

## LA TRISTESSE

*[Dernier épisode : les vacances sont finies et Tom va devoir rentrer chez lui. Il est triste de quitter Sacha et Inès et Abracada Parc.]*



Vous avez écouté l'épisode 6 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 TRISTESSE** traitée dans cet épisode.

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

La tristesse est une **réaction à un événement douloureux ou difficile**. C'est une émotion classique que tout le monde vit, enfant comme adulte. Elle peut rapidement envahir le corps et le cœur.

La tristesse est naturelle et normale ; elle est le plus souvent liée à la séparation, à la perte ou à l'échec.

C'est un signe que l'enfant ne se sent pas bien. Lorsqu'un enfant est triste, c'est qu'il **est en train d'assimiler et d'accepter une situation douloureuse**. Contenir ses émotions, accepter les frustrations, cela s'apprend d'autant mieux que l'on nomme avec lui ses émotions.

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

Les comportements et sensations les plus fréquents chez un enfant :

- **Expression physique de l'émotion** : pleurer, avoir la gorge qui se serre, se cacher, baisser la tête, se frotter les mains, se recroqueviller, s'isoler, se renfermer
- **Sensations corporelles** : tremblements du corps, perte d'appétit

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

La manière dont la tristesse 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 :

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

- La tristesse est l'une des émotions qui va traduire que quelque chose ne va pas. Elle doit être considérée et prise au sérieux.
- La tristesse de l'enfant peut réveiller la vôtre, actuelle ou passée (celle de votre propre enfance) qui vous amènerait à y mettre un terme parfois trop rapidement. Accueillez-là et laissez-lui l'exprimer.
- Préférez ouvrir la **discussion, pour l'aider à mieux comprendre son émotion et la nommer**. « *Je vois que tu pleures, est-ce que c'est parce que tu es triste ? Je vois que tu te caches ; est-ce que tu es triste, souhaites-tu que nous en parlions ?, Qu'est-ce qui te rend triste comme cela ?* »

#### 2. ACCOMPAGNEZ-LE DANS LA GESTION DE SON ÉMOTION

- **Accompagner l'enfant en le mettant dans une situation de réassurance : lui montrer que vous êtes là pour lui et pour l'aider.**
- **Aidez-le à comprendre** qu'il est normal d'être triste de temps en temps et à **extérioriser son émotion** s'il a besoin : « *Je comprends que tu sois triste... tu as le droit de pleurer ...tu as le droit de vouloir rester seul un moment* ».
- **Trouvez avec lui les raisons** de sa tristesse et les situations ayant provoqué cette émotion ; et laissez-le s'exprimer.

### 3. IDENTIFIER ENSEMBLE LES RESSOURCES A METTRE EN PLACE POUR GERER L'EMOTION

- Après avoir identifié ensemble les raisons de cette émotion, **cherchez ensemble les solutions** pour aller mieux. Faites appel aux héros des histoires que l'enfant connaît pour envisager des situations positives ou une façon de traverser cette émotion.
- **Un enfant sécurisé peut rapidement passer d'une émotion à une autre** ; il peut être triste et deux minutes plus tard être joyeux car les émotions qui le traversent sont éphémères. Aidez-le à se projeter sur un moment positif et/ou joyeux. Par exemple : « *Tu es triste parce que ton copain rentre à sa maison, repense à tous les bons moments passés avec lui et qui t'ont fait rire* »
- **Avant chaque tristesse, il y a eu des moments de joies. Evoquez-les avec lui.** Souvenez-vous du carnet des petites et grandes joies (cf Fiche pratique #3). Vous pouvez lui proposer de le consulter pour se souvenir de moments agréables.
- Si l'enfant a du mal à comprendre la tristesse qui le traverse, **racontez vos propres expériences** et comment vous les avez surmontées. Parfois le héros, le personnage de l'histoire, ou plus proche de lui, vous ou un membre de la famille qui a traversé la même situation fait entrevoir des solutions positives.

#### EN PRATIQUE :

1. Prenez cette émotion au sérieux. Assurez une présence bienveillante jusqu'à l'apaisement de votre enfant.
2. Nommez ces émotions et misez sur ses ressources et ses capacités imaginaires.
3. Soyez orienté vers des solutions positives et proposez-lui de changer d'air.

Dans l'épisode de Bienvenue à Abracada Parc, Tom et ses amis sont confrontés à de petites difficultés et ils arrivent à gérer leurs émotions assez facilement. Lorsque la tristesse perdure quelques semaines, qu'elle s'accompagne d'un désintérêt marqué pour ses activités quotidiennes, que ce soit dans le jeu, à l'école, à table, pensez à consulter un spécialiste.

#### VOTRE ENFANT EST MALADE OU HOSPITALISE ?

**La maladie, tout comme l'hospitalisation, peut provoquer de la tristesse chez l'enfant.** Tristesse de la séparation d'avec les camarades, et/ou la famille, la fratrie. Tristesse liée à la contrainte de l'immobilisation... Parlez-en avec lui, et si possible apportez-lui des informations qui agiront comme des points de repère sur la situation transitoire qu'il vit. En effet, l'enfant n'a pas toujours une idée claire du temps ; il pense parfois que la séparation est pour toujours ou pour longtemps.

A l'hôpital, l'**environnement** a été travaillé pour s'adapter aux enfants afin que les pertes temporaires (ne plus aller à l'école, être privé de la présence de ses camarades) soient contrebalancées par des activités : il peut jouer, rencontrer d'autres enfants, aller à l'école à l'hôpital.

**Lorsque la séparation est plus longue,** n'hésitez pas à **créer des liens** entre l'hôpital et le domicile, entre l'hôpital et l'école, entre la maison et l'école. L'objet transitionnel (le doudou) a toujours sa place à l'hôpital. Les lettres, les connexions vidéos avec la classe, avec les frères et sœurs, la visite de la classe à l'hôpital peuvent aussi être envisagées. Enfin, la **présence** des parents a été l'objet de nombreuses réflexions et adaptations à l'hôpital pour que la séparation soit atténuée : avec l'existence des lits accompagnant dans la chambre, avec la présence des parents lors des soins et dans la salle de réveil, ou avec les Maisons Ronald McDonald qui permettent aux parents de loger proche de leur enfant hospitalisé.

**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 tristesse et de son accompagnement.**