

LE GAYAROMETRE



L'association EPA vous propose le « Gayaromètre »

un outil pensé pour aider à évaluer les enfants sur:

- ◆ Leur bien-être,
- ◆ La qualité de leurs relations avec les camarades, les adultes, les éducateurs,
- ◆ Pour plus de respect et de bienveillance au quotidien, des enfants plus épanouis et une société plus consciente.

Il a pour but d'enclencher une prise de conscience chez les victimes, de l'anormalité des situations d'abus.

A la fin de ce guide, un QR code permet de renvoyer vers des ressources utiles aux victimes de violences. Le Gayaromètre a une visée éducative : il sensibilise les jeunes au sujet des violences relationnelles.

Plus on intervient tôt, moins les violences s'installent et perdurent.

L'association EPA, « Ecoute moi Protège moi Aide moi », écoute, conseille, oriente et apporte des outils contre toutes sortes de violences faites aux enfants, à l'école, et dans le cadre des relations familiales.

Donner la parole aux plus fragiles, du soutien
et des solutions est notre mission !



Dans ce petit guide...

Des conseils pour identifier les émotions /les situations à risque

- ◆ Un point sur les besoins des enfants
- ◆ Des conseils pour Accueillir la parole de l'enfant
- ◆ Des repères pour les adultes et les enfants pour prendre conscience des limites
- ◆ Mettre des mots pour agir !

Définitions :

♥
L'**émotion** correspond à la courte durée d'une réaction corporelle agréable ou désagréable. Elle est brève, se manifeste physiologiquement et est publique, visible par l'expression du visage par exemple.

♥
Le **sentiment** renvoie à la prise de conscience de l'émotion et de l'état affectif de l'individu. Il peut durer et n'est plus directement associé à une réaction corporelle. Il est privé car pas directement visible aux yeux des autres.



♥
L'**humeur** est un état affectif qui dure longtemps, comme un arrière-plan qui colore affectivement le vécu de la personne.



Il y a les **émotions primaires** (innées ou universelles, résultats de la sélection des émotions utiles à la survie) comme **la peur, la joie, la tristesse, la colère, le dégoût**, mais aussi les **émotions secondaires ou morales** (résultats de l'éducation et du développement de l'enfant) comme **la fierté, la culpabilité, la honte ou la gratitude**.

Nous notons bien sûr que tout le monde ne ressent pas exactement les mêmes choses dans les mêmes circonstances, ou ne le manifeste pas exactement de la même façon...C'est aussi en ce sens qu'il est important de communiquer, d'accueillir, d'accepter les différences, et d'apprendre les uns des autres.

On peut expliquer aux enfants qu'en général, une personne qui va bien ressent surtout des émotions positives et quelques émotions plus inconfortables lors d'expériences moins confortables. Comme un ciel bleu où, de temps en temps peut passer des nuages, une petite averse voire un orage, mais qui retrouve le beau temps ensuite. On peut lui exposer également que les émotions permettent de savoir si une situation nous convient, si on est en accord avec ce qui est vécu, si on aime quelque chose ou quelqu'un. **Elles sont utiles pour faire ses propres choix, mettre ses limites et devenir épanoui(e) et autonome.**

Du ressenti des émotions au développement de l'empathie

Les émotions morales ou sociales regroupent les émotions de souffrance d'autrui (ex. : empathie), de louange d'autrui (ex. : gratitude) et les émotions auto-conscientes (ex. : fierté, honte, culpabilité, embarras).

Elles font appel à la représentation de l'état mental d'une autre personne (ex. : leur opinion ou leur sentiment). Par exemple, pour se sentir embarrassée, une personne doit croire qu'une autre pense que son action est stupide. A l'inverse, les émotions primaires sont des réactions affectives immédiates qui ne nécessitent pas l'appréhension des états mentaux d'autrui.

