

# ATELIER DES CLES POUR LES PARENTS

## AUTOUR DES EMOTIONS DES OUTILS CONCRETS Module 2

*L'objectif ici n'est pas de devenir un professionnel des émotions, mais de mieux les comprendre, pour les accueillir en toute conscience et avec douceur. Pour cela, construisons notre boîte à outils pour accompagner nos enfants.*

*Pour aller vers à une meilleure gestion des émotions*

- 1) Nous devons mieux les connaître pour les repérer*
- 2) Savoir les nommer pour les accueillir « quelle émotion ? Comment je me sens ? »*
- 3) Trouver des astuces pour les accueillir avec plus de douceur*
- 4) Repérer les besoins qui en découlent pour les atténuer et mieux les vivre*
- 5) Mettre en place des réponses, des outils adaptés à chaque situation*

\*\*\*\*\*

*Savoir les nommer pour les accueillir « quelle émotion ? Comment je me sens ? »*

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 que votre enfant puisse par la suite associer son nom et sa manifestation.

Comprendre et reconnaître les émotions est un apprentissage, il prend du temps.

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

### Outils :

- La communication et la verbalisation
- Pour les bébés, vous pouvez signer très tôt les émotions  
Chanson « Dans mon petit bidon » (sur l'air de « Dans mon pays d'Espagne » avec les signes émotions)
- Affiche des émotions (chaminou, smiley,...)
- Autour des histoires, mimez ce que ressentent les personnages.
- Jeux de mimes
- Lecture d'histoires autour des émotions.....



### *Repérer les besoins qui en découlent pour les atténuer et mieux les vivre*

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.

### Outils :

- Boite à émotions
- Roue des émotions



Voici quelques suggestions que vous pouvez lui proposer pour réagir de façon adaptée à 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 votre enfant, donc ne la minimisez pas et donnez-lui du sens. (Idées de super pouvoir pour apprivoiser ses peurs : chevalier magique, la brioche pour le loup, le caillou magique, la chasse aux monstres, ...)

**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.

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

L'idée ici, est de passer à autre chose et de ne pas rester bloqué dans l'émotion. Plus vite on propose quelque chose à l'enfant, moins il va se laisser envahir par les sensations qui découlent de son émotion.

### Outils :

- Création d'un coin apaisant ou d'un coin défoulement (taper les coussins)
- Karaté papier
- Boule de papier émotions
- Boire un grand verre d'eau, se mettre les mains sous l'eau ou prendre une douche
- Histoire imagée (ma maison intérieure)
- Prendre l'air
- S'autoriser à s'isoler si besoin
- Faire un câlin
- Respirer

*Pour mettre en place des réponses, des outils adaptés à chaque situation, créez votre propre boîte à outils.*

### *En amont*

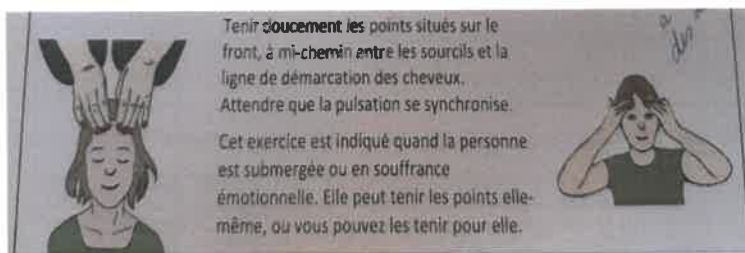
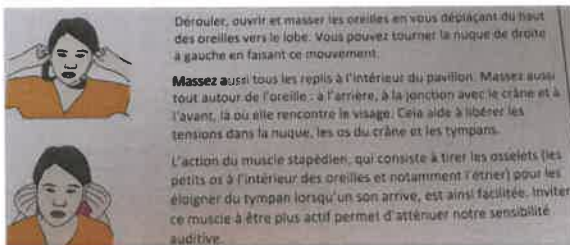
Dès le plus jeune âge (et à n'importe quelle âge) apprenez à votre enfant ce qu'est l'apaisement. Aussi bien celui de vos bras et de vos câlins, mais aussi des outils ressources qu'il pourra utiliser toute sa vie.

