanisation des soins au Groupe Santé Hospitalier CHC de Liège, membre du Cercle de Réflexion de la Fondation Ronald McDonald, vous donne ici des clés de compréhension sur **LA PEUR** traitée dans cet épisode.

#### LE SAVIEZ-VOUS ?

A chaque âge sa peur et son mode de réassurance. Les peurs enfantines font partie du développement de l'enfant. Elles s'approprient petit à petit. L'enfant va apprendre à les affronter avec votre soutien.

#### QUELS SONT LES EXPRESSIONS PHYSIQUES ET SENSATIONS LIÉES A CETTE ÉMOTION ?

Les expressions physiques et sensations les plus fréquentes chez un enfant :

- **Expressions physiques de l'émotion** : fermer les yeux, s'agripper à quelqu'un, hurler, se cacher, se blottir, se figer...
- **Sensations corporelles** : frissons, mains moites, poils redressés sur les bras, bouffées de chaleur, pâleur, maux de ventre, accélération du rythme cardiaque, transpiration, tremblements...

#### COMMENT REAGIR LORSQU'UN ENFANT A PEUR ?

La manière dont la peur traverse un enfant est unique à lui car elle témoigne de sa compréhension du monde ; c'est pourquoi la manière, le rythme et la façon de les vaincre sont différents d'un enfant à un autre. Voici quelques clés pour vous accompagner :

#### 1. ÉCOUTER ET COMPRENDRE L'ÉMOTION DE L'ENFANT

- Quelle que soit la raison de la peur d'un enfant, **sa peur est à prendre en compte** pour pouvoir mesurer les ressources dont il dispose et bien l'accompagner. Par exemple :
  - la peur imaginaire : un monstre sous un lit
  - la peur de l'inconnu : un rendez-vous chez le dentiste
- Pour pouvoir affronter sa peur, l'enfant doit se sentir sécurisé. Il est **important de le rassurer et de lui faire exprimer** la chose, la personne ou la situation qui lui a fait peur.
- Tentez de **réagir de manière posée** pour ne pas minimiser sa peur.

#### L'INFO +

L'enfant peut aussi avoir envie de se faire peur comme rentrer dans une Maison hantée ; c'est une façon d'explorer le monde et de se connaître.

#### 2. ACCOMPAGNEZ-LE DANS LA GESTION DE SON ÉMOTION

- **Sécurisez l'enfant** en lui parlant, et/ou en le serrant dans vos bras s'il le souhaite.
- **Aidez-le à comprendre les raisons** de ses peurs mais surtout à les exprimer que ce soit à l'aide d'un dessin ou de mots. « *De quoi as-tu eu peur ?* » « *Pourquoi est-ce que cela te fait peur ?* »

### 3. IDENTIFIEZ ENSEMBLE LES RESSOURCES A METTRE EN PLACE POUR GERER L'EMOTION

- **Soutenez son courage** et sa volonté de faire face dans la situation.
- Après avoir mis des mots sur les raisons de sa peur, **essayez de trouver avec l'enfant les moyens qui lui permettent de les apprivoiser, de les surmonter et d'augmenter la maîtrise sur la situation.** Il existe plusieurs façons d'accompagner l'enfant dans cette voie :
  - Lui donner un objet qui rassure (doudou)
  - Mettre en place un rituel à imaginer ensemble
  - Lire des histoires où le héros ou l'héroïne surmonte ses peurs
  - Rappeler ses expériences passées et positives
  - Apporter le témoignage d'un proche ou d'un autre enfant

### 4. PREVENIR LES SITUATIONS

Il est aussi important, pour rassurer l'enfant de **lui expliquer très précisément les situations auxquelles il va être confronté**, et cela dès le plus jeune âge. Choisissez vos mots en **restant toujours positif** dans le message et **aidez-le à se projeter sur une issue positive et constructive.**

#### EN PRATIQUE :

1. Accompagner ses manifestations de façon plus canalisée : l'aider à respirer lentement et profondément, à trouver un « objet de courage » (veilleuse, doudou, pschitt anti-monstre, bijou...) pour surmonter sa peur
2. Lui permettre de faire appel à quelqu'un pour nommer sa peur et pour en parler (maintenant ou plus tard)
3. L'aider à comprendre ce qui l'a déclenchée et identifier ce qui permet de la surmonter

Dans l'épisode de Bienvenue à Abracada Parc, Tom et ses amis sont confrontés à de petites difficultés et ils arrivent à gérer leurs émotions assez facilement. Cependant, il arrive que la peur revienne sans cesse et qu'elle entrave l'adaptation de l'enfant à son milieu, qu'elle se transforme en anxiété. Dans ce cas, il peut être intéressant de consulter un psychologue.

