

Conseils aux parents

Les parents de Chloé nous montrent combien il peut être compliqué d'élever un enfant en bonne santé et heureux dans un monde en perpétuel changement et souvent insécurisant.

Lors de cette période de leur vie consacrée à fonder une famille, nombreux sont les parents qui, eux-mêmes, font face à des problèmes de santé psychique liés à une situation difficile. Par exemple, la perte d'un emploi, comme c'est le cas pour le père de Chloé, peut générer un sentiment profond d'insécurité. Cela peut engendrer des disputes, des colères explosives, une dépression ou une consommation excessive d'alcool, qui sont souvent des réponses adaptatives à un sentiment d'insécurité, de peur ou de stress.

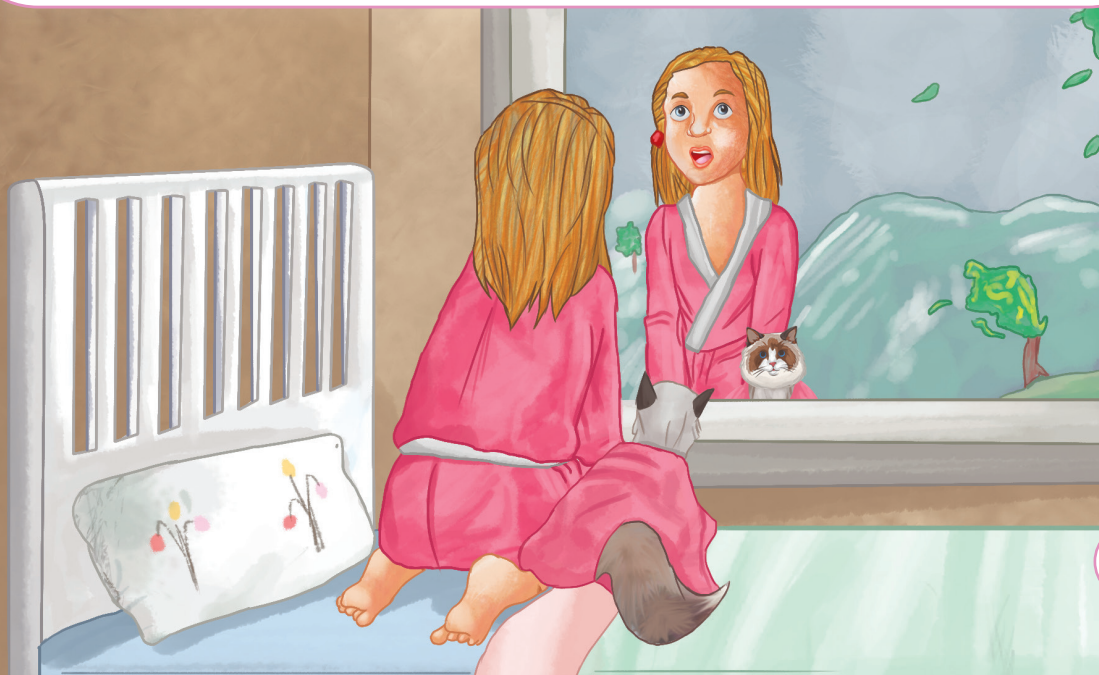
Ces événements influent sur notre neurobiologie et modifient nos états émotionnels de manière parfois incontrôlable... Ce n'est pas notre faute ! En dépit de nos intentions les plus sincères, nous avons souvent le sentiment que notre corps nous trahit.

Avant toute chose, se sentir en sécurité

Un des aspects essentiels de notre rôle de parent est de faire tout ce qu'il faut pour que nous nous sentions en sécurité, afin de transmettre à nos enfants les signaux de sécurité dont ils ont besoin et qu'ils se sentent à leur tour en sécurité. Chaque page de ce livre reflète les différents états identifiés dans la Théorie Polyvagale (TPV). D'un moment à l'autre, notre corps passe de la sécurité à l'insécurité et vice versa.

- **L'état ventral (sécurité)** : Quand nous nous sentons en sécurité, nous pouvons interagir socialement et créer des liens.
- **L'état sympathique (combat ou fuite)** : Face à une menace, un sentiment d'insécurité, nous réagissons par une réponse de combat ou de fuite.
- **L'état dorsal (figement ou dissociation)** : Si ni le combat ni la fuite ne sont possibles, nous pouvons nous effondrer ou ne plus rien ressentir, être comme anesthésiés.

Nous ne sommes pas responsables de nos émotions et réactions (comme la colère). Ces états ne sont pas à blâmer. Ils représentent les meilleures tentatives de notre corps pour répondre à des situations réellement effrayantes ou juste perçues comme telles.



