



Réconforter vos jeunes enfants

Comment réagissez-vous lorsque votre enfant vous réveille en sursaut à la suite d'un cauchemar ou parce qu'un monstre terrible se cache sous son lit? Vous précipitez-vous à son chevet pour le tenir dans vos bras, lui caresser la tête et l'assurer que vous êtes là pour l'aider? Lui chantez-vous une berceuse ou demandez-vous à son ourson si le monstre est parti? En réagissant de la sorte, vous cherchez à reconforter votre enfant. En fait, c'est ce genre de circonstances qui vous permet d'exercer votre rôle de parent avec le plus d'ingéniosité.

La seule présence d'un parent est reconfortante pour un bébé ou un jeune enfant. Il n'y a qu'à observer l'anxiété montante d'un nouveau-né que des membres de la famille se passent à tour de rôle, ses cris se faisant toujours plus forts jusqu'à ce que sa maman le reprenne pour le calmer ou le nourrir. Pensez à l'enfant d'âge préscolaire, le nez collé contre la fenêtre, qui attend le retour à la maison d'un parent. Quelle responsabilité pour les adultes d'être le centre de l'univers de leur enfant!

Les enfants vivent de très nombreuses situations stressantes : ils doivent porter des vêtements inconfortables, manger des repas qui ne leur plaisent pas à des heures où ils préféreraient jouer, faire certaines choses de la façon et aux heures fixées par les adultes, supporter les moqueries des autres enfants, partager l'attention des parents avec des frères ou sœurs, etc. En se montrant réceptifs à cette vision du monde qu'ont leurs enfants, les parents peuvent limiter la portée de ces tensions, ou même les supprimer. Aller chercher une sœur ou un frère plus âgé à la fin d'une activité peut ressembler à une sentence de prison

d'une heure pour un jeune enfant, qui doit mettre fin à un jeu intéressant pour se faire affubler d'un manteau d'hiver gênant et se voir confiner à un siège de voiture. Il est facile pour un parent de montrer qu'il comprend et respecte ce point de vue en faisant jouer une cassette, en apportant une collation ou en donnant un jouet spécial dans l'auto.

En étant attentifs aux messages cachés que les enfants transmettent en se plaignant, les parents sont en mesure de découvrir la source du problème et normalement de réagir de façon reconfortante. Par exemple, un enfant qui crie «Je déteste quand tu me rappelles de m'attacher!» peut en fait vouloir dire «Tu crois que je suis idiot... comme mon professeur... ce qui m'inquiète».

Il ne tient pas du miracle qu'un enfant puisse faire preuve de résistance au stress, tel un élastique qui reprend sa forme après avoir été étiré, lorsqu'il peut compter sur des adultes qui l'entourent d'affection. L'attention portée aux enfants dès leur plus jeune âge contribue non seulement à les rendre plus heureux et plus doux par la suite. Certaines recherches indiquent aussi maintenant que la façon de bercer ses enfants, de leur parler et de jouer avec eux «[...] renforce leurs facultés d'apprentissage et leurs défenses émotives contre les tensions de la vie. Les soins et la stimulation apportés dès la plus tendre enfance sont très bénéfiques pour le développement de l'enfant » (Guy, 1997, p. 5).

Un enfant peut souffrir à cause d'un stress à l'école, parce qu'il n'a pas assez de temps libre, qu'il sent la pression de ses pairs, qu'il a trop de responsabilités

à la maison ou qu'il réagit mal à la tension associée à la séparation imminente de ses parents. En étant attentifs et compréhensifs, en prenant au sérieux leurs angoisses, en les rassurant et en leur offrant des solutions, parents et éducatrices peuvent aider les enfants à se sentir en sécurité pendant des périodes de stress.

Le défi consiste à rester à l'affût des tensions vécues par les enfants pour réagir en les aidant à élaborer leurs propres stratégies de gestion du stress. Les parents ne sont pas tenus de régler chacun des problèmes de leur enfant, mais la sagesse provenant de leur expérience de vie et une oreille compatissante peuvent avoir une influence très positive.

Qu'est-ce qui vous apporte un peu de réconfort lorsque vous souffrez de surmenage : une boisson chaude et un bon livre? un peu d'exercice physique? une discussion avec votre médecin de famille? un massage? Pourquoi ne pas adapter vos propres stratégies d'allègement du stress pour reconforter votre enfant? Si vous arrivez à vous relaxer en prenant une douche chaude sur un air de musique classique, peut-être votre enfant aimera-t-il écouter Carmen Campagne en jouant dans le bain.

L'enfant que l'on encourage à parler de ses problèmes en toute quiétude sait que sa présence est appréciée et qu'il existe d'autres personnes pour l'aider. Un parent compréhensif peut représenter un filet de sécurité pour la vie.

Référence

Guy, Kathleen A., éditrice (1997). Notre promesse aux enfants. Ottawa : Institut canadien de santé infantile.