#### VOTRE ENFANT EST MALADE OU HOSPITALISE ?

L'hôpital est souvent source de beaucoup d'inconnu pour l'enfant : les lieux, les personnes, les gestes, le langage, le fait d'être contraint d'être isolé de son milieu familial et amical avec la peur de la maladie, de la douleur, de l'intervention.

**Sécurisez l'enfant** avec votre présence ou celle d'un proche. Placez dans sa valise des objets réconfortants : une photo, son doudou, son oreiller, des messages de ses amis...

Dès le plus jeune âge, **l'information est primordiale** pour qu'il saisisse ce qu'il va se passer et ce que l'on attend de lui dans les situations de soin en général. De nombreuses ressources existent qui permettent d'engager un dialogue rassurant entre l'enfant et ses parents sur tous ces sujets et notamment sur le site [www.sparadrap.org](http://www.sparadrap.org).

Avec ces clés de compréhension, n'hésitez pas à réécouter le podcast avec votre enfant. Vous retrouverez dans l'histoire chaque étape de la gestion de la peur et de son accompagnement.

## FICHE PRATIQUE EPISODE 3 - A destination des parents, accompagnants et personnel soignant

### LA JOIE

*[Dans cet épisode, Tom, Sacha et Inès s'aventure dans le Palais des énigmes. Au début, Tom n'arrive pas à répondre aux énigmes, mais finalement c'est grâce à lui qu'ils vont gagner.]*



Vous avez écouté l'épisode 3 de « Bienvenue à Abracada Parc » écrit par Benjamin Muller, interprété par Céline Kallmann et réalisé par Alexandre Ferreira.

Le Docteur en psychologie Bénédicte Minguet, responsable en humanisation des soins au Groupe Santé Hospitalier CHC de Liège, membre du Cercle de Réflexion de la Fondation Ronald McDonald, vous donne ici des clés de compréhension sur **LA JOIE** traitée dans cet épisode.

#### QU'EST-CE QUE LA JOIE ?

La joie est sentiment **furtif** mais très plaisant pour un enfant. L'enfant exprime souvent de la joie **après avoir accompli quelque chose**, réussi une mission ou lorsqu'il se sent fier de lui.

Il existe différentes joies, qu'elles soient **individuelles ou collectives** :

- La joie de l'amusement
- La joie de la récompense
- La joie de partager ensemble
- La joie de l'excitation (avant un anniversaire par exemple)
- La joie de soulagement
- La joie liée à la fierté
- Etc.

#### LE SAVIEZ-VOUS ?

En prenant le temps de ressentir les sensations de la joie, l'enfant fait le lien entre la sensation et l'émotion ressentie. C'est une source importante de connaissance de soi.

#### QUELS SONT LES SENSATIONS ET COMPORTEMENTS LIÉS À CETTE ÉMOTION ?

Les sensations et comportements les plus fréquents chez un enfant :

- **Sensations corporelles** : ne pas réussir à dormir, être surexcité, devenir tout rouge
- **Attitudes physiques** : grand sourire, yeux grands ouverts, sourcils haussés
- **Expressions physiques de l'émotion** : rire, pleurer ou crier (de joie), sautiller de partout, courir

#### COMMENT RÉAGIR LORSQU'UN ENFANT EST JOYEUX ?

La manière dont la joie traverse un enfant est unique à lui ; c'est pourquoi la manière de réagir est différente d'un enfant à un autre. Voici quelques clés pour vous accompagner :

##### L'INFO +

C'est une façon très positive de poser un regard bienveillant sur l'enfant lorsqu'on accompagne ou que l'on partage sa joie.

