

## FICHE PRATIQUE EPISODE 3 - A destination des parents, accompagnants et personnel soignant

### LA JOIE

*[Dans cet épisode, Tom, Sacha et Inès s'aventure dans le Palais des énigmes. Au début, Tom n'arrive pas à répondre aux énigmes, mais finalement c'est grâce à lui qu'ils vont gagner.]*



Vous avez écouté l'épisode 3 de « Bienvenue à Abracada Parc » écrit par Benjamin Muller, interprété par Céline Kallmann et réalisé par Alexandre Ferreira.

Le Docteur en psychologie Bénédicte Minguet, responsable en humanisation des soins au Groupe Santé Hospitalier CHC de Liège, membre du Cercle de Réflexion de la Fondation Ronald McDonald, vous donne ici des clés de compréhension sur **LA JOIE** traitée dans cet épisode.

#### QU'EST-CE QUE LA JOIE ?

La joie est sentiment **furtif** mais très plaisant pour un enfant. L'enfant exprime souvent de la joie **après avoir accompli quelque chose**, réussi une mission ou lorsqu'il se sent fier de lui.

Il existe différentes joies, qu'elles soient **individuelles ou collectives** :

- La joie de l'amusement
- La joie de la récompense
- La joie de partager ensemble
- La joie de l'excitation (avant un anniversaire par exemple)
- La joie de soulagement
- La joie liée à la fierté
- Etc.

#### LE SAVIEZ-VOUS ?

En prenant le temps de ressentir les sensations de la joie, l'enfant fait le lien entre la sensation et l'émotion ressentie. C'est une source importante de connaissance de soi.

#### QUELS SONT LES SENSATIONS ET COMPORTEMENTS LIÉS À CETTE ÉMOTION ?

Les sensations et comportements les plus fréquents chez un enfant :

- **Sensations corporelles** : ne pas réussir à dormir, être surexcité, devenir tout rouge
- **Attitudes physiques** : grand sourire, yeux grands ouverts, sourcils haussés
- **Expressions physiques de l'émotion** : rire, pleurer ou crier (de joie), sautiller de partout, courir

#### COMMENT RÉAGIR LORSQU'UN ENFANT EST JOYEUX ?

La manière dont la joie traverse un enfant est unique à lui ; c'est pourquoi la manière de réagir est différente d'un enfant à un autre. Voici quelques clés pour vous accompagner :

##### L'INFO +

C'est une façon très positive de poser un regard bienveillant sur l'enfant lorsqu'on l'accompagne ou que l'on partage sa joie.

##### 1. ÉCOUTER ET COMPRENDRE L'ÉMOTION DE L'ENFANT

- La joie est une émotion qui nourrit et qui encourage l'enfant. Elle s'extériorise et se vit dans le mouvement chez l'enfant (éclat de rire, courir...).
- Parfois, la joie est accompagnée d'une forme d'excitation qui peut être difficile à maîtriser pour le parent ou l'accompagnant. C'est pourquoi, il ne faut pas hésiter à en parler : « *Je vois que tu es content et un peu excité à la fois. Qu'est-ce qui te permettrait de patienter ?* »

## 2. ACCOMPAGNEZ-LE DANS LA CONNAISSANCE DE SON EMOTION

- **Accompagnez-le dans la connaissance des sensations** qui génèrent ce bien-être : « *quand tu es joyeux, qu'est-ce que tu ressens ?* ».
- **N'hésitez pas à parler et partager vos émotions de joie en famille** ; c'est une bonne porte d'entrée pour les échanges émotionnels et par conséquent pour aborder les autres émotions.
- De plus, en connaissant ses sources de joie, l'enfant pourra mieux surmonter ses prochaines peines et difficultés.

## 3. AIDEZ L'ENFANT A VIVRE PLEINEMENT SON EMOTION

- Qu'elle soit petite ou grande, toutes les joies ont leur importance, **aidez-le à les mettre en valeur**.
- Quelle que soit la source de joie, vous pouvez **proposer à l'enfant de créer son carnet « des joies »**. Sur un cahier, l'enfant dessine ou note chaque jour ce qui l'a mis en joie, ce qui l'a fait rire, ce qu'il l'a rendu fier. Ça le construit et il pourra aussi ressortir son carnet, dans les moments où il se sent plus triste ou moins confiant.

### VOTRE ENFANT EST MALADE OU HOSPITALISE ?

La présence des parents ou des proches est importante pour sécuriser l'enfant dans le vécu de son parcours à l'hôpital.

Lorsqu'un enfant est malade ou hospitalisé, il n'en reste pas moins un enfant. Il a donc cette capacité à s'émerveiller, rire et trouver de la joie dans de toutes petites choses de la vie, même contraint à l'hôpital. L'environnement est aussi construit pour soutenir des moments plus joyeux avec d'autres patients, des soignants, des interventions de bénévoles, dans des espaces ludiques...

Il est important, pour l'enfant hospitalisé, de savoir que ses proches peuvent être heureux et qu'ils continuent de partager ensemble des moments de joie. Une attention particulière est à apporter aux frères et sœurs qui poursuivent aussi leur vie d'enfant.

**Avec ces clés de compréhension, n'hésitez pas à réécouter le podcast avec votre enfant. Vous retrouverez dans l'histoire chaque étape de la gestion de la joie et de son accompagnement.**