



ATTENTION

Ce fichier PDF est la version numérique du dépliant offert avec les outils émotions des Éditions Bougribouillons :

<https://bougribouillons.com/boutique/etiquette/les-emotions/>

Ce fichier PDF et son contenu sont protégés par le code de la propriété intellectuelle.

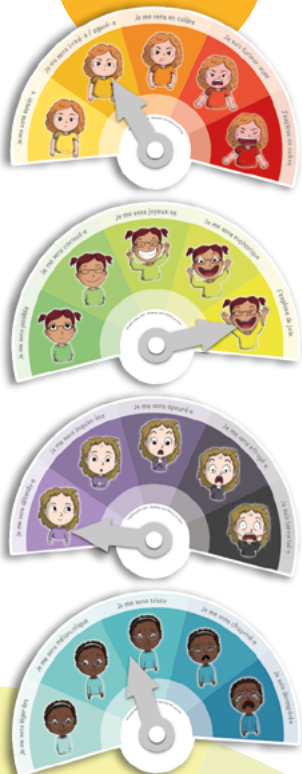
Il est interdit de diffuser ou de partager le fichier et/ou son contenu, de quelques manières que ce soit, même gratuitement.



La roue recto/verso



Les éventails



L'affiche



Les cartes



Disponible sur bougribouillons.com

Retrouvez les outils

LES ÉMOTIONS

sur

bougribouillons.com

En version imprimée cartonnée
ou à prix libre en fichiers numériques
à imprimer vous-même.

LES ÉMOTIONS

Petit guide
pour accompagner
son enfant

DES OUTILS POUR

Aider à identifier, comprendre
et exprimer ses émotions,

Développer son empathie

Favoriser une croissance
émotionnelle équilibrée.



Bougribouillons

Écriture, illustration, mise en page : Virginie MAILLARD
© Bougribouillons.com, 2024

Tous droits de reproduction, de traduction et d'adaptation réservés pour tous pays.
Bougribouillons.com - 8, La Borduelle - 71330 St Germain du Bois
Imprimé en France (février 2024).



Bougribouillons



Tout au long de ce guide, nous parlerons d'enfants, mais il est évident que ces outils conviennent à tout âge et les adultes sont grandement invité·e·s à les utiliser également.

Tous ces outils peuvent être abordés de plusieurs manières suivant l'âge ou la personnalité de celle ou celui qui les utilise et suivant l'objectif recherché (verbaliser, reconnaître, expliquer, jouer...).

La présentation que vous ferez de votre outil est importante, tout autant que de laisser l'enfant se l'approprier, à sa manière, sans diriger la découverte.

Voici quelques pistes (liste non exhaustive) :

SUR LE MOMENT DE L'ÉMOTION

Il est conseillé de laisser l'outil à disposition, afin que l'enfant puisse l'utiliser en autonomie quand iel en ressent le besoin. En plaçant la flèche devant son émotion (sur la roue ou les éventails) ou en pointant l'émotion sur l'affiche ou sur les cartes, **l'enfant aura la capacité d'indiquer ce qu'il vit même s'il n'est pas en capacité de le verbaliser** (grosse émotion, enfant qui ne parle pas encore, etc.). Ainsi, vous pourrez trouver les mots et l'aider à verbaliser.

EN REVENANT SUR UNE SITUATION

Durant une émotion, il est parfois difficile de raisonner. Laissez l'émotion passer en accompagnant l'enfant (voir chapitre « Pour aller plus loin ») puis, plus tard, lors d'un moment calme, vous pourrez revenir sur ce moment à l'aide de votre outil.

• Par exemple, pour la roue :

« Regarde cet enfant, il a l'air triste tu ne trouves pas ? Toi aussi tu étais triste tout à l'heure ? Tu as beaucoup pleuré lorsque je suis parti, tu te sentais comme cet enfant tu penses ? »

• Par exemple, pour l'échelle de la joie :

« Tu étais vraiment surexcitée tout à l'heure, tu as très vite été submergée. As-tu ressenti de la joie avant cela ? T'es-tu sentie contente comme ce personnage avant de sentir l'excitation monter très haut ? »

Pensez à laisser de l'espace dans le dialogue pour que l'enfant participe et s'approprie la conversation.

PAR LE JEU THÉÂTRAL

À tour de rôle (ou l'adulte seul·e pour commencer si l'enfant ne se sent pas à l'aise), placez la flèche sur une émotion (sur la roue ou un éventail) ou choisissez une carte, puis jouez l'émotion de manière théâtrale. **Tour à tour, chacun·e pourra exprimer l'émotion et la faire deviner aux autres autres joueur·euse·s.** Pour les plus âgé·e·s, l'émotion choisie peut être associée à une situation vécue ou inventée.

Il est également conseillé aux parents d'utiliser ces outils. Peu d'entre nous avons eu la possibilité de développer notre conscience émotionnelle et ces outils peuvent être des supports pour indiquer visuellement à nos enfants où nous en sommes et petit à petit, développer notre intelligence émotionnelle.