##### 1. ÉCOUTER ET COMPRENDRE L'ÉMOTION DE L'ENFANT

- La joie est une émotion qui nourrit et qui encourage l'enfant. Elle s'extériorise et se vit dans le mouvement chez l'enfant (éclat de rire, courir...).
- Parfois, la joie est accompagnée d'une forme d'excitation qui peut être difficile à maîtriser pour le parent ou l'accompagnant. C'est pourquoi, il ne faut pas hésiter à en parler : « *Je vois que tu es content et un peu excité à la fois. Qu'est-ce qui te permettrait de patienter ?* »

## 2. ACCOMPAGNEZ-LE DANS LA CONNAISSANCE DE SON EMOTION

- **Accompagnez-le dans la connaissance des sensations** qui génèrent ce bien-être : « *quand tu es joyeux, qu'est-ce que tu ressens ?* ».
- **N'hésitez pas à parler et partager vos émotions de joie en famille** ; c'est une bonne porte d'entrée pour les échanges émotionnels et par conséquent pour aborder les autres émotions.
- De plus, en connaissant ses sources de joie, l'enfant pourra mieux surmonter ses prochaines peines et difficultés.

## 3. AIDEZ L'ENFANT A VIVRE PLEINEMENT SON EMOTION

- Qu'elle soit petite ou grande, toutes les joies ont leur importance, **aidez-le à les mettre en valeur**.
- Quelle que soit la source de joie, vous pouvez **proposer à l'enfant de créer son carnet « des joies »**. Sur un cahier, l'enfant dessine ou note chaque jour ce qui l'a mis en joie, ce qui l'a fait rire, ce qu'il l'a rendu fier. Ça le construit et il pourra aussi ressortir son carnet, dans les moments où il se sent plus triste ou moins confiant.

### VOTRE ENFANT EST MALADE OU HOSPITALISE ?

La présence des parents ou des proches est importante pour sécuriser l'enfant dans le vécu de son parcours à l'hôpital.

Lorsqu'un enfant est malade ou hospitalisé, il n'en reste pas moins un enfant. Il a donc cette capacité à s'émerveiller, rire et trouver de la joie dans de toutes petites choses de la vie, même contraint à l'hôpital. L'environnement est aussi construit pour soutenir des moments plus joyeux avec d'autres patients, des soignants, des interventions de bénévoles, dans des espaces ludiques...

Il est important, pour l'enfant hospitalisé, de savoir que ses proches peuvent être heureux et qu'ils continuent de partager ensemble des moments de joie. Une attention particulière est à apporter aux frères et sœurs qui poursuivent aussi leur vie d'enfant.

**Avec ces clés de compréhension, n'hésitez pas à réécouter le podcast avec votre enfant. Vous retrouverez dans l'histoire chaque étape de la gestion de la joie et de son accompagnement.**

## FICHE PRATIQUE EPISODE 4 - A destination des parents, accompagnants et personnel soignant

### LE DÉGOÛT

*[Dans cet épisode, Tom va découvrir l'attraction « Dégueuland ». Une drôle d'attraction où Tom, Sacha et Inès ont pour but de trouver une clé en 3 minutes pour pouvoir y sortir. Mais ce n'est sans compter l'odeur atroce présente à l'intérieur, les mélanges improbables, les cafards gluants, et bien d'autres choses écœurantes à fouiller pour pouvoir s'en sortir !]*



Vous avez écouté l'épisode 4 de « Bienvenue à Abracada Parc » écrit par Benjamin Muller, interprété par Céline Kallmann et réalisé par Alexandre Ferreira.

Le Docteur en psychologie Bénédicte Minguet, responsable en humanisation des soins au Groupe Santé Hospitalier CHC de Liège, membre du Cercle de Réflexion de la Fondation Ronald McDonald, vous donne ici des clés de compréhension sur **LE DÉGOÛT** traité dans cet épisode.

#### QU'EST-CE QUE LE DÉGOÛT ?

Le dégoût fait partie des émotions primaires, comme la colère ou la joie. C'est une émotion que l'enfant appréhende très tôt car dès qu'il apprend à manger, il découvre le goût et le dégoût.

Le dégoût est une émotion spécifique à chacun basée sur les expériences et souvenirs associés. Il peut se modifier avec l'âge et les nouvelles expériences.

On ressent du dégoût lorsque l'on est confronté à quelque chose que l'on va rejeter instinctivement comme pour **s'en protéger**. Il peut être provoqué par une odeur, le goût d'un aliment/produit ou une personne.

