

MPEA Peyre Plantade

« SOFA » Suggestions d'Outils aux FAMILLES

FICHE hebdomadaire N°7#

Autonomie : les émotions

Service de Médecine Psychologique pour Enfants et Adolescents Peyre Plantade
CHU MONTPELLIER sous la direction du Professeur Amaria Baghdadli, Chef de service



PARTIE 1- SUGGESTIONS PRATIQUES

LES ÉMOTIONS

1# Les émotions sont des réactions humaines à la fois psychiques et physiques face aux stimuli de l'environnement. La **gestion des émotions est un apprentissage** tout comme apprendre à marcher, parler, lire, etc.

Les découvertes récentes en neurosciences ont montré qu'avant 20 ans, l'être humain n'est physiologiquement pas armé pour gérer ses émotions.

EXPRIMER SES ÉMOTIONS

2# Exprimer ses émotions n'est pas chose facile pour les enfants et parfois même pour les adultes. Ils ressentent des émotions souvent intenses positives ou négatives mais sans être capables de les nommer.

Ceci est d'autant plus difficile lorsque les émotions se mélangent, ils peuvent alors exprimer leurs émotions à travers leur **comportement** (agitation, agressivité, cris, pleurs) sans pouvoir dire ce qui les a mis dans cet état.

S'APPROPRIER SES ÉMOTIONS

3# Pour que votre enfant apprenne à **identifier ses émotions** vous pouvez l'aider en lui indiquant quand vous avez l'impression qu'il ne se sent pas bien ou au contraire heureux.

Vous pouvez alors utiliser différents supports (*cf outils ci-dessous*) pour l'aider à identifier quelle émotion il ressent.

4# **Exprimez vous-même vos émotions** en les mettant en lien avec la situation : «*Je suis contente de passer du temps avec toi*». «*Je suis en colère quand tu ne m'écoutes pas*». «*Je suis triste quand tu te disputes avec ton frère*».

5# **Évitez de demander** à votre enfant **d'exprimer son émotion** lorsqu'il est **en pleine crise** de colère ou de tristesse. Laissez-le exprimer ce qu'il ressent par le comportement, les mots viendront ensuite.

Soyez également vigilant à **ne pas interpréter et/ou dire à la place** de votre enfant l'émotion qu'il ressent. Ayez en tête que vous pouvez prendre

de la colère pour de la peur (et inversement...). Les risques seraient d'aggraver la crise ou que votre enfant confonde davantage encore ses émotions.

6# Chaque jour, vous pouvez demander à votre enfant **quelle est son humeur du jour ?**

Et n'oubliez pas d'échanger aussi sur vos propres émotions. Les enfants sont des éponges, ils perçoivent les changements d'humeur dans l'environnement et ressentent tout. Vous n'êtes pas obligé de tout leur dire mais vous pouvez leur dire que vous êtes triste, inquiet et bien sûr heureux...

VALIDEZ SES EMOTIONS...

7# Lorsque votre enfant arrive à exprimer une émotion, **validez-la**. En tant qu'adulte nous avons parfois tendance à relativiser ce que l'enfant ressent. *Par exemple, il vient de perdre son ballon préféré. Il est triste. La réaction en tant qu'adulte est souvent de minimiser ce qui vient de se passer en disant « ce n'est pas grave, on en rachètera un... ne pleure pas pour ça... ».*

L'idéal serait de pouvoir valider son émotion et de lui dire : « *je comprends que tu sois triste, moi aussi je serais triste si j'avais perdu un objet que j'aimais beaucoup* ». Après vous pouvez voir avec lui comment trouver une alternative !!

PARTIE 2 - SUGGESTIONS D'OUTILS

Vous trouverez, ici, des exemples d'outils glanés sur le net pour vous permettre d'être rapidement opérationnels. Inutile de tout mettre en place si vous n'en voyez pas l'utilité. Si vous n'êtes pas équipé d'imprimante, nous avons opté pour des outils faciles à reproduire sur papier libre.

Ces dernières années, des supports à la fois ludiques et faciles à comprendre ont vu le jour et peuvent aider votre enfant à reconnaître et à exprimer un état : des dessins animés (Vice versa), des livres (La couleur des émotions, Gaston la licorne, [Les cahiers d'Isabelle Fillozat](#), etc.), des jeux (mime des émotions, etc.). Voici quelques activités qui vous sont proposées pour accompagner votre enfant dans sa quête des émotions.