De plus, les émotions morales font appel à la capacité de prise en compte des normes sociales et des implications de ses actions sur les autres. Elles sont donc complexes. La psychologie naïve de l'enfant de 5 à 7 ans est encore très limitée dans sa prise en considération de ces émotions. Au cours de leur développement, les enfants deviennent de plus en plus conscients du fait que les autres (d'abord leurs parents, puis plus tard d'autres personnes) ont des attentes en ce qui concerne leur comportement et les jugent à partir d'un point de vue différent du leur.

Alors que dès 5 ans les enfants connaissent déjà les situations qui provoquent la colère, c'est vers l'âge de sept ans qu'ils deviennent capables de citer des situations susceptibles de déclencher des émotions morales telles que la fierté ou la culpabilité.

Des chercheurs ont évalué les conceptions de culpabilité et de honte chez des enfants de 7/9 ans et de 10/12 ans : ils ont observé que les plus jeunes faisaient principalement référence aux réactions des autres, alors que les enfants plus âgés faisaient référence à leurs propres normes.

C'est également vers l'âge de 10 ans, en lien avec le développement des capacités d'abstraction et de réflexion sur les intentions de l'autre, que les enfants vont développer leur capacité à ressentir et à comprendre la gratitude.



► **L'empathie** découlant de la compréhension de l'état émotionnel d'une autre personne, fait éprouver à un individu une émotion semblable à celle qu'il suppose chez l'autre personne. L'empathie motive des comportements prosociaux et altruistes, des actions qui profitent à une autre personne sans qu'aucune récompense soit attendue. Les enfants dont les parents recourent souvent à la menace, à la force physique (fessée ou renvoi dans la chambre), à la privation (de jouets ou de l'ordinateur) ou encore au retrait d'affection (refus de leur parler, ignorance) développent peu de comportements d'empathie. Ceux dont les parents leur expliquent progressivement les conséquences de leur comportement sur les autres auront de l'empathie pour autrui.

► **La fierté** est une émotion générée par la compréhension que l'on est responsable d'un résultat socialement valorisé ou que l'on est une personne socialement valorisée. Les personnes qui ressentent de la fierté ont des niveaux moins élevés de phobie sociale, d'agressivité et de sensibilité au rejet, et des niveaux plus élevés de soutien social, de satisfaction de la relation et d'ajustement dans les relations à deux.

► **La gratitude** est l'appréciation vécue par les individus quand quelqu'un fait quelque chose de gentil ou d'utile pour eux. Les personnes reconnaissantes sont souvent motivées pour avoir des réponses prosociales envers leur bienfaiteur mais aussi vis-à-vis d'autres personnes qui ne sont pas impliquées dans l'acte de gratitude. La gratitude est liée à un large éventail de comportements sociaux adaptatifs tels que la générosité, la compassion et l'empathie.



Les émotions morales évoluent progressivement au cours du développement de l'enfant en l'aidant à faire face de façon optimale à de plus en plus de relations et d'interactions sociales. L'évolution des capacités cognitives et d'autocontrôle permet à l'enfant de réguler les expériences émotionnelles de manière toujours plus autonome et fine. Mais c'est dans l'interaction avec les autres humains que l'enfant apprend à réguler ses émotions et à se comporter dans les normes de sa culture, de sa société et de sa famille.

Les émotions sont une sorte de météo de l'état intérieur de l'enfant

Les enfants de moins de 6 ans ressentent les émotions plus intensément et plus fréquemment, car leur croissance est permanente, et leur cerveau, encore immature, apprend à traiter les tempêtes émotionnelles. Lorsqu'un enfant vit une existence sans encombre, ses états émotionnels triste ou colérique ne durent que quelques minutes à quelques jours selon la gravité.

S'il peut être consolé, ils peuvent alterner avec des moments de calme, de jeux de joie ou de curiosité, se mettre au calme ou avoir son attention détournée vers autre chose

Parfois, et surtout chez les enfants, ce sont les émotions qui « parlent » les premières...

Nous vous proposons une description générale, des indications de repérage et d'échanges sur les émotions avec les enfants. Nous notons bien sûr que tout le monde ne ressent pas exactement les mêmes choses dans les mêmes circonstances, ou ne le manifeste pas exactement de la même façon...