#### LE SAVIEZ-VOUS ?

Poussé par la curiosité, le dégoût peut être une étape de la découverte de l'inconnu.

#### QUELLES SONT LES EXPRESSIONS ET SENSATIONS LIÉES À CETTE ÉMOTION ?

Les expressions et sensations les plus fréquentes chez un enfant :

- **Expressions physiques de l'émotion** : grimaces, froncement de nez, yeux (semi) fermés, sourcils froncés, lèvre supérieure retroussée, se boucher le nez, fermer la bouche
- **Sensations corporelles** : pâleur, nausées et haut-le-cœur, écœurements, frissons, envie de vomir, sentiments de répulsion (mise à distance)

#### COMMENT RÉAGIR LORSQU'UN ENFANT EST DÉGOÛTÉ ?

La manière dont le dégoût traverse un enfant lui est unique car elle est associée à son histoire et à ses propres expériences ; c'est pourquoi la manière de réagir est différente d'un enfant à un autre, et d'un âge à un autre. Voici quelques clés pour vous accompagner :

##### 1. ÉCOUTER ET COMPRENDRE L'ÉMOTION DE L'ENFANT

- Quel que soit l'objet du dégoût de votre enfant, c'est important de **le comprendre, de s'y arrêter et de le prendre en compte**. Il exprime en soi une connaissance que l'enfant a de lui-même et parfois une limite.
- La première étape est de **l'aider à mettre des mots** sur l'objet du dégoût : « *Qu'est-ce que tu aimes et/ou qu'est-ce que tu n'aimes pas ? Pourquoi ? A quoi cela te fait-il penser ?* »

## 2. ACCOMPAGNEZ-LE DANS LA GESTION DE SON ÉMOTION ET IDENTIFIEZ LES RESSOURCES POUR GÉRER L'ÉMOTION

- Le dégoût est quelque chose d'incontrôlable. Mais avec **le temps et la patience**, il peut aussi être surmonté.
- Il arrive que le dégoût ait un sens qu'il faut pouvoir repérer dans son histoire de vie.
- De façon générale, **essayez de faire preuve de créativité** dans la présentation du plat, de la situation, de la personne...
- Le développement du goût peut être aussi lié à la dimension multiculturelle de la cuisine ou de la façon de la vivre qui différencie les enfants entre eux.

### ACTIVITÉ EN FAMILLE :

1. Vous pouvez en famille échanger sur les raisons de vos goûts et dégoûts. Ecrivez ou dessinez chacun sur une feuille ce qui est de votre goût ou qui ne l'est pas. Exprimez-le à tour de rôle.
2. Comme dans l'épisode d'Abacadabra Parc, mettez-le en scène en créant votre propre attraction « Dégueuland ».

Dans l'épisode de Bienvenue à Abacadabra Parc, Tom et ses amis sont confrontés à de petites difficultés et parviennent à gérer leurs émotions assez facilement. Il arrive que les situations soient plus complexes lorsqu'elles se transforment en aversions sensorielles et troubles alimentaires, il convient alors de consulter un spécialiste.

### VOTRE ENFANT EST MALADE OU HOSPITALISÉ ?

Lorsqu'un enfant est malade et/ou hospitalisé, son goût peut être altéré temporairement par sa maladie ou le traitement qu'il est en train de suivre. Ces changements sont pris en compte dans son régime.

S'il le souhaite, il est important qu'il puisse rester actif dans l'ambiance, le choix et la préparation des repas en général.

**Avec ces clés de compréhension, n'hésitez pas à réécouter le podcast avec votre enfant. Vous retrouverez dans l'histoire chaque étape de la gestion du dégoût et de son accompagnement.**



FICHE PRATIQUE ÉPISODE 5 - A destination des parents, accompagnants et personnel soignant

## LA SURPRISE

*[Découverte de l'attraction « Super Bingo ». A première vue, ça ressemble à un grand huit sauf que c'est bien plus que ça... Tom va de surprise en surprise. Il n'est pas rassuré, mais il n'a pas peur non plus. Il est surpris.]*



Vous avez écouté l'épisode 5 de « Bienvenue à Abracada Parc » écrit par Benjamin Muller, interprété par Céline Kallmann et réalisé par Alexandre Ferreira.

