

# ATELIER DES CLES POUR LES PARENTS

## AUTOUR DES EMOTIONS : Module 1

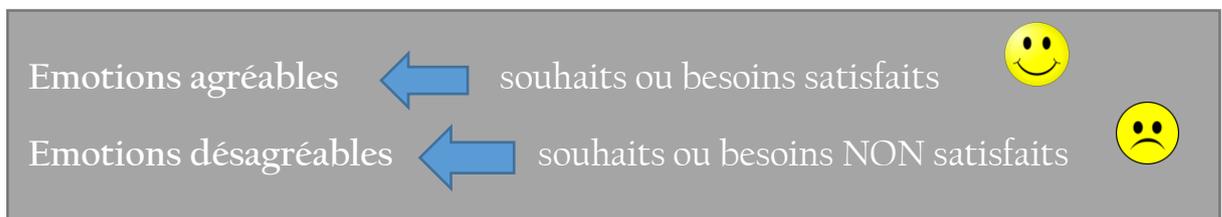
Les émotions de nos enfants, de notre entourage et les nôtres, font partie de notre quotidien. Elles peuvent être douces ou envahissantes. Comment mieux les comprendre, pour les accueillir avec souplesse.

### POUR COMMENCER, C'EST QUOI UNE EMOTION ?

Les émotions sont des réactions spontanées à une situation.

Elles sont des messages envoyés par le cerveau, tels des signaux, pour nous dire si la situation dans laquelle nous sommes nous convient ou non.

Une émotion nous arrive par surprise, on ne peut pas lui dire « non je ne veux pas de toi », mais on peut l'accueillir pour adoucir son intensité.



Un sentiment est un état affectif plus durable, qui évolue avec le temps. Ainsi, les sentiments naissent, grandissent et finissent parfois par disparaître.

Exemples : amour, haine, confiance, méfiance, insécurité, bonheur.

Les sentiments font vivre toutes sortes d'émotions et, à l'inverse, les émotions peuvent générer des sentiments. Par exemple, si votre enfant a eu peur du chien du voisin (= émotion), il pourrait par la suite développer de l'insécurité (= sentiment) à la seule vue d'un chien.

#### Les émotions primaires

Joie, tristesse, colère, peur, dégoût et surprise.

#### Les émotions secondaires

Gêne, jalousie, culpabilité, embarras, fierté,...

## *A QUOI CA SERT DE GERER NOS EMOTIONS?*

3 étapes :

- Connaitre et reconnaître nos émotions
- Exprimer et nommer nos émotions
- Gérer nos émotions

Lorsque l'on comprend nos émotions, nous pouvons les nommer et ainsi mieux les contrôler en dosant leur intensité.

Exprimer ses émotions est bénéfique, **elle apaise et régule le cerveau émotionnel**. Parler des émotions à un tout petit **renforce sa compréhension des autres et de lui-même**. Cela développe son **empathie** (porter un regard compréhensif et sans jugement sur les autres).

Consoler un enfant dépassé par une émotion, **aide son cerveau à se développer**.

Une émotion non gérée qui devient envahissante, génère du stress. Le stress produit du cortisol et de l'adrénaline (hormones), qui peuvent être toxique, en grosse quantité, pour le cerveau d'un enfant en développement.

Une bonne gestion des émotions favorise :

- de bonnes relations avec les autres,
- une meilleure gestion des conflits,
- les apprentissages.

Un enfant trop souvent inquiet ou préoccupé, ne sera pas disponible pour autre chose. Il sera continuellement sur la défensive ou dans l'inquiétude.

**Reconnaître, accueillir et nommer l'émotion** de votre enfant, **ne veut pas dire « céder » ou « tout accepter »**...mais plutôt **l'apaiser** afin de l'accompagner dans la gestion de ses émotions. Ceci a pour objectif de développer sa compétence à doser l'intensité de ses émotions en grandissant.

Gérer ses émotions ne veut pas dire non plus, tout contrôler.... Donc les adultes aussi, ont le droit d'être parfois débordé par leurs émotions et celles de leurs enfants. Cela ne fait pas d'eux des « mauvais parents ».

