

Comprendre le lien entre le corps et les crises

Votre enfant négocie sans fin, discute chaque consigne, puis explose pour « un rien ». Avant de parler de caractère ou de discipline, il vaut la peine de regarder ce qui se passe **dans son corps**. Voici le mécanisme, en mots simples.

CE QU'ON SE DIT SOUVENT

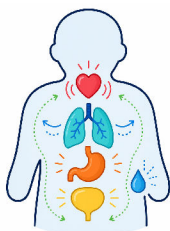
« Il est capricieux, il me manipule, il cherche à gagner. »



CE QUI SE PASSE VRAIMENT

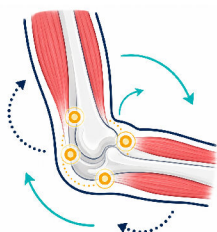
« Son système nerveux est débordé et cherche à se protéger. »

Le mécanisme, en trois temps



1. L'intéroception *sentir son corps de l'intérieur*

C'est le sens qui permet de percevoir la faim, la soif, l'envie d'aller à la toilette, le cœur qui bat vite, la chaleur qui monte, la boule dans le ventre. Quand ce sens est peu développé, l'enfant **ne voit pas venir** la montée émotionnelle : il passe du « ça va » au débordement en quelques secondes, sans étape intermédiaire. Il ne peut pas demander de l'aide pour un malaise qu'il ne sent pas encore.



2. La proprioception *savoir où est son corps dans l'espace*

C'est l'information que les muscles et les articulations envoient au cerveau sur la position et la force du corps. Quand elle est floue, l'enfant **cherche** des sensations fortes (bouger sans arrêt, s'écraser sur les autres, serrer, sauter) ou au contraire **évite** certains mouvements et contacts. Dans les deux cas, une partie de son énergie sert à gérer son corps — il en reste moins pour gérer ses émotions et écouter la consigne.



3. Le cercle vicieux *l'émotion abaisse les seuils*

Plus l'émotion monte, plus les seuils sensoriels baissent. Un enfant déjà sensible devient donc **encore plus réactif** en pleine crise : le bruit du frère, une main sur l'épaule, une lumière, un changement de plan deviennent insupportables. Chaque nouvelle sensation ajoute de la charge, et la charge nourrit la crise. C'est pourquoi raisonner, expliquer ou hausser le ton à ce moment-là ne fonctionne pas.

La fenêtre de tolérance

Chaque enfant a une zone dans laquelle il peut penser, écouter, attendre et négocier de façon raisonnable. Au-dessus de cette zone, ce n'est plus une question de volonté : le corps a pris le dessus. La négociation qui s'étire est souvent le **dernier signal** avant le débordement.

Zone de débordement

Crise, cris, fuite, opposition totale. Le cerveau réagit, il ne réfléchit plus.

Ce qu'on voit : il hurle, se roule par terre, frappe, se sauve, dit des mots qu'il ne pense pas. **Ce dont il a besoin :** moins de mots, moins de stimulation, une présence calme.

Zone d'alerte

Le corps s'active, la tolérance s'effrite, les seuils baissent.

Ce qu'on voit : il négocie sans fin, répète, bouge plus, parle plus fort, s'accroche aux détails. **Ce dont il a besoin :** qu'on abaisse la charge avant d'exiger.

Zone calme

Il entend, comprend, attend, accepte un compromis.

Ce qu'on voit : il collabore, joue, se laisse guider. **Ce dont il a besoin :** c'est ici — et seulement ici — qu'on peut enseigner et expliquer.

Traduire ce qu'on observe

- | | | | |
|----------|---|---|---|
| 1 | « Il négocie chaque détail pendant vingt minutes. » | → | Il gagne du temps parce que la transition demandée coûte trop cher à son corps. |
| <hr/> | | | |
| 2 | « La crise éclate pour une bagatelle. » | → | La goutte d'eau arrive après une accumulation qu'il n'a pas sentie monter. |
| <hr/> | | | |
| 3 | « Il repousse mes câlins, puis me saute dessus. » | → | Son corps cherche la bonne dose de sensations : ni trop, ni trop peu. |

Ce n'est pas un trait de caractère.



C'est un profil sensoriel — et un profil sensoriel, ça se comprend, ça s'accompagne et ça se soutient. Votre enfant n'a pas besoin d'être plus obéissant : il a besoin d'un corps mieux régulé pour que sa tête redevienne disponible. C'est exactement le travail qu'on fait ensemble en ergothérapie.