Le Docteur en psychologie Bénédicte Minguet, responsable en humanisation des soins au Groupe Santé Hospitalier CHC de Liège, membre du Cercle de Réflexion de la Fondation Ronald McDonald, vous donne ici des clés de compréhension sur **LA SURPRISE** traitée dans cet épisode.

### QU'EST-CE QUE LA SURPRISE ?

La surprise est une **réaction provoquée par une information ou un événement inattendu.**

C'est l'une des émotions les plus **brèves**, qui ouvre généralement à une autre émotion, comme la peur, la joie ou la colère. C'est l'expérience et/ou l'émotion qui la suivra qui viendra moduler le vécu de la surprise positivement ou négativement.

La surprise fait partie intégrante de la démarche de découverte et de curiosité qui va progressivement faire grandir l'enfant. Elle va se manifester corporellement de diverses façons. Et si l'enfant y perçoit un risque, il va se figer et/ou être distant.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

**L'intégration de la surprise prend parfois du temps. C'est la répétition qui permet de mieux intégrer cette émotion. Avez-vous déjà remarqué que lorsque l'enfant découvre une attraction, il demande à la refaire pour pouvoir intégrer progressivement les sensations qui y sont liées ?**

### QUELLES SONT LES EXPRESSIONS ET SENSATIONS LIÉES À CETTE ÉMOTION ?

Les expressions et sensations les plus fréquentes chez un enfant :

- **Expressions physiques de l'émotion** : yeux grands ouverts, haussement des sourcils et la bouche qui s'ouvre, rester sans voix, sursaut...
- **Sensations corporelles** : accélération du rythme cardiaque, souffle coupé, excitation, montée d'adrénaline...

### PRÉPARER À LA SURPRISE

Face à la surprise, l'enfant peut être **actif ou passif** et pour mieux gérer les émotions qui suivent ; on peut l'y préparer.

#### 1. LE CHEMIN DE LA DÉCOUVERTE

L'enfant est curieux, il est attiré par l'inconnu. Il va se surprendre pour découvrir le monde qui l'entoure. En tant que parent ou accompagnant, **préparez-le, aidez-le à anticiper et à aller vers l'inconnu.**

## 2. L'ÉVÉNEMENT ÉMOTIONNEL

Lorsque vous organisez un événement surprise pour un enfant, vous souhaitez créer l'émerveillement pour lui. Cependant, il arrive qu'il y ait un décalage entre vous et lui. En effet, vous y avez pensé longtemps en avance. Mais il est aussi bon de **penser en avance les conditions dans lesquelles l'enfant va recevoir la surprise** car elle est très subjective.

### DES OUTILS DE COMPREHENSION ET DE GESTION DE L'ÉMOTION

La surprise ne se vit jamais seule, elle laisse toujours la place à une autre émotion : la joie, la peur, la colère, la tristesse... De nombreux outils existent pour aider vos enfants à comprendre et à mieux gérer leurs émotions.

Le premier outil primordial est **la communication**. C'est la **place des émotions donnée dans les échanges en famille** qui est le **premier lieux d'apprentissage** des émotions.

Aujourd'hui, il existe de plus en plus d'outils pédagogiques complémentaires ciblés sur l'apprentissage des émotions, à choisir en fonction de l'âge de votre enfant. Différentes approches interactives existent comme la **reconnaissance des émotions** avec la roue des émotions, les cartes émotions ou les cahiers d'activités. Les échelles des émotions permettent de définir avec votre enfant **l'intensité de ses émotions**. Enfin, de nombreuses **histoires mettent en scène des émotions**, alors plongez dans les bibliothèques de la littérature jeunesse qui sont riches d'histoires qui abordent et approfondissent ces émotions.

Pour aller plus loin, n'hésitez pas à solliciter votre créativité pour **créer en famille vos propres outils ou vos propres histoires personnalisées** qui peuvent évoluer au fil des jours, des événements quotidiens et de votre inspiration !

