

# CHAP 18

## « Il est agité »

Il arrive qu'un jeune enfant se démarque par son comportement très actif en journée : il paraît agité, excité, « turbulent, il court partout et n'arrive pas à se poser ! » se plaignent les professionnels. Au mieux, il est considéré comme un enfant « moteur », au pire hyperactif !

### 🕒 Comment expliquer son agitation ?

➤ Il est à l'âge d'un développement moteur intense

Entre la naissance et 3 ans, un jeune enfant a du pain sur la planche : il doit parvenir à maintenir sa tête, se retourner, s'asseoir, se mettre debout, se déplacer, marcher, mais aussi tenir un objet dans ses mains, le faire passer d'une main à une autre... Bref, autant d'acquisitions motrices qu'il va franchir à son rythme, les unes après les autres ! On parle de **motricité fine** (ex : manipuler une gommette avec la main) et de **motricité globale** (ex : sauter à pieds joints).

➤ Il a besoin d'action

Pour mener à bien l'ensemble de ces acquisitions motrices et bien se développer sur le plan moteur et psychologique, l'enfant a besoin d'éprouver ses sensations corporelles. **C'est par l'action qu'il va découvrir son environnement** (tiens, la surface de mon doudou est plus douce que la barbe de mon papa), expérimenter ses capacités motrices (youpi, j'arrive à me tenir debout, sans appui !), mais aussi comprendre peu à peu les relations de cause à effet (waouh, quand je lâche cette bouteille, elle tombe sur le sol, c'est dingue !).

### ➤ Il est programmé pour explorer

Chaque exploration, chaque expérience, chaque découverte, chaque sensation occasionne dans son cerveau des milliers de connexions entre les neurones. Celles-ci participent directement à la construction des fondations de son intelligence. L'enfant ne *souhaite* pas explorer, il a *besoin* d'explorer. Explorer, tester, grimper, ramper, se faufiler, aller là où il ne faut surtout pas aller, c'est un peu son métier. En bloquant l'enfant dans son exploration spontanée, ce n'est pas seulement l'enfant que l'on freine, mais son intelligence qui est en train de se construire.

### ➤ Il décharge ses tensions

Toute activité physique est également un excellent moyen, pour les enfants (comme pour les adultes) de décharger les tensions et les frustrations issues de son quotidien, et de cultiver sa bonne santé émotionnelle. Empêcher un enfant de **bouger**, c'est un peu comme empêcher un adulte de voir ou de parler. Tous deux en ont besoin pour s'épanouir (et moi la première) !

### ➤ C'est l'effet de groupe

Le comportement d'un enfant est à analyser au regard du contexte de la journée. N'oublions pas que la collectivité est un univers très stimulant : il y a beaucoup d'enfants et d'adultes en mouvement, de cris, de couleurs, de grandes pièces... Un enfant aura plus tendance à **s'agiter** quand son environnement est stimulant que lorsqu'il ne l'est pas. Le stress et l'agitation sont contagieux, autant qu'un rhume ou un bon bâillement ! Ainsi, le stress des professionnels stresse et agite rapidement les enfants qui, à leur tour, ont tendance à stresser les professionnels. Bonjour le cercle vicieux<sup>1</sup> !

*Note*

1. Si vous souhaitez savoir pourquoi le stress est contagieux, rendez-vous à la page 32 de ce guide !

➤ Cela peut souligner un certain mal-être

La grande agitation d'un enfant peut parfois témoigner d'un certain mal-être qui peut être induit par le lieu d'accueil, un manque d'attention de la part de l'adulte, une fatigue répétée, une vie familiale momentanément éprouvante.

➤ Non, un enfant ne fait pas « exprès » de courir partout pour vous embêter !

Son cortex frontal n'est pas assez mature pour contrôler ou inhiber ses émotions, ses impulsions. S'il est « anormalement » agité, c'est que l'un de ses **besoins fondamentaux** n'est pas assouvi. À vous de jouer les détectives et de trouver lequel.

➤ À ne pas confondre avec l'hyperactivité !

Attention de ne pas qualifier un enfant d'« hyperactif ». Il s'agit d'un diagnostic que l'on emploie trop souvent à tort dans le langage courant. Pourtant, **l'hyperactivité est une réelle pathologie**, connue sous le sigle de TDA/H (Trouble Déficitaire de l'Attention avec ou sans Hyperactivité). Seule une équipe pluridisciplinaire peut poser un tel diagnostic, et ce quand l'enfant sera bien plus grand.

## 🕒 Comment réagir ?

➤ Sur le plan individuel

**Lui accorder une attention visuelle positive et souriante** (contenance visuelle). Si vous voulez que l'enfant change de comportement, peut-être faut-il que vous commenciez à le voir **autrement** !

**Proposer des temps réguliers à l'extérieur de la section**, au cours desquels il pourra se décharger de sa tension, de son stress accumulé (si vous n'êtes pas assez nombreux pour habiller tous les enfants, n'accompagnez à l'extérieur qu'un petit groupe).

**Instaurer des temps d'échange positifs avec l'adulte régulièrement dans la journée.** Ce peut être un câlin, un jeu, une histoire... De nom-

breuses agitations d'enfants en section résultent simplement d'un **manque d'attention individualisée** de la part de l'adulte.

**Ne pas hésiter à lui proposer un câlin** dès que vous le sentez nerveux, notamment après la sieste (contenance physique), et à le bercer légèrement.