C'est aussi en ce sens qu'il est important de communiquer, d'accueillir, d'accepter les différences, et d'apprendre les uns des autres. On peut expliquer aux enfants qu'en général, une personne qui va bien ressent surtout des émotions positives et quelques émotions plus inconfortables lors d'expériences moins confortables. Comme un ciel bleu où, de temps en temps peut passer des nuages, une petite averse voire un orage, mais qui retrouve le beau temps ensuite. On peut lui exposer également que les émotions permettent de savoir si une situation nous convient, si on est en accord avec ce qui est vécu, si on aime quelque chose ou quelqu'un. Elles sont utiles pour faire ses propres choix, mettre ses limites et devenir épanoui(e) et autonome.



Les 6 émotions primaires universelles :

► La peur ► La colère ► La joie ► La surprise ► La tristesse ► Le dégoût

Elles ne résultent pas d'un apprentissage et l'endroit où l'on naît n'importe pas. Elles n'ont rien à voir avec notre culture. Qu'on soit né ici ou à l'autre bout du monde, un bébé aura la même réaction face à la peur ou à la joie par exemple. Mais identifier les émotions, les reconnaître et les communiquer sont des compétences incontournables pour bien grandir et être capable de les gérer sereinement en grandissant. Il faut donc apprendre à les reconnaître et à les identifier, mais aussi à les gérer pour bien les communiquer.

Ekman, psychologue américain



Les émotions positives et ressentis

La sérénité : c'est un état de calme, de tranquillité et de bien-être.

Je la ressens aussi dans mon corps par exemple de l'énergie ou de la détente, une respiration calme et profonde. Elle peut être liée à la joie.

La joie : c'est un état de satisfaction, de contentement et de bien-être. Je peux la ressentir dans mon corps par les battements de mon cœur et ma respiration qui accélèrent, ou encore une sensation de chaleur dans la poitrine.

On peut constater un sourire sur mon visage... C'est en général le signe que tout va bien en moi et autour de ce moi.



La fierté : Être fier de ce que l'on accomplit permet notamment de renforcer la confiance en soi.

La gratitude : La gratitude n'est pas un sentiment de soumission, mais simplement de reconnaissance envers un bienfait reçu ou un service rendu.



Qu'est-ce qui me rend heureux ?



Les émotions difficiles

Elles ont une fonction importante : Nous faire réagir

La peur arrive face à un sentiment de danger ou de menace (réel ou imaginaire). Elle s'exprime par exemple par des tremblements, on peut avoir mal au ventre, on peut avoir du mal à respirer ou avoir la sensation d'étouffer.

On perçoit : un regard craintif, le cou rentré dans les épaules, une pâleur du teint

La colère vient manifester un mécontentement face à une situation jugée mauvaise, voire à une explosion défensive face à un sentiment d'agression.

Elle se manifeste souvent par un poids sur la poitrine, une respiration rapide, un coup de chaud, un haussement du ton de la voix, voire le cri. On constate les narines ouvertes, les yeux froncés, des contractions, des crispations du corps, les lèvres pincées, les mâchoires serrées



La tristesse : c'est le contraire de la joie. Elle arrive lorsqu'il y a une perte, un manque, un besoin qui n'est pas ou plus satisfait. Elle peut créer des idées noires et un sentiment d'impuissance. Elle s'exprime dans le corps par les larmes aux yeux, la gorge nouée, la voix qui se casse. On constate des larmes, un manque d'envie, les sourcils et les coins de la bouche vers le bas



Important :

Lui apprendre à reconnaître ses émotions et à mettre des mots sur ce qu'il vit.

Accompagner l'enfant : Le Gayaromètre est un support de parole.