### VOTRE ENFANT EST MALADE OU HOSPITALISÉ ?

Longtemps on a pensé qu'il valait mieux ne rien dire de l'hôpital à l'enfant pour éviter qu'il anticipe négativement l'expérience à vivre. Cela a cependant généré de mauvaises surprises pour les enfants car, non préparés, ils ne parvenaient pas tous à s'appuyer sur leurs ressources personnelles pour affronter l'inconnu et l'inconfort. Depuis, **différentes formes d'informations** se sont développées et ont démontré leur **efficacité pour préparer les enfants aux soins, aux examens et aux interventions chirurgicales** ; l'enfant étant considéré comme un **acteur de soi**. A votre disponibilité : les outils [Sparadrap](#) ou le film [Informer par le jeu](#).

L'environnement thérapeutique hospitalier s'est développé de telle sorte qu'il se présente comme un ensemble d'espaces clarifiés (chambre, salle de soin, espace ludique, etc.) Il accueille par ailleurs de **nombreuses activités** (associations, clowns, musiques...) qui par leurs propositions, parfois improbables, **créent la surprise, ravivent l'esprit de vie, de partage et d'amusement** pour les enfants.

**Avec ces clés de compréhension, n'hésitez pas à réécouter le podcast avec votre enfant. Vous retrouverez dans l'histoire chaque étape de la gestion de la surprise et de son accompagnement.**

## LA TRISTESSE

*[Dernier épisode : les vacances sont finies et Tom va devoir rentrer chez lui. Il est triste de quitter Sacha et Inès et Abracada Parc.]*



Vous avez écouté l'épisode 6 de « Bienvenue à Abracada Parc » écrit par Benjamin Muller, interprété par Céline Kallmann et réalisé par Alexandre Ferreira.

Le Docteur en psychologie Bénédicte Minguet, responsable en humanisation des soins au Groupe Santé Hospitalier CHC de Liège, membre du Cercle de Réflexion de la Fondation Ronald McDonald, vous donne ici des clés de compréhension sur **LA TRISTESSE** traitée dans cet épisode.

### QU'EST-CE QUE LA TRISTESSE ?

La tristesse est une **réaction à un événement douloureux ou difficile**. C'est une émotion classique que tout le monde vit, enfant comme adulte. Elle peut rapidement envahir le corps et le cœur.

La tristesse est naturelle et normale ; elle est le plus souvent liée à la séparation, à la perte ou à l'échec.

C'est un signe que l'enfant ne se sent pas bien. Lorsqu'un enfant est triste, c'est qu'il **est en train d'assimiler et d'accepter une situation douloureuse**. Contenir ses émotions, accepter les frustrations, cela s'apprend d'autant mieux que l'on nomme avec lui ses émotions.

### QUELS SONT LES COMPORTEMENTS ET SENSATIONS LIÉS À CETTE ÉMOTION ?

Les comportements et sensations les plus fréquents chez un enfant :

- **Expression physique de l'émotion** : pleurer, avoir la gorge qui se serre, se cacher, baisser la tête, se frotter les mains, se recroqueviller, s'isoler, se renfermer
- **Sensations corporelles** : tremblements du corps, perte d'appétit

### COMMENT RÉAGIR LORSQU'UN ENFANT EST TRISTE ?

La manière dont la tristesse traverse un enfant est unique à lui ; c'est pourquoi la manière de réagir est différente d'un enfant à un autre. Voici quelques clés pour vous accompagner :

#### 1. ÉCOUTER ET COMPRENDRE L'ÉMOTION DE L'ENFANT

- La tristesse est l'une des émotions qui va traduire que quelque chose ne va pas. Elle doit être considérée et prise au sérieux.
- La tristesse de l'enfant peut réveiller la vôtre, actuelle ou passée (celle de votre propre enfance) qui vous amènerait à y mettre un terme parfois trop rapidement. Accueillez-là et laissez-lui l'exprimer.
- Prférez ouvrir la **discussion, pour l'aider à mieux comprendre son émotion et la nommer**. « *Je vois que tu pleures, est-ce que c'est parce que tu es triste ? Je vois que tu te caches ; est-ce que tu es triste, souhaites-tu que nous en parlions ?, Qu'est-ce qui te rend triste comme cela ?* »

#### 2. ACCOMPAGNEZ-LE DANS LA GESTION DE SON ÉMOTION

- **Accompagner l'enfant en le mettant dans une situation de réassurance** : lui montrer que vous êtes là pour lui et pour l'aider.
- **Aidez-le à comprendre** qu'il est normal d'être triste de temps en temps et à **extérioriser son émotion** s'il a besoin : « *Je comprends que tu sois triste... tu as le droit de pleurer ...tu as le droit de vouloir rester seul un moment* ».
- **Trouvez avec lui les raisons** de sa tristesse et les situations ayant provoqué cette émotion ; et laissez-le s'exprimer.

