LA CO-RÉGULATION

mon calme aide le sien

Un enfant ne sait pas encore se calmer seul : la partie de son cerveau qui régule les émotions se construit jusqu'à l'âge adulte. Pour retrouver son calme, il s'appuie sur le système nerveux d'un adulte apaisé. C'est la co-régulation : avant de savoir s'apaiser seul, on a besoin d'avoir été apaisé avec quelqu'un.

Ce qui se passe chez mon enfant

Quand l'émotion déborde, le « couvercle » du cerveau se soulève (voir la fiche « Le cerveau dans la main ») : la partie qui réfléchit est momentanément débranchée. Mon enfant ne fait pas exprès, il ne peut pas encore se raisonner. Son corps, lui, cherche des signaux de sécurité autour de lui : une voix, un visage, un rythme, des réactions prévisibles. C'est ce que je peux lui offrir.



D'abord moi

C'est en étant disponible pour soi que l'on peut être disponible pour les autres. Avant de m'approcher, je prends une respiration lente, je relâche mes épaules et ma mâchoire. Mes propres outils de régulation m'y aident : respiration, ancrage, relaxation (voir la bibliothèque d'exercices et l'appli Mes outils).

Ma voix

Une voix douce, plus lente et plus grave que d'habitude. Des phrases courtes : « Je suis là. » « On va respirer ensemble. » Le ton compte plus que les mots.

Mon visage et mon corps

Je me mets à sa hauteur, sans le surplomber. Un regard doux, des gestes lents. Le corps de l'enfant capte ces signaux de sécurité avant même de comprendre ce que je dis.

Ma présence

Je reste proche, sans forcer le contact. Un câlin s'il en a envie, sinon simplement être là. Respirer lentement à côté de lui l'aide à caler son souffle sur le mien.

Après la tempête

Quand tout le monde est redescendu, on peut parler : mettre des mots sur ce qui s'est passé, chercher ensemble ce qui aide (voir la fiche « Accueillir l'émotion de mon enfant »).

Et quand je n'y arrive pas

Ça arrive à tous les parents. Si je sens que je déborde moi aussi, je peux m'éloigner un instant, en sécurité : « Je prends une pause pour me calmer, je reviens. » Puis je reviens, et je répare.

À savoir

- La co-régulation n'est pas céder : on peut rester calme et garder le cadre.
- Plus elle est vécue souvent, plus l'enfant apprend, peu à peu, à s'apaiser seul. Les moments calmes comptent aussi : les câlins réguliers (la câlinothérapie) nourrissent ce sentiment de sécurité.

D'après la théorie polyvagale (S. Porges, D. Dana) et D. Siegel et T. Payne Bryson.

Mon calme est le premier refuge de mon enfant.

LAETITIA DUCHEMIN
Psychologue clinicienne intégrative — laetitia-duchemin-psychologue.fr