**Lui confier des petites missions** dès que vous le sentez trop nerveux, agité : celles-ci vont capter son attention, cultiver une estime positive de lui-même d'autant plus si vous l'encouragez et le félicitez à la fin !

**Lui faire régulièrement participer à des activités contenant**, dirigées (ex : peinture, gommettes, activités à table...) afin de capter et diriger son attention.

**Lui proposer de jouer à faire des bulles** ou de souffler dans une paille, ou sur des plumes, afin de réguler sa respiration, l'oxygéner, le relaxer.



#### Sur le plan collectif

**Faire des petits groupes, règle n° 1 en collectivité.** Séparer les enfants dès que possible, et les **répartir** dans différents lieux de la crèche (dortoirs, atrium, pièces annexes...). Plus l'environnement sera serein, plus il le sera également. Chaque enfant absorbe la dynamique et l'agitation du groupe.

**Adapter la section à leurs besoins et limiter les interdits.** Proposer des structures motrices adaptées à leurs âges et enlever les meubles qui les mettent en danger. Les enfants ne cessent de grimper sur une étagère qui, au quotidien, entraîne 175 fois par jour le « non, ne monte pas sur cette étagère » ? Deux perspectives s'offrent à vous. Soit vous supprimez cette étagère de leur champ d'exploration car elle représente un danger réel pour eux (parce qu'elle risque de leur tomber dessus, par exemple). Soit vous la laissez à sa place auquel cas vous leur permettez de grimper dessus quand ils en éprouveront le besoin. Laisser l'étagère à leur disposition et leur ressasser indéfiniment qu'ils n'ont pas le droit de monter dessus génère **d'innombrables frustrations superflues**. Une situation qui est aussi éprouvante autant pour l'enfant qui reçoit les interdits que pour l'adulte qui les formule à longueur de journée !

Rappelons que l'enfant est en quelque sorte « **programmé** » pour **grimper** sur les surfaces horizontales, tels qu'un escalier, un muret, une chaise, une table, une étagère, etc. Le cerveau se prépare en effet toujours à explorer un objet en fonction de l'information qui est renvoyée par la forme de cet objet (c'est ce qu'on appelle « l'affordance<sup>2</sup> » d'un objet).

**Créer des temps ritualisés de relaxation**, au moins une fois par jour, toujours au même moment : avant les repas et/ou vers 17h – avant l'arrivée des parents : ces temps permettent au groupe d'enfants, comme aux professionnels, de **se rassembler et se ressourcer**. Bien entendu, tous les enfants ne sont pas obligés de s'allonger. Chacun participe à ce temps de « pause » à sa manière.

**Repenser l'environnement**. L'environnement influence beaucoup les comportements des enfants. Ainsi, quand l'enfant est particulièrement agité, **prenez le temps d'analyser le contexte précis** : combien y a-t-il d'enfants dans la pièce ? Combien d'adultes ? Les adultes sont-ils posés au sol, debout ou en mouvement ? Sont-ils réunis dans un même coin ou répartis dans la section ? Un point important : l'ambiance est-elle rassurante ou au contraire source de stress ? En fonction de vos observations, repensez l'environnement.

**Retravailler l'aménagement de l'espace**. La disposition des meubles dans la pièce influence naturellement les épisodes de jeu entre enfants et leurs capacités d'attention. Privilégiez des meubles de moins de **70 cm de hauteur** et positionnez les meubles de dinette (de garage, de mobilier de poupée) face au lieu de vie et non face au mur, afin que les enfants puissent maintenir le contact visuel avec vous lorsqu'ils jouent. Organisez l'espace sous formes de « pôles » de jeux pour accroître leur capacité individuelle de concentration. Asseyez-vous à un endroit stratégique où vous serez en mesure de voir et d'être vu des enfants.

**S'interroger en tant qu'adulte sur notre propre état de bien-être** ou sur nos propres tensions que nous pourrions communiquer aux enfants à notre insu.

*note*

2. Pour en savoir plus sur ce nébuleux concept d'affordance, rien de plus simple ! Rendez-vous à la page 176 de ce guide qui vous permettra d'aborder une réflexion centrale dans le champ de la petite enfance : « Doit-on laisser les enfants monter sur les tables ? ».

 Et pour les parents

**Conseiller aux parents d'habiller leur enfant avec des habits amples, souples, en coton** et si possible, de le laisser  **pieds nus** en section. Éviter les désagréables leggings et les robes trop longues qui freinent la mobilité. Pour les bébés, privilégier des bodys qui se croisent plutôt que ceux qui se passent par la tête. Bannir également les tissus qui contiennent des décorations en relief sur le dos (des petites ailes décoratives, par exemple). N'oublions pas que le tout-petit passe ses journées sur le dos et que ce type d'accessoires peut lui être rapidement inconfortable.

**Demander aux parents s'il dort bien la nuit, et comment il dort** (car le manque de sommeil peut créer de l'agitation en journée) et s'il regarde des écrans à la maison (si oui combien de temps par jour, et à quel moment de la journée – **déconseiller les écrans** le matin avant d'aller à la crèche et le soir avant de s'endormir<sup>3</sup>).

*Note*

3. Pour mieux saisir les effets des écrans sur le comportement et le sommeil des jeunes enfants, jetez donc un œil à la page 164 !