



ENFANT EXCITÉ

Information Générale

« L'excitation » chez l'enfant :

- Est un moyen d'exprimer une émotion positive
- Se manifeste par une dépense physique et un « comportement énergétique »
- Varie selon le caractère, la situation et les limites instaurées dans le cadre personnel
- Peut se traduire par de l'impulsivité et des actions ou des gestes qu'il ne parvient pas à éviter
- Peut provoquer des étourderies

Causes principales :

- Besoin d'extérioriser des émotions positives
- Grand besoin d'activité
- Tempérament et intérêt de l'enfant
- Difficulté à gérer ses émotions
- Entourage actif
- Niveau de tolérance des parents

Signes perceptibles

Impatience pour différer ses actes, attendre son tour, parler au moment opportun
Sauter, courir, gestes parasites des bras et jambes
Difficulté à rester assis
Parler rapidement, crier, bégayer
Échapper maladroitement les objets

Attitudes et comportements préventifs de l'encadrant

- (1) Parler avec un ton calme, ne pas (trop) vous agiter physiquement, montrer l'exemple (en contrôlant vos émotions).
- (2) Identifier les signaux pour anticiper et canaliser les débordements d'énergie (et pour assurer la sécurité de l'enfant et du groupe).
- (3) Préparer l'état émotionnel de l'enfant en l'informant du déroulement général de la séance.
- (4) Réduire-limiter les temps assis, éviter les temps d'inactivité et les pauses trop longues.

Comportements et interventions de l'encadrant

- ➔ Adapter-aménager l'environnement (musique, espace « cocon »...) pour l'aider à (re)trouver son calme.
- ➔ Proposer des situations de retour au calme (*voir fiches dédiées*).
- ➔ Permettre à l'enfant d'exprimer son émotion sans perturber le groupe (code ou astuce ludique – *par exemple « Le ballon de la joie » : serrer très fort un ballon en mousse et relâcher*).
- ➔ Si l'enfant est trop excité, l'interroger sur les émotions ressenties afin qu'il verbalise et *se questionne sur sa réaction*.