Il permet à l'adulte d'échanger avec l'enfant sur son vécu, sur ses relations avec ses camarades. L'objectif étant de l'aider à réfléchir à ce qu'il vit, à déterminer si la situation c'est convenable pour lui, voire si c'est normal, car un vécu répété peut devenir une norme pour l'enfant, alors qu'il vit peut être de la violence, avec ses camarades, chez lui ou à l'école. Bienveillance et neutralité autant que possible dans l'écoute.

L'important c'est d'accueillir la parole et d'accompagner vers l'aide nécessaire. Il ne s'agit pas forcément de donner son propre avis, de prendre la place des émotions de l'enfant ou encore de résoudre la situation pour lui.

Il s'agit plutôt de favoriser son autonomie dans la détection de ses besoins, tout comme dans la mise en tout place de solitude d'auto-protection.

Lors des échanges avec l'enfant, il est surtout question de constater des faits, d'accompagner la réflexion de l'enfant sur son vécu.

Par exemple par des hypothèses, comme « je te vois souvent seul » ou « il me semble que tu as l'air triste », proposer son aide, « je suis là si tu as besoin ». Il s'agit d'une observation neutre de l'état de l'enfant, sans parler à sa place pour autant. Avec les plus jeunes, ceux qui montrent parfois plus qu'ils ne disent, il est possible d'utiliser un outil visuel pour favoriser l'accès à sa vérité.

On peut jouer aux figurines, à la poupée ou dessiner par exemple: « tu préfères me montrer, dessiner, comment se passe ce jeu? »

Il est important de ne pas presser l'enfant qui souvent se sent coupable ou en danger quand il vit des situations violentes. Il est aussi important de ne pas minimiser, dramatiser ou montrer que l'on est choqué ou effrayé.

Tout le monde n'est pas capable d'accueillir la parole sur des faits violents. Si c'est trop difficile à faire pour vous, il ne faut pas se forcer. Chacun a ses limites dans ses possibilités et il est capital que personne ne soit lésé dans ses échanges. Vous avez le droit d'être mal à l'aise ou de vous sentir dépassé, et de guider l'enfant vers une autre personne.



Il est important de respecter le consentement de l'enfant y compris pour recueillir sa parole. S'il ne souhaite pas parler, on rassure: il a le droit de prendre son temps, mais il a le droit d'être protégé, que l'on respecte ses choix, ses envies et ses besoins, d'où votre action envers lui. Il sera parfois nécessaire de lui expliquer ce droit à être protégé et de rassurer, déculpabiliser. Parler permet de changer, et aide tout le monde, y compris celui qui transgresse car il sera accompagné aussi pour aller mieux.

Repérer l'enfant en souffrance : les signes majeurs

Un enfant tout le temps triste ou en colère (pendant plusieurs semaines, hors situation particulière connue comme un deuil, une séparation, un grand événement de vie comme un déménagement non souhaité par exemple), qui en plus présente (ou à la place) d'autres signes d'alertes comme :

- De la fatigue/ un sommeil perturbé, des cauchemars
 - Une chute des résultats à l'école,
 - Il ne joue plus avec ses amis
 - Il frappe ou se frappe
 - Une perte l'appétit
 - De l'isolement
 - De l'agressivité
 - Un poids anormal en plus ou en moins, ou une variation importante du poids
- Un enfant toujours gai, ou trop calme, ou trop neutre,
- Un changement radicalement de comportement, doit attirer la vigilance de l'adulte
- Parfois la violence s'exprime sur les animaux ou sur soi-même par le sport excessif, le fait de s'arracher cheveux, les sourcils, etc...
- Parfois elle prend la forme d'un humour agressif



Chez les pré-ados et ados, les blessures volontaires (appelés scarifications), les conduites à risques (sexuelles, conduite rapide, consommation de drogue ou d'alcool perturbant le quotidien de façon marquée) ou les troubles du comportement alimentaire deviennent plus fréquents.

Tout comme, des marques de coups, une présentation régulièrement négligée, des propos, gestes ou dessins récurrents à caractère sexuel, sont des signes évidents d'alertes qui peuvent conduire à rédiger une Information Préoccupante (IP) afin de faire vérifier la sécurité de l'enfant.

