

# ATELIER DES CLES POUR LES PARENTS

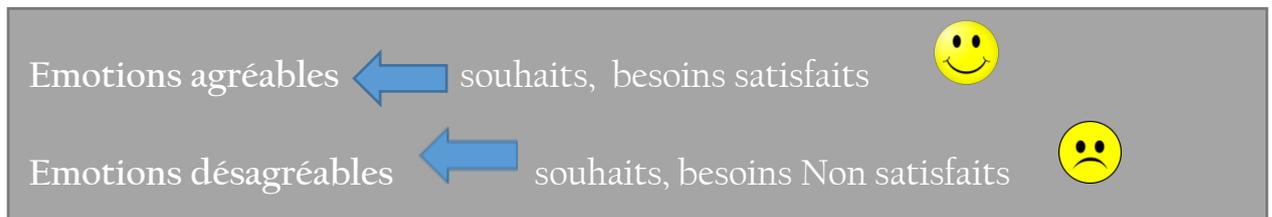
## « AUTOUR DES EMOTIONS »

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 = réactions spontanées à une situation. Ceux sont des signaux, des renseignements sur nos souhaits, nos besoins,...

Les émotions sont des messages envoyés par le cerveau pour nous dire si la situation dans laquelle nous sommes nous convient ou pas.



Les sentiments = état affectif plus durable qui évolue avec le temps. Ainsi, les sentiments naissent, grandissent et finissent parfois par disparaître. Quelques 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 un 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, peur, colère, surprise, dégoût

#### Les émotions secondaires

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

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



Les 3 étapes de la compétence émotionnelle :  
Connaissance de ses émotions  
Expression de ses émotions  
Gestion des émotions.

Lorsque l'on comprend nos émotions, nous pouvons les nommer et ainsi les contrôler et surtout doser leur intensité.

L'expression des émotions est très bénéfique, elle apaise et régule le cerveau émotionnel. Parler des émotions à un jeune enfant renforce sa compréhension des autres et de lui-même. Cela développe son empathie (= porter un regard compréhensif et sans jugement sur autrui)

Reconnaître, accueillir et nommer l'émotion de votre enfant, ne veut pas dire « céder »...mais plutôt l'apaiser afin de l'accompagner dans la gestion de ses émotions.

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, (une hormone) qui est toxique en trop 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
- la réussite scolaire.

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

## *COMMENT CA MARCHE CHEZ NOS ENFANTS ?*

Le siège de nos émotions se trouve dans Amygdale, partie de notre cerveau.

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 qu'il ne sait pas ou 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.

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

**MIEUX**

Enseignez  
Aidez votre  
corporel as

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

**ILS SONT REELLEMENT ENVAHIS**

**ER**

re et la peur.  
dre le langage

Les livres demeurent toujours de bons outils, en se basant sur ce que ressentent les personnages.

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.

Pour cela, vous devez vous-même maîtriser le sujet et connaître vos propres émotions. Partez de ce que vous ressentez. Parlez-en avec des images.

(EMOTIMETRE

JEU DE ROLE

Communications gestuelles)

### ***DES IDEES POUR ACCOMPAGNER NOS ENFANTS :***

Accueillez et prenez toujours les sentiments ou émotions de votre enfant au sérieux. (je vois que tu es triste, je comprends que tu sois triste,...)

Il se sentira alors compris et réconforté. Il acceptera ainsi plus facilement son émotion et aura moins tendance à l'exprimer de manière inacceptable.

Nommez toujours son émotion pour qu'il puisse peu à peu la reconnaître.

Nommer ce que l'on ressent lorsque l'on vit cette émotion, pour qu'il puisse par la suite associer son nom et sa manifestation.

Essayez de lui donner le bon exemple. Si vous nommez et exprimez vos émotions, il aura tendance à faire de même.

Lorsque votre enfant exprime adéquatement ses émotions, cela signifie qu'il a un bon contrôle sur lui-même.

Voici quelques suggestions que vous pouvez lui proposer pour réagir de façon adaptée son émotion:

**Tristesse:** votre enfant peut câliner son doudou préféré, s'isoler dans sa chambre ou vous parler de sa tristesse. Pleurer est aussi une façon normale d'exprimer sa tristesse.

**Peur :** suggérez-lui de se coller contre vous et trouvez des moyens pour que sa peur cesse, que la cause soit réelle (ex. : le chien) ou imaginaire (ex. : le grand méchant loup). Une peur irrationnelle pour vous ou non réelle, l'est pour lui, donc ne la minimisée pas et donner lui du sens.

**Colère :** il peut prendre des respirations lentes et profondes, il peut frapper dans un oreiller, lancer des boules de papier ou dessiner sa colère sur une feuille.  
Karaté journal

**Joie :** l'enfant peut rire, courir, sauter, la dessiner ou téléphoner quelqu'un pour lui raconter.

Boîte à émotions

Roue des émotions

Affiche des émotions

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

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