

Les anti-sèches des parents zen

Comprendre les crises

La situation

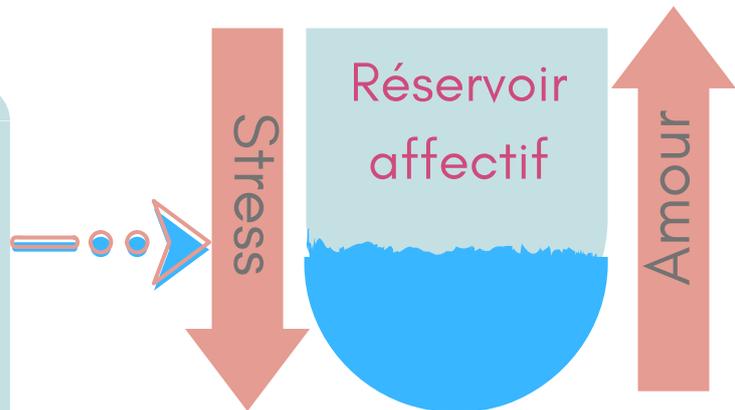


Léa est rentrée de l'école un peu ronchon. Sa maman se met à préparer le repas. Léa lui demande un bonbon. Sa maman lui répond que c'est impossible, qu'elle va manger dans une demi-heure et que là, elle doit aller prendre son bain. Léa se met à hurler, elle se roule par terre en hurlant.

Comme presque toutes les crises qu'on appelle "colères", il s'agit en fait d'une décharge de stress

Ce que Léa n'arrive pas à dire

Maman, j'ai passé une journée difficile. J'ai été obligée de faire un atelier qui ne me plaisait pas. Ma maitresse m'a grondé parce que je ne comprenais pas. Après, j'ai oublié de lever le doigt pour parler et je me suis encore fait gronder. Julie m'a dit que je n'étais plus sa copine et j'ai passé toute la récréation toute seule. Oh ! Maman ! j'ai tellement besoin d'être rassurée !

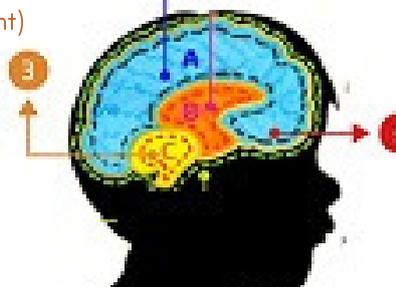


Le stress vide le réservoir d'amour de Léa et elle a besoin de le remplir avec de l'attachement (câlins, moment exclusif, jeux...)

Le stress s'est accumulé dans le réservoir affectif de Léa. Il a suffi d'une seule petite goutte (le refus du bonbon) pour le faire déborder. Léa a besoin de décharger son stress devant la personne en qui a le plus confiance : sa figure d'attachement (souvent la maman, mais ce peut être le papa ou la personne qui s'en est le plus occupé depuis qu'elle est bébé).

Le cerveau archaïque : comportements instinctifs de survie (attaque, fuite, figement)

Le cerveau émotionnel : permet de ressentir les émotions, mais aussi de réfléchir



Le néocortex sert à raisonner, analyser une situation. Il n'est mûr qu'à 25 ans et dysfonctionne en cas de stress.

Lorsque Léa est en stress, son cerveau est inondé d'hormones qui font dysfonctionner son néo-cortex encore immature. Ses cerveaux archaïque et émotionnel prennent les commandes, et elle n'est plus capable de raisonner, ni de réfléchir à son comportement. Elle a besoin d'aide pour calmer son cerveau et comprendre la situation.