Comment utiliser ce livre avec vos enfants ?

Voici des suggestions pratiques pour exploiter ce livre avec vos enfants :

1. **Lecture et discussion** : Lisez ce livre comme une simple histoire. Ensuite, discutez avec votre enfant pour explorer ses ressentis et répondre à ses questions avec curiosité et compassion.
Exemple : Validez ses peurs (« C'est vrai que les tempêtes peuvent faire peur parfois ») plutôt que de les minimiser (« Ce n'est qu'une tempête, arrête de faire l'idiot ! »).
2. **Identification des émotions** : Invitez votre enfant à identifier les émotions des personnages du livre et à partager les siennes. Aidez-le à comprendre pourquoi il ressent certaines émotions et discutez des stratégies pour renforcer les *émotions agréables* ou atténuer celles qui sont *inconfortables*.
3. **Repérage des signaux de sécurité** : Dans ce livre, vous verrez que parfois les parents sont une source de danger, parfois une source de sécurité. En tant que parents, nous avons besoin de multiplier les situations où nous sommes perçus comme étant « *sécuré* » par nos enfants afin de les aider à se sentir eux-mêmes en sécurité. Relisez le livre avec votre enfant pour identifier ensemble les scènes contenant des signaux de sécurité, comme lorsque Madame Violette entoure Chloé de son bras sous l'arbre.
4. **Respiration et relaxation** : Apprenez à votre enfant à se sentir en sécurité comme Chloé, grâce à la respiration. Lorsqu'une personne inspire, son rythme cardiaque s'accélère et quand elle expire, son rythme cardiaque ralentit. S'entraîner à pratiquer l'exercice du « soupir » (une courte inspiration suivie d'une longue expiration) est une façon parfaite de *calmer un système nerveux anxieux*. C'est pour cela qu'on apprend à Chloé à faire des bulles. Chanter, rire, nager ou pratiquer un instrument à vent sont aussi d'excellents exercices pour pratiquer ce type de respiration. Vous pouvez aussi intégrer ce genre de respiration avant une situation potentiellement anxiogène. Pour certains enfants, faire quelques minutes de bulles avant de sortir peut amener un sentiment de calme. Vous pouvez lui proposer de le refaire quand il rentre à la maison et avant de passer à une autre activité.
5. **Régulation émotionnelle** : Aidez votre enfant à *identifier ses émotions* et à développer des stratégies d'*autorégulation* (et non à gérer ses émotions) en vous appuyant sur des exemples tirés du livre. La Pleine conscience, les exercices de respiration profonde et ample, ou la pratique d'activités calmes peuvent aider à réguler notre système nerveux. Aidez votre enfant à réguler ses émotions en restant calme et en respirant doucement avec vous. C'est ce qu'on appelle la *corégulation* : se réguler avec un autre.



6. **Création d'une « boîte à outils » :** Aidez votre enfant à constituer une boîte contenant des stratégies pour l'aider à gérer la peur et l'anxiété (ex. : mémos visuels, liste d'activités calmes, extraits du livre ou d'un autre livre...). Utilisez régulièrement cette boîte et mettez-la à jour en fonction des besoins évolutifs de votre enfant.
7. **Encouragement des interactions sociales :** Favorisez des moments de connexion avec d'autres enfants ayant des expériences similaires (groupes d'entraide, goûters d'anniversaire ou communautés en ligne) où ils peuvent partager leurs histoires, élargir leur compréhension et apprendre les uns des autres.
8. **Intégration dans la vie quotidienne :** Incorporez les enseignements du livre dans les activités journalières. Encouragez votre enfant à appliquer les concepts appris pour affronter des situations difficiles (ex. : à l'école ou en famille).
9. **L'hypersensibilité auditive (hyperacousie) :** Chloé souffre d'hyperacousie, une hypersensibilité aux sons forts (les aboiements d'un chien dans la rue, le brouhaha dans un centre commercial, les cris des enfants dans la cour d'école...) qui peut provoquer des crises de colère ou un repli sur soi. Si votre enfant semble avoir une sensibilité auditive similaire, consultez un médecin pour exclure tout problème médical. Envisagez des solutions comme un casque anti-bruit ou le protocole « Safe and Sound » avec un praticien formé.
10. **Besoins spécifiques :** Si votre enfant a des besoins spécifiques ou une hyperacousie, porter un casque audio ou démarrer une nouvelle routine thérapeutique peut être compliqué. Utilisez ce livre en le lisant plusieurs fois comme un « scénario d'apprentissage social » pour préparer votre enfant avant de démarrer une thérapie avec un médecin, un psychologue ou un thérapeute.