! Voir les Numéros et mails utiles en fin de livret



Accompagner l'enfant (ou l'adulte) Et si c'est moi qui suis violent ?

- Celui qui fait preuve de violence a besoin d'aide, même si cela nous paraît moins évident de l'accompagner que pour sa victime.
 - Grandir c'est apprendre, c'est se faire comprendre, mais évoluer ensemble n'est pas toujours simple: c'est cette réalité qui est face à l'enfant. La notion du bien et du mal n'étant pas innées, l'adulte se doit d'accompagner l'enfant vers la voie la plus juste pour lui garantir un solide bagage de protection et de bien-être personnel et collectif.
 - Reconnaître le problème est un pas essentiel, mais le comprendre est le premier pas capital vers le changement. Un enfant n'a pas la maturité émotionnelle pour comprendre la nature de ses actes, d'où l'importance fondamentale de la compréhension qu'amène l'adulte.
 - Il est important de comprendre l'origine de la violence pour mesurer s'il s'agit d'une habitude ou d'une réaction isolée, ET de trouver les solutions qui conviennent:
 - Parfois un enfant (ou un adulte) est violent car il a subi lui-même de la violence et le reproduit.
 - Parfois il ne sait pas faire autrement pour accueillir ses émotions ou pour communiquer.
 - Parfois un enfant a en lui tant de colère, qu'elle sort de manière incontrôlée. Il s'agit d'une sorte d'appel au secours.
 - Parfois un enfant en arrive à se défendre violemment car il est à bout et ne trouve plus d'autre moyen de protection pour affronter une situation qui lui fait du mal.
 - Parfois il a tellement peur qu'on lui fasse du mal, ou que ses camarades le pensent fragile, qu'il attaque en premier.
 - Parfois ce sont aussi les adultes qui font preuve de violence, car ils ont hérité d'habitudes dites éducatives comme certaines formes de punitions ou de mots dénigrants (« tu es bête », tu es un incapable », « ton frère ou ta soeur fait mieux que toi »...)
 - Rappelons à l'enfant qu'il y a des personnes qui l'aiment et le soutiennent, et qu'il a aussi beaucoup de belles choses en lui, qu'il fait aussi des choses bien.
-

N° d'urgence et mails

Il est important de voir le signalement d'une violence ou d'une suspicion de violence comme une mesure d'aide, tant pour l'enfant victime que pour toutes les autres personnes impliquées, comme celles qui recueillent la parole ou celles qui font preuve de violence. Voici les numéros du réseau de professionnels qui accompagnent la prise en charge vers le changement et les soins:

- Les psychologues et médecins, en libéral, réseau PMI, CMPEA, ou de l'éducation nationale sont aussi des personnes ressources.

Le numéro vert national, le **119** (7j/7 - 24h/24), Appel gratuit de postes fixes et mobiles n'apparaît pas sur la facture téléphonique, l'appel peut-être anonyme

15 : SAMU

17 : Police

18 : Pompiers

Le service **CRIP 974** ne reçoit pas de public, il est néanmoins disponible pour vous apporter des conseils techniques par téléphone au **0262 90 33 94** ou **0262 90 39 70** : Du lundi au jeudi de 8h à 16h, le vendredi de 8h à 15h.

Mail de la CRIP 974 : crip.dfe@cg974.fr , c'est la cellule de recueil des informations préoccupantes du département en lien avec la protection de l'enfance.
Les contacter pour que la situation soit évaluée par des professionnels

Le **30 20** à l'écoute des élèves harcelés à l'école. Le numéro s'adresse aux enfants et adolescents victimes de harcèlement à l'école, aux proches témoins de ces situations, aux parents et enseignants.

Le **3018** est le numéro dédié aux jeunes victimes et aux témoins de harcèlement et de violences numériques.



Association EPA : 0692 137 266 (7j/7 - 24h/24)

<https://association-epa.re/lois-et-conseils>

Mél : enfanceprotection974@gmail.com

