

La tristesse est souvent déclenchée par une sensation de perte, de frustration, de solitude ou d'incompréhension. Il est naturel d'être triste lorsque l'on perd son poisson rouge, un être cher, un jouet, mais aussi lorsqu'on quitte une école, ... Et dans la plupart des cas, la manifestation qui en découle sont les pleurs. Quand l'émotion est trop intense, les pleurs permettent de soulager et de guérir. Les larmes sont utiles pour ne pas garder la tristesse au fond de soi. **L'enfant a besoin alors de se sentir écouté.**

En tant qu'adulte, nous n'aimons pas voir souffrir les enfants. Il est vrai qu'il n'est pas facile d'écouter les émotions des enfants, qu'elles mettent parfois en échec notre rôle protecteur. Nous sommes tentés de dire à l'enfant « Ne pleure pas, ne pleure pas ». Pourtant, en tant qu'adulte, nous savons bien que nous nous sentons « libérés » après avoir pleuré. Et qu'effectivement les émotions réprimées peuvent conduire à des répétitions douloureuses, voire à la dépression. Il est donc normal de dire à l'enfant qui vient de se blesser : « *Je vois que tu as mal, tu as raison ça fait mal ; pleure, serre-moi fort...* »

## Quelques causes des pleurs :

Certaines situations vont plus facilement engendrer les pleurs chez le tout-petit : lorsque l'enfant est fatigué, en fin de journée, ou malade, lorsqu'il ne se sent pas écouté ou au départ de ses parents. D'autres sont habitués à ce que l'adulte cède quand il pleure parce qu'il désire faire cesser son comportement. L'enfant peut également imiter le comportement d'une autre personne qui pleure beaucoup.

Le très jeune enfant peut pleurer plus facilement car il n'arrive pas à trouver les mots pour dire ce qui lui pose problème ou ce qu'il veut. Il pleure aussi parce qu'il se sent frustré, parce que l'un de ses besoins primaires n'est pas satisfait (la faim, le sommeil...), parce qu'un autre enfant lui prend le jeu avec lequel il joue ou qu'il n'arrive pas à faire quelque chose.

## Comment pouvons-nous accompagner l'enfant ?

- Dans un premier temps, **identifier les causes** (« *J'ai l'impression qu'il y a quelque chose qui ne va pas....Je pense que tu es triste...* »)
- Énoncer des situations (« *Est-ce que c'est parce que...* »).
- Dans un second temps, l'adulte fait preuve d'empathie, **rassure, console** (« *Je comprends que tu sois triste...c'est normal...* »)
- Pour finir **réorienter** (« *Mais tu sais...* »).
- Petite astuce : instaurer une formule magique « *Je sais que tu es triste mais as-tu pensé à dire la formule magique Hakuna Matata...* »

Cependant, pour certains enfants, les pleurs sont devenus un moyen de communication. Dans ce cas l'adulte devra veiller à :

- réorienter et reposer le cadre : « *J'ai entendu que... mais.... c'est la règle, ça ne changera pas* » et faire preuve de constance. Après « *tu as le choix, soit tu fais l'activité ou pas* ».
- essayer de l'écouter attentivement quand il parle convenablement. Car si l'enfant se sent ignoré quand il demande quelque chose gentiment, il aura peut-être l'impression que la seule manière de capter l'attention, c'est de « pleurnicher ».

L'adulte doit donc veiller à ce que l'enfant puisse exprimer sa tristesse mais aussi toutes les émotions qu'il peut ressentir ; en apprenant à les identifier, à les nommer, à les gérer. Ainsi confiant en ses capacités, l'enfant construit son identité. Les émotions ne sont pas dangereuses, elles font partie de la vie et permettent à l'enfant de grandir.