Conseils aux thérapeutes et professionnels de l'accompagnement

Comprendre et appliquer les principes de la *Théorie Polyvagale* (TPV) peut transformer la vie d'une personne. Voici quelques recommandations :

Vous pouvez aider vos patients (adultes et enfants) et les parents de vos patients en leur apprenant comment la respiration et le rythme cardiaque sont intimement liés et pourquoi apprendre à réguler sa respiration est un prérequis essentiel pour se sentir en sécurité.

1. Rôle des parents : Apprenez aux parents que le système nerveux de leurs enfants est conçu pour se coréguler avec leurs propres expressions faciales, le ton de leur voix (prosodie) et leur présence physique. En conséquence, les parents doivent apprendre à réguler l'anxiété et la peur de leur enfant grâce notamment à des expressions faciales présentant des indices de compassion, qui se présentent naturellement lorsque l'on valide l'expérience que vit une autre personne. De plus, les parents peuvent apprendre à calmer leur enfant en rendant leur ton de voix plus mélodieux lorsqu'ils lui font une demande. Donner des ordres avec une voix grave et sur un ton sec ou crier quand nous sommes en colère ne sert qu'à renforcer le sentiment de menace perçu par le système nerveux de l'enfant, déjà déstabilisé par un moment difficile. Mettre une certaine distance lorsqu'il est très dysrégulé et se rapprocher au fur et à mesure que le système nerveux de l'enfant se calme peut aussi favoriser la connexion sociale et la sécurité.

Prenez en compte tout problème d'hypersensibilité auditive (hyperacousie) et demandez aux parents si l'enfant a d'éventuels antécédents d'otites (ou toute autres infections des oreilles), ou s'il a grandi dans un foyer avec un parent en colère. Ces éléments de vie sont des facteurs que l'on retrouve très souvent chez les personnes ayant une hypersensibilité auditive et elles répondent généralement bien au protocole « Safe and Sound ».

2. Protocole « Safe and Sound » : Ce protocole basé sur des preuves scientifiques utilise une musique spécialement conçue pour stimuler le nerf vague et favoriser un retour à la sécurité. Il est efficace pour les personnes hypersensibles ou traumatisées.

3. Usage thérapeutique du livre : Vous pouvez lire ce livre à des adultes ayant un vécu traumatique et souffrant d'un trouble de stress post traumatique (TSPT). Lire l'histoire à l'« enfant intérieur » durant des moments de décompensation ou de dissociation en thérapie permet de mieux comprendre la partie blessée et facilite le travail avec d'autres techniques comme l'EMDR ou l'IFS (Système Familial Intérieur).

4. Validation et identification : Des mères ayant un passé de violences domestiques rapportent que leurs enfants ont trouvé une validation (« hé, maman, c'est moi dans l'histoire ! ») après qu'on leur a lu l'histoire. Ces enfants réclament souvent qu'on leur lise ce livre inlassablement jusqu'à ce qu'ils réussissent à intégrer leurs émotions et leurs expériences.

5. Avec des adolescents : Dans les familles où il y a de la violence domestique, il est rarement autorisé d'aborder cette histoire de violence familiale. Ce livre a été utilisé avec succès auprès de jeunes adolescentes pour qui il était difficile de faire confiance à un « psy » (psychiatre, psychologue, thérapeute...). Ce livre leur a permis de se rendre compte qu'elles n'étaient pas seules à avoir un père colérique et elles ont découvert que ce qu'elles avaient vécu (et même peut-être ce qu'elles vivaient encore) n'était pas de leur faute. Elles ont aussi pu voir que l'état de Chloé s'améliore grâce à des méthodes douces comme la respiration ou la « thérapie par la musique ». Même si ce livre est un livre pour enfants, il peut inciter certains adolescents à démarrer une thérapie ou essayer d'autres expériences qui leur permettraient d'aller mieux (groupes de paroles, yoga, méditation, sophrologie, théâtre, etc.).

6. En classe : Ce livre et cette histoire peuvent être utilisés par les enseignants qui sont souvent démunis face à des classes difficiles et des enfants dont le système nerveux autonome est dysrégulé. Comprendre que les comportements difficiles observés chez un enfant sont le reflet de réponses adaptatives à des événements traumatiques, une situation familiale difficile, des difficultés auditives ou un handicap de naissance peut améliorer les relations éducatives et les résultats scolaires.

Auteur :
Paul North

Traduction et adaptation :
Christel Fournier & Florence Bernard

Copyright :
@Paul North 2024 et
@Editions Quantum Way 2024