Quand l'émotion est trop forte, on reprend lorsqu'elle s'est adoucie. On en reparle pour comprendre ce qui vient de se passer.

C'est comme ça que l'apprentissage se fera au fils du temps.

## COMMENT CA MARCHE CHEZ NOS ENFANTS ?

Le siège de nos émotions se trouve dans *Amygdale*, c'est comme une alarme, elle va déclencher nos émotions et notre stress.

Le *Cortex préfrontal* lui, permet de se calmer, de se raisonner et de prendre des décisions face à nos émotions.

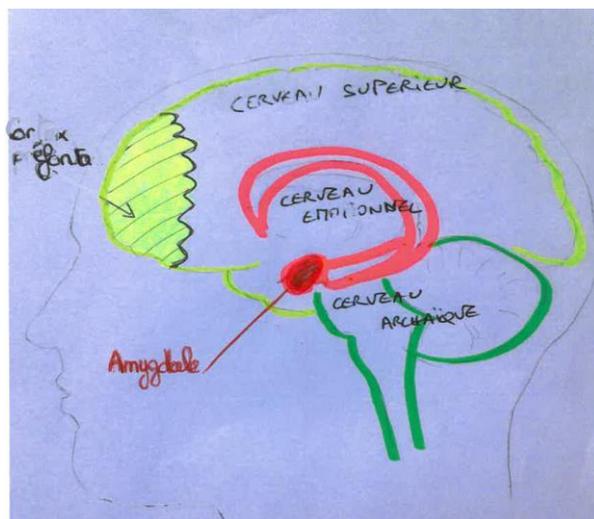
Le jeune enfant n'est pas encore capable de gérer ses émotions, non pas parce qu'il ne veut pas, mais parce qu'il ne peut pas. **Son cerveau est immature pour cela.**

Le *Cortex préfrontal* et les connections avec le cerveau émotionnel commence à se développer vers 4/5 ans jusqu'à environ 25 ans.

Dans les étapes du développement de l'enfant, on parle de l'âge de 7/8 ans, concernant les notions de raison et de sens moral.

[Image de la main qui représente notre cerveau, soit pour l'expliquer, soit pour se calmer.]

« Le cerveau dans la main » : <https://www.youtube.com/watch?v=9aONSCU9v>



- Tempête pour obtenir ce qu'il veut
- Peurs incontrôlées
- Angoisses
- Gros chagrin

Ce ne sont ni des caprices, ni un trouble de la personnalité, mais la conséquence de l'immaturité de leur cerveau.

L'ENFANT EST REELLEMENT ENVAHIS

Apprivoiser ses émotions est un apprentissage. Il se fait au fil du temps et des âges, donc soyez patient.

## MIEUX COMPRENDRE NOS EMOTIONS POUR LES NOMMER :

Enseignez les émotions de base à votre enfant, comme la joie, la tristesse, la colère et la peur, en l'aidant à les reconnaître.

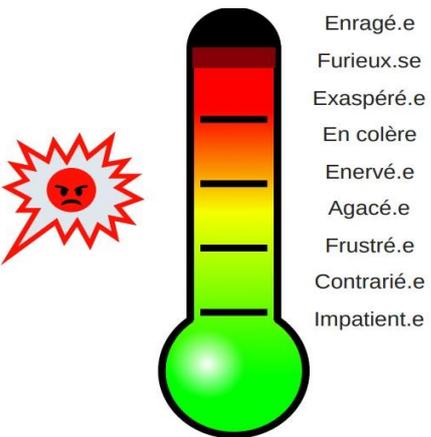
Vous pouvez vous appuyer sur le langage corporel associé à chaque émotion. Apprenez à votre enfant à reconnaître ce qui se passe à l'intérieur de lui quand il vit une émotion. Jouer à imiter ces émotions pour mieux les comprendre et les repérer (avec des doudous, des jeux de mimes,...). Les livres demeurent toujours de bons outils, en se basant sur ce que ressentent les personnages.

Ecoutez ce que votre enfant ressent car il ne sait pas toujours à quoi cela correspond. Par exemple :

- « J'ai une boule dans ma gorge » TRISTESSE ?
- « J'ai mal au ventre, je ne veux pas aller à l'école » PEUR ?
- « J'ai chaud, le volcan monte dans mon ventre » COLERE ?
- « J'ai des guilis dans mon ventre » JOIE ?