### 3. IDENTIFIER ENSEMBLE LES RESSOURCES A METTRE EN PLACE POUR GERER L'EMOTION

- Après avoir identifié ensemble les raisons de cette émotion, **cherchez ensemble les solutions** pour aller mieux. Faites appel aux héros des histoires que l'enfant connaît pour envisager des situations positives ou une façon de traverser cette émotion.
- **Un enfant sécurisé peut rapidement passer d'une émotion à une autre** ; il peut être triste et deux minutes plus tard être joyeux car les émotions qui le traversent sont éphémères. Aidez-le à se projeter sur un moment positif et/ou joyeux. Par exemple : « *Tu es triste parce que ton copain rentre à sa maison, repense à tous les bons moments passés avec lui et qui t'ont fait rire* »
- **Avant chaque tristesse, il y a eu des moments de joies. Evoquez-les avec lui.** Souvenez-vous du carnet des petites et grandes joies (cf Fiche pratique #3). Vous pouvez lui proposer de le consulter pour se souvenir de moments agréables.
- Si l'enfant a du mal à comprendre la tristesse qui le traverse, **racontez vos propres expériences** et comment vous les avez surmontées. Parfois le héros, le personnage de l'histoire, ou plus proche de lui, vous ou un membre de la famille qui a traversé la même situation fait entrevoir des solutions positives.

#### EN PRATIQUE :

1. Prenez cette émotion au sérieux. Assurez une présence bienveillante jusqu'à l'apaisement de votre enfant.
2. Nommez ces émotions et misez sur ses ressources et ses capacités imaginaires.
3. Soyez orienté vers des solutions positives et proposez-lui de changer d'air.

Dans l'épisode de Bienvenue à Abracada Parc, Tom et ses amis sont confrontés à de petites difficultés et ils arrivent à gérer leurs émotions assez facilement. Lorsque la tristesse perdure quelques semaines, qu'elle s'accompagne d'un désintérêt marqué pour ses activités quotidiennes, que ce soit dans le jeu, à l'école, à table, pensez à consulter un spécialiste.

#### VOTRE ENFANT EST MALADE OU HOSPITALISE ?

**La maladie, tout comme l'hospitalisation, peut provoquer de la tristesse chez l'enfant.** Tristesse de la séparation d'avec les camarades, et/ou la famille, la fratrie. Tristesse liée à la contrainte de l'immobilisation... Parlez-en avec lui, et si possible apportez-lui des informations qui agiront comme des points de repère sur la situation transitoire qu'il vit. En effet, l'enfant n'a pas toujours une idée claire du temps ; il pense parfois que la séparation est pour toujours ou pour longtemps.

A l'hôpital, l'**environnement** a été travaillé pour s'adapter aux enfants afin que les pertes temporaires (ne plus aller à l'école, être privé de la présence de ses camarades) soient contrebalancées par des activités : il peut jouer, rencontrer d'autres enfants, aller à l'école à l'hôpital.

**Lorsque la séparation est plus longue**, n'hésitez pas à **créer des liens** entre l'hôpital et le domicile, entre l'hôpital et l'école, entre la maison et l'école. L'objet transitionnel (le doudou) a toujours sa place à l'hôpital. Les lettres, les connexions vidéos avec la classe, avec les frères et sœurs, la visite de la classe à l'hôpital peuvent aussi être envisagées. Enfin, la **présence** des parents a été l'objet de nombreuses réflexions et adaptations à l'hôpital pour que la séparation soit atténuée : avec l'existence des lits accompagnant dans la chambre, avec la présence des parents lors des soins et dans la salle de réveil, ou avec les Maisons Ronald McDonald qui permettent aux parents de loger proche de leur enfant hospitalisé.

**Avec ces clés de compréhension, n'hésitez pas à réécouter le podcast avec votre enfant. Vous retrouverez dans l'histoire chaque étape de la gestion de la tristesse et de son accompagnement.**