

Partie Enfants

Introduction

- Comprendre l'enfant permet de mieux comprendre nos client.e.s devenu.e.s adultes
- Comprendre l'enfant permet parfois de mieux conseiller nos parents-client.e.s
- La théorie et les techniques sont facilement adaptables, il suffit d'ajuster le vocabulaire, simplifier ce que l'on présente et faire confiance à l'enfant
- L'enfant écoute beaucoup plus qu'on le croit
- Faire preuve de délicatesse

L'enfant et le stress

- Relier la problématique de consultation au stress
- L'importance de l'inconscient
 - Le stress des parents et petit retour sur la résonnance du stress
 - L'importance de l'environnement (informations subliminales et informations implicites)
 - Il est difficile pour l'adulte de rester critique devant l'information, l'enfant n'a pas les capacités de le faire
- L'importance du milieu familial
 - Neuroception et micro-mouvements de sécurité ou d'insécurité
 - Les nombreuses sources de stress

Bien comprendre le milieu familial

- Un parent stressé est souvent moins disponible pour l'enfant, moins présent. Il peut avoir de petits comportements qui changent sans qu'ils s'en rendent compte. Moins de patience, hausse le ton un peu plus vite, moins d'attention, etc.
- Être attentif aux aspects de l'éducation et au milieu familial:
 - Trop ou pas assez de choix
 - Trop d'informations, trop de responsabilités
 - Rigidité, normes élevées, perfectionnisme
 - Critique des parents envers eux-mêmes

L'enfant et le stress (suite)

- L'école un déclencheur
 - Plusieurs sources de stress
 - Diminution du temps de jeu pour s'autoréguler
 - Parler de co-régulation (diminuer l'impuissance)
- Le projet-sens et le transgénérationnel
 - Notions peu connues à intégrer
 - Moments souvent idéalisés, peut être difficile de recueillir l'information
- Autonomie et capacités
 - Prendre conscience de l'immaturation du cerveau de l'enfant

L'adolescent et le stress

- Connaître les enjeux du stress chez l'adolescent:
 - L'importance du groupe, des amitiés, des relations amoureuses
 - Le changement de la relation avec les parents
 - L'équilibre autonomie et protection
 - Les changements du corps
 - Les nouvelles responsabilités
 - Devenir adulte, se définir

L'importance du lien, de la co-régulation, avec le parent

Éviter de le traiter en bébé

Partie pratique

Rencontre avec un enfant

- Adapter la rencontre selon la problématique
- Parler de co-régulation et de l'immaturité du système nerveux
- Neuroception et système d'alarme
- Expliquer les mécanismes (combat, fuite et immobilisation, appel à l'aide)
 - Voir la revue 10, l'article : Le stress chez l'enfant. Pourquoi et comment en parler?
- Parler des douleurs
- Utiliser le schéma des trois cercles au besoin
- Adapter les solutions selon les besoins: toutous, doudous, passe-temps

Techniques

- L'arc-en-ciel
- La légèreté de l'oiseau
- Adapter les techniques:
- Le nerf vague: se promener en bateau nettoyer l'eau
- La boîte vide: Partir à la recherche des boîtes vides dans le corps
- Associer les techniques: L'escalier (projet-sens) et le panier du fardeau (valise du transgénérationnel)