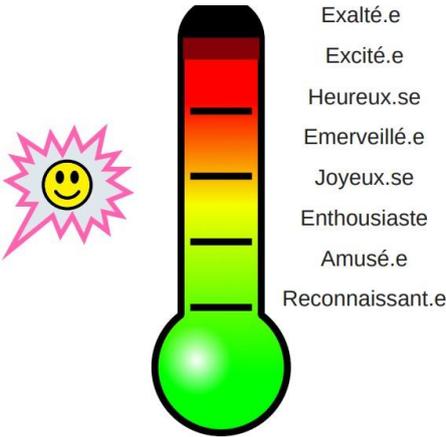
Pour accompagner votre enfant, vous devez vous-même maîtriser le sujet et reconnaître vos propres émotions. Partez de ce que vous ressentez, de ce qui se passe dans votre corps. Idées pour apprendre à différencier vos degrés d'émotion : « émotimètres » ou « tableau des émotions »

### Les différents degrés de la COLERE



- Enragé.e
- Furieux.se
- Exaspéré.e
- En colère
- Enervé.e
- Agacé.e
- Frustré.e
- Contrarié.e
- Impatient.e

### Les différents degrés de la JOIE



- Exalté.e
- Excité.e
- Heureux.se
- Emerveillé.e
- Joyeux.se
- Enthousiaste
- Amusé.e
- Reconnaissant.e

Vous pouvez télécharger l'ensemble des émotimètres sur le site : <https://apprendreaeduquer.fr/emotimetres-emotions-enfants/>

## Tableau des émotions

Emotions primaires	peur	colère	tristesse	joie	surprise	dégoût
Emotions secondaires	angoissé anxieux craintif effrayé incertain indécis inquiét insécure horrifié méfiant paniqué perplexe préoccupé soucieux terrifié tourmenté	agacé agité agressif contrarié enragé exaspéré froissé frustré furieux haineux hostile impatient irrité	abattu accablé affecté affligé anéanti blessé chagriné déçu déprimé désappointé désespéré désolé désorienté mélancolique navré nostalgique taciturne vulnérable	a l'aise amoureux content enchanté enjoué enthousiaste euphorique excité flatté gai heureux optimiste passionné ravi réjoui satisfait sécure soulagé	ébahi émerveillé enthousiaste étonné impatient insécure secoué stupéfait troublé	aigri amer antipathie aversion blessé contrarié écoeur froissé intimidé irritable mépris
Emotions sociales	coupable gêné intimidé jaloux méfiant timide	coupable envieux haineux hostile jaloux	envieux honteux humilié jaloux	amoureux confiant enthousiaste flatté	impressionné	coupable honteux humilié

Tentez également de reconnaître les déclencheurs et les comportements associés à vos émotions

	Déclencheurs ou causes	Comportements associés
Peur	menace danger l'inconnu	fuite sidération évitement attaque
Colère	obstacle injustice dommage atteinte à l'intégrité physique ou psychique atteinte au système de valeur	attaque (physique ou verbale)
Tristesse	perte deuil	repli sur soi attaque verbale
Joie	désir réussite bien-être accomplissement	jovialité excitation partager
Surprise	danger immédiat inconnu imprévu	retrait sursaut
dégoût	substance ou personne nuisible aversion physique ou psychique rejet	rejet repli sur soi

De notre émotion découle une sensation puis un besoin.

De quoi ai-je besoin pour me sentir mieux et m'apaiser ?



La compréhension de nos émotions, passe également par la reconnaissance de nos besoins, qui vont nous permettre de bien vivre nos émotions.

Ne pas oublier que nous sommes tous différents et que nos réactions, sensations et besoins nous appartiennent et qu'ils sont très différents selon les personnes.

\*\*\*\*\*

Vidéo regardé lors de l'atelier :

« Dis-moi...comment aider l'enfant à mieux gérer ses émotions? »

[https://www.youtube.com/watch?v=s77NvKVkmmk&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=s77NvKVkmmk&feature=emb_logo)

Pour les parents et les grands, regardez le dessin animé « VICE VERSA »