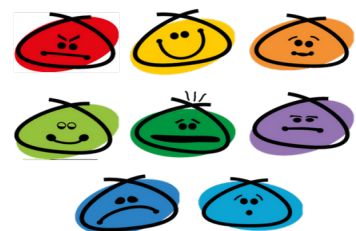
Le vocabulaire des émotions.

Tout comme la reconnaissance des émotions et encore plus pour leur gestion (*ce thème sera abordé en fiche n°8 avec un focus sur la colère*), **l'acquisition d'un vocabulaire correspondant aux émotions est un apprentissage.**

Pour aider votre enfant à identifier et à parler de ses émotions, amusez-vous à représenter des émotions. Commencez avec les cinq émotions de base que sont la peur, la joie, le dégoût, la colère et la tristesse avant d'en reproduire davantage. Sur internet, vous pouvez trouver des illustrations gratuites et libres de droit [comme ici](#).

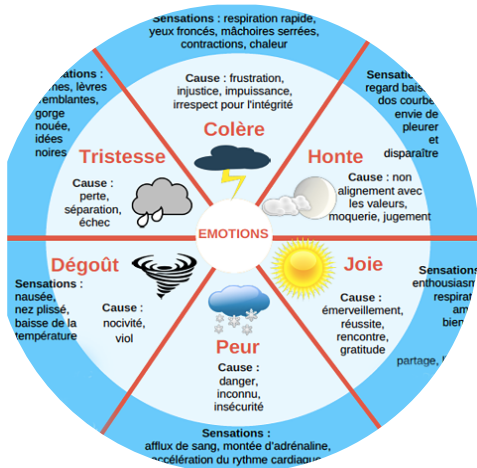
Reproduisez, ensuite, sur papier libre une liste de mots se rapportant aux émotions représentées comme ci-dessous :

Colère	Triste	Anxieux	Joyeux
Furieux	Peiné	Déprimé	Excité
Fâché	Déçu	Dégoûté	Content
Contrarié	Répugné	Inquiet	Déçu
Peureux	Ecoeuré	Stressé	Heureux



Variantes de jeu :

- 1- Demandez à votre enfant de faire correspondre une carte émotion (visage) avec une étiquette « mot » en précisant qu'il peut y avoir plusieurs mots pour une même émotion.
- 2- Photocopiez les cartes émotions en double et jouez **au memory**.



La météo intérieure des émotions.

Un autre jeu consiste à demander à votre enfant comment il se sent une fois le matin ou à plusieurs moments de la journée. Il s'agit simplement de prendre sa «météo intérieure» et de reconnaître son état (et ses sensations) sans pour autant intervenir ou faire un quelconque lien avec une situation. Vous pouvez vous aussi dire à votre enfant comment vous vous sentez.

Vous pouvez tout aussi bien partager et cultiver les émotions dans des situations de vie quotidienne.

Proposez à votre enfant un jeu de cartes sur la base des émotions et interrogez-le. Avant de commencer, précisez à tous les participants qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse et que la bienveillance est de rigueur. On ne se moque pas des émotions !

- Peux-tu raconter ta dernière colère ?
- As-tu déjà été déçu ? pourquoi ?
- Cite un endroit où te sens bien
- As-tu déjà eu honte à l'école ou à la maison ?
- Raconte un souvenir agréable
- Qu'est-ce qui te fait le plus peur ?
- Quel est ton plat préféré ? et celui que tu détestes ?
- Raconte un souvenir qui te fait sourire
- Raconte un souvenir agréable
- Comment sais-tu quand tu es triste ? Que fais-tu pour te sentir mieux ?

La roue des émotions pour apprivoiser ses émotions et celles des autres.

Votre enfant peut utiliser la roue seul en cas de tension, de mauvaise humeur, de découragement ou de conflit...

En dehors des moments de "crise", ne pas hésiter à poser des questions sur les émotions et sur la façon dont elles sont vécues dans le corps : « Te souviens-tu d'un moment où tu as ressenti de la colère ? Qu'as-tu ressenti dans ton corps ? de quoi aurais-tu eu besoin ? qui peut écouter ta colère ? » « Te souviens-tu d'un moment où tu as ressenti de la joie ? qu'as-tu ressenti dans ton corps ? de quoi aurais-tu eu besoin ? avec qui peux-tu partager ta joie ? comment peux-tu la maintenir ? »

Une autre façon d'y jouer est de proposer une version en groupe pour apprendre à détecter les émotions chez les autres