### Outils de retour au calme et d'apaisement :

- Mouvements rythmiques (bercements)
- Brain gym (le recentrage)
- Massage visage, des oreilles,...
- Respiration
  - *Câlin kangourou* : votre enfant dans vos bras, ventre contre ventre, respirez ensemble
  - *Prend ma main* : s'asseoir face à face, l'adulte prend les mains de l'enfant dans les siennes. Souffler ensemble lorsque que vous pressez les mains de l'enfant. Inspirez ensemble quand vous lâchez la pression.
  - *Les animaux* : l'oiseau (les ailes sont vos bras/ Inspirer : les ailes bougent vers le haut/ Expirer : les ailes bougent vers le bas) le gorille (Poings fermés sur la poitrine/Inspirer : les poings s'écartent/ Expire : les poings tapotent la poitrine)
- Yoga, Relaxation (Idées sur notre site internet <https://www.laep.fr/les-emotions/>)



### Brain Gym



Pour les actions « Graines de Sens »  
Elodie

## Le ménage dans le corps

**Ferme les yeux...**

**Tu vas prendre trois grandes respirations : l'air entre par ton nez... tu retiens ta respiration 2 secondes... puis tu souffles un filet d'air par la bouche... le plus longtemps possible...**

**Une deuxième fois... et une troisième fois...**

**Tu vas maintenant faire le ménage dans ton corps... Tu vas chasser les petites peurs ou les idées qui t'embêtent comme si tu chassais la poussière dans une maison...**

**Imagine-toi tout petit...**

**Prends un petit aspirateur magique... un aspirateur qui n'aspire que ce qui nous ennuie...**

**Tu entres alors dans ton corps comme si tu entrais dans une maison... et tu vas aspirer chaque pièce...**

**Tu vas commencer par la tête... Aspire bien tout ce qui te dérange... dans chaque petite partie de ta tête... derrière le front... les joues... le nez...**

**Descends dans la gorge... et fais ensuite le ménage dans le buste... le ventre... et le dos... Prends le temps d'aller dans les petits coins... de chasser les moindres peurs...**

**Puis nettoie chaque bras : l'un... puis l'autre...**

**Et chaque jambe : l'une... puis l'autre...**

**Lorsque tu as fini le nettoyage de ton corps... tu ouvres les yeux... Tu te sens beaucoup plus léger...**

**Tu peux prendre de plus grandes respirations...**

**Ton corps est tout propre, tout net, et tu te sens libéré d'un poids...**

**Tu sais maintenant que lorsque tu te sentiras tendu ou mal à l'aise... tu pourras retourner faire un grand ménage dans ton corps...**

## La maison des émotions

*Ferme les yeux...*

*Tu vas prendre trois grandes respirations : l'air entre par ton nez... tu retiens ta respiration deux secondes... puis tu souffles un filet d'air par la bouche... le plus longtemps possible...*

*Une deuxième fois... et une troisième fois...*

*Imagine ce que je vais te raconter...*

*À l'intérieur de notre corps se trouve une petite maison... elle se cache dans le ventre, un peu en hauteur... C'est la maison des émotions...*

*Toutes les émotions passent par cette maison...*

*Lorsque ce sont des joies ou de l'amour, tu te sens merveilleusement bien...*

*Mais lorsque ce sont des peurs, des colères ou des tristesses, ça ne va pas trop...*

*Parfois, les colères s'y cachent et ne veulent plus partir... Lorsqu'elles sont plusieurs dans la maison des émotions... elles font la fête... et toi, tu sens une grosse colère en toi... sans toujours savoir pourquoi...*

*Je vais t'apprendre à les chasser !*

*Tu vas entrer dans ta maison des émotions et tu vas chercher les colères...*

*Tu regardes partout... sous le tapis... derrière le rideau...*

*Soudain, tu en découvres une sous l'escalier ! Alors tu vas souffler dessus...*

*Prends de l'air par ton nez, et souffle longtemps sur cette colère... une deuxième fois... et la colère disparaît !*

*Tu poursuis ta recherche... À toi de me dire où tu trouves la deuxième colère... Où est-elle ?...*

*Prends de l'air par le nez, et souffle longtemps dessus... tu la fais alors disparaître...*

*Tu aimes beaucoup cette chasse aux colères... C'est très rigolo...*

*Tu fais un dernier tour dans la maison en cherchant dans les moindres recoins... dans les placards... sous la couette... et même dans le pot de confiture !...*

*Tu en trouves une dernière... où était-elle ?...*

*Souffle une dernière fois pour la faire disparaître...*

*Ta maison des émotions est maintenant tout à fait propre... les colères ont disparu... Elle peut accueillir toutes les joies et l'amour que tu veux...*

*Tu sens ton corps beaucoup plus léger... et tu te sens heureux...*

*Maintenant, dans les moments où tu te sens en colère... lorsque tu as envie de crier... parfois même de taper... tu sais que ce sont les colères qui font une petite fête dans ta maison des émotions...*

*Il te suffira d'y retourner les chasser en soufflant longtemps dessus...*

