

FICHE PRATIQUE ÉPISODE 5 - A destination des parents, accompagnants et personnel soignant

LA SURPRISE

[Découverte de l'attraction « Super Bingo ». A première vue, ça ressemble à un grand huit sauf que c'est bien plus que ça... Tom va de surprise en surprise. Il n'est pas rassuré, mais il n'a pas peur non plus. Il est surpris.]



Vous avez écouté l'épisode 5 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 SURPRISE** traitée dans cet épisode.

QU'EST-CE QUE LA SURPRISE ?

La surprise est une **réaction provoquée par une information ou un événement inattendu.**

C'est l'une des émotions les plus **brèves**, qui ouvre généralement à une autre émotion, comme la peur, la joie ou la colère. C'est l'expérience et/ou l'émotion qui la suivra qui viendra moduler le vécu de la surprise positivement ou négativement.

La surprise fait partie intégrante de la démarche de découverte et de curiosité qui va progressivement faire grandir l'enfant. Elle va se manifester corporellement de diverses façons. Et si l'enfant y perçoit un risque, il va se figer et/ou être distant.

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'intégration de la surprise prend parfois du temps. C'est la répétition qui permet de mieux intégrer cette émotion. Avez-vous déjà remarqué que lorsque l'enfant découvre une attraction, il demande à la refaire pour pouvoir intégrer progressivement les sensations qui y sont liées ?

QUELLES SONT LES EXPRESSIONS ET SENSATIONS LIÉES À CETTE ÉMOTION ?

Les expressions et sensations les plus fréquentes chez un enfant :

- **Expressions physiques de l'émotion** : yeux grands ouverts, haussement des sourcils et la bouche qui s'ouvre, rester sans voix, sursaut...
- **Sensations corporelles** : accélération du rythme cardiaque, souffle coupé, excitation, montée d'adrénaline...

PRÉPARER À LA SURPRISE

Face à la surprise, l'enfant peut être **actif ou passif** et pour mieux gérer les émotions qui suivent ; on peut l'y préparer.

1. LE CHEMIN DE LA DÉCOUVERTE

L'enfant est curieux, il est attiré par l'inconnu. Il va se surprendre pour découvrir le monde qui l'entoure. En tant que parent ou accompagnant, **préparez-le, aidez-le à anticiper et à aller vers l'inconnu.**

2. L'ÉVÉNEMENT ÉMOTIONNEL

Lorsque vous organisez un événement surprise pour un enfant, vous souhaitez créer l'émerveillement pour lui. Cependant, il arrive qu'il y ait un décalage entre vous et lui. En effet, vous y avez pensé longtemps en avance. Mais il est aussi bon de **penser en avance les conditions dans lesquelles l'enfant va recevoir la surprise** car elle est très subjective.

DES OUTILS DE COMPREHENSION ET DE GESTION DE L'ÉMOTION

La surprise ne se vit jamais seule, elle laisse toujours la place à une autre émotion : la joie, la peur, la colère, la tristesse... De nombreux outils existent pour aider vos enfants à comprendre et à mieux gérer leurs émotions.

Le premier outil primordial est **la communication**. C'est la **place des émotions donnée dans les échanges en famille** qui est le **premier lieux d'apprentissage** des émotions.

Aujourd'hui, il existe de plus en plus d'outils pédagogiques complémentaires ciblés sur l'apprentissage des émotions, à choisir en fonction de l'âge de votre enfant. Différentes approches interactives existent comme la **reconnaissance des émotions** avec la roue des émotions, les cartes émotions ou les cahiers d'activités. Les échelles des émotions permettent de définir avec votre enfant **l'intensité de ses émotions**. Enfin, de nombreuses **histoires mettent en scène des émotions**, alors plongez dans les bibliothèques de la littérature jeunesse qui sont riches d'histoires qui abordent et approfondissent ces émotions.

Pour aller plus loin, n'hésitez pas à solliciter votre créativité pour **créer en famille vos propres outils ou vos propres histoires personnalisées** qui peuvent évoluer au fil des jours, des événements quotidiens et de votre inspiration !

VOTRE ENFANT EST MALADE OU HOSPITALISÉ ?

Longtemps on a pensé qu'il valait mieux ne rien dire de l'hôpital à l'enfant pour éviter qu'il anticipe négativement l'expérience à vivre. Cela a cependant généré de mauvaises surprises pour les enfants car, non préparés, ils ne parvenaient pas tous à s'appuyer sur leurs ressources personnelles pour affronter l'inconnu et l'inconfort. Depuis, **différentes formes d'informations** se sont développées et ont démontré leur **efficacité pour préparer les enfants aux soins, aux examens et aux interventions chirurgicales** ; l'enfant étant considéré comme un **acteur de soi**. A votre disponibilité : les outils [Sparadrap](#) ou le film [Informer par le jeu](#).

L'environnement thérapeutique hospitalier s'est développé de telle sorte qu'il se présente comme un ensemble d'espaces clarifiés (chambre, salle de soin, espace ludique, etc.) Il accueille par ailleurs de **nombreuses activités** (associations, clowns, musiques...) qui par leurs propositions, parfois improbables, **créent la surprise, ravivent l'esprit de vie, de partage et d'amusement** pour les enfants.

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 surprise et de son accompagnement.