

4 astuces pour gérer une crise émotionnelle

Apaiser une personne qui vit une crise émotionnelle (colère, tristesse, peur...) n'est pas une chose facile, d'autant que notre cerveau va avoir tendance à nous mettre dans le même état, par effet miroir.

Voici 4 astuces pour gérer ce moment délicat en adoptant quelques gestes simples.

1. Commencer par s'apaiser soi-même. On pourra, selon les circonstances et nos possibilités :

- Se laisser traverser pleinement par son émotion : décharger, analyser ses besoins, faire de l'auto-empathie.
- Souffler longuement en faisant un petit trou avec les lèvres (comme quand on souffle une bougie).
- Boire un verre d'eau (pour hydrater les cellules cérébrales).
- S'étirer, faire des mouvements amples.
- Prendre un carré de chocolat (magnésium).
- Regarder quelque chose de vert (si possible la nature, le vert, ça apaise le cerveau).
- Sortir, s'aérer.
- Sourire (information de joie envoyée au cerveau).

2. Apaiser l'autre en se connectant à son cerveau émotionnel :

- Prendre en compte les émotions de la personne par une discussion bienveillante.
- Utiliser des signes non verbaux : un contact physique tendre, des expressions faciales exprimant la compassion, une voix douce.
- Écouter sans juger.
- Nommer les émotions ressenties.
- Identifier les besoins cachés derrière l'émotion désagréable ressentie.
- Partager un souvenir où nous avons vécu la même frustration (avec les plus petits).

Nota bene

Surtout pas de conseils ni de pensées à ce niveau (la raison n'est plus disponible!).

3. Convoquer les aires cérébrales de la réflexion pour discuter des problèmes spécifiques :

- Planifier, rechercher une solution qui puisse convenir à tout le monde.
- Chercher le tiers : lois, règles ou une personne (un responsable, un ami...) afin d'arbitrer la tension.
- Traiter le problème de manière logique.
- Donner à l'enfant un sentiment de contrôle en lui offrant par exemple 2 ou 3 alternatives qui nous semblent raisonnables.

Il ne s'agit pas de tout permettre, mais **d'apaiser les émotions avant de rechercher une solution** ; pour les enfants: leur enseigner les gestes d'autorégulation émotionnelle.

4. Eviter toutes les phrases qui vont :

- Minimiser (« Ce n'est rien... »).
- Juger (« Tu le fais exprès... », « Tu me cherches... »).
- Culpabiliser, faire honte (« On ne pleure pas quand... », « Je te l'avais dit... »).
- Surenchérir => les cris, les insultes.
- Donner des solutions rationnelles ou des conseils (« Tu devrais... » ou, pire: « Tu aurais dû... »).



Cerveau en crise !

Ce qu'il ne faut pas dire

à une personne en crise émotionnelle

Éviter toutes les phrases qui vont :

-  **minimiser** (« Ce n'est rien... »),
-  **juger** (« Tu le fais exprès... », « Tu me cherches... »),
-  **culpabiliser** (« On ne pleure pas quand... », « Je te l'avais dit... »),
-  **surenchérir** => les cris, les insultes,
-  **donner des solutions rationnelles** (« Tu devrais... »).