POUR ALLER PLUS LOIN

Reconnaître les émotions permet de développer la conscience de soi-même. Chez les enfants dont le cerveau est en pleine construction, il est primordial que l'émotion soit accompagnée par un adulte. Les cris, moqueries, punitions ou mises à l'écart (coin, chaise, chambre etc.) ne permettent pas à l'enfant de comprendre ce qu'il vit et favorisent le renfermement tout en empêchant l'intelligence émotionnelle de se développer. Un accompagnement émotionnel et une écoute empathique de la part de l'adulte sont donc nécessaires.

UNE ÉMOTION, C'EST QUOI ?

Toute émotion indique un besoin. Elle peut également être le résultat d'un trop plein de plusieurs émotions, et donc de plusieurs besoins. Quelques exemples :

- **Colère** : exprimer nos limites, faire face à l'injustice...
- **Tristesse** : prendre conscience de quelque chose, accepter une perte/un manque...
- **Joie** : besoin de partager, d'être dans la relation avec l'autre...
- **Peur** : nous avertir d'un danger, évaluer une situation perçue comme menaçante...

COMMENT ACCOMPAGNER L'ÉMOTION D'UN ENFANT ?

MONTRER L'EXEMPLE

L'enfant apprend principalement par imitation. Il est donc primordial que l'adulte exprime ses émotions sainement, en verbalisant, sans accuser l'enfant, sans honte ni culpabilité et sans violence (verbale ou physique).

FAIRE UN CÂLIN

Un contact physique doux permet de libérer de l'ocytocine, l'hormone du bonheur, qui aidera à apaiser une émotion trop intense. Le câlin peut être fait à une personne ou un animal (veillez à toujours prêter attention au désir de l'animal autant que celui d'une personne humaine) ou à défaut, un doudou.

Attention, certain·e·s enfants refusent le contact physique lorsqu'ils vivent une émotion intense et auront besoin de plus de temps. Rester proche tout en verbalisant peut aider à faire redescendre l'intensité afin d'arriver petit à petit au contact physique : « As-tu besoin d'un câlin maintenant ? »



EXPRIMER AVEC LE CORPS

Crier ou frapper dans un coussin, sauter, courir, danser, chanter ! Ou au contraire, prendre des grandes inspirations profondes. Dessiner son émotion, gribouiller ou déchirer une feuille. Un exemple :

Mamie arrive bientôt, c'est la fête dans le corps de votre enfant, l'excitation monte, il court partout, lance ses jouets, tire sur les rideaux. C'est le moment de l'aider à canaliser cette énergie vers des choses qui ne vont pas détruire la maison :

« Youpiiii ! Mamie va bientôt arriver, et si on mettait de la musique pour fêter ça ? Tu viens danser avec moi ? Ça te dit qu'on invente une danse de la joie ? »

On peut aussi sauter comme un kangourou, inventer une chanson et tant d'autres choses. L'important étant d'aider l'enfant à canaliser cette énergie pour en faire un bon moment.

VERBALISER

Plus l'émotion sera contenue, prohibée, ignorée ou jugée, plus elle risquera d'être problématique et ressortira autrement (énurésie, phobies, cauchemars, violence, renfermement, etc.). Verbaliser permet d'une part d'aider l'enfant à comprendre ce qu'il vit, et d'autre part de lui donner un sentiment de considération.

Verbaliser, c'est aussi ouvrir le dialogue avec l'enfant. S'il ne verbalise pas lui-même, n'hésitez pas à demander si ce que vous dites est juste (même pour les tout-petits, quand bien même ils ne parlent pas encore, il est important de les inclure et de rester à l'écoute de leurs signaux) :

• « J'ai l'impression que tu es très en colère, cette situation semble difficile pour toi. Tu te sens frustrée de ne pas pouvoir y aller avec ta sœur, c'est ça ? »

• « Oh, j'ai l'impression que tu as eu très peur, ce masque cachait le visage de ton frère et tu ne le reconnaissais plus. C'était très inquiétant pour toi, c'est ça ? »

• « On dirait que tu es tout content de voir ton amie. Ton corps a grand besoin de le montrer on dirait, c'est ça ? Tu es joyeux et même peut-être tout excité en pensant à tous ces jeux que vous pourrez faire ensemble ? »

• « Tu es triste que nous ayons oublié ta poupée chez tata ? Tu aurais aimé jouer avec et elle te manque, c'est ça ? »

GUIDER VERS LA CONSCIENCE ET LE VOCABULAIRE ÉMOTIONNEL

En dehors de l'émotion, vous pouvez proposer à l'enfant des outils/jeux afin qu'il développe sa conscience et son vocabulaire des émotions. Par exemple, à l'aide de supports (roues, cartes ou éventail des émotions), en discutant de situations passées (pour soi ou pour l'enfant, notre/son ressenti émotionnel ou physique, etc.), en lisant des livres sur les émotions (attention, beaucoup placent la colère comme une émotion inutile voir néfaste, elle est utile et nécessaire comme toutes les autres !), etc.

