

PARENTALITÉ 2024



#02 Comment apprivoiser nos émotions



EMPATHIE

ENFANT

DÉTECTION

PARENT

RÉGULATION



OUTILS

ADOLESCENT

EXERCICES

SOUTIEN

ACCEPTATION



SOMMAIRE

#02 Comment apprivoiser nos émotions



01

Rappel : quelles sont nos émotions ?

- . Développement - notre palette d'émotions
- . Détection - émotions agréables ou désagréables
- . Accepter les émotions de l'enfant



02

On ne les gère pas, on les apprivoise !

- . L'empathie - intelligence émotionnelle
- . Exercices pour retrouver une émotion agréable
- . Développer la régulation de ses émotions



03

Ateliers ou jeux à faire à la maison pour :

- . Reconnaître et nommer les émotions, sur soi et les autres
- . Les exprimer et ne pas les refouler
- . Développer l'empathie & ses compétences interpersonnelles



04

Liens utiles

- . Ressources - soutien des professionnels
- . Sites web pratiques sur les émotions
- . Jeux et activités pédagogiques accessibles sur les émotions




Rappel : quelles sont nos émotions ?




DÉVELOPPEMENT - NOTRE PALETTE D'ÉMOTIONS


1  nouveau-né Émotions primaires de douleur et de plaisir

2  vers 4 mois Distinction de la joie et la tristesse qui s'ajoutent à la douleur et au plaisir


<https://naitreetgrandir.com>


3  6 à 12 mois 6 émotions universelles primaires : joie, colère, tristesse, dégoût, surprise et peur

<https://papapositive.fr/outil-gratuit-la-palette-des-emotions/>


4  vers 3 ans Émotions secondaires, variées, plus complexes, résultant de la croissance et l'interaction d'émotions primaires, exemples : culpabilité, embarras, fierté, honte, embarras, mépris, enthousiasme...

<https://psychologista.fr/emotions-primaires-et-secondaires-quelle-est-la-difference>

5  6 à 12 ans Développement émotionnel important, l'enfant est capable de comprendre et réguler ses émotions

6  adolescent À la puberté, 70% du cerveau est en reconstruction, ce qui peut entraîner "action-réaction" en cas de stress : amour, haine, ennui, stupeur...

<https://adozen.fr/les-7-besoins-capitiaux-des-adolescents-3/>

7  adulte De ses expériences vécues, il peut exprimer un large éventail d'émotions humaines. Il comprend le haut ou faible niveau d'énergie déployée par l'émotion exprimée

<https://outils-psy.com/roue-des-emotions-114-emotions/>

01



Rappel : quelles sont nos émotions ?



DÉTECTION - ÉMOTIONS AGRÉABLES OU DÉSAGRÉABLES

Elles donnent lieu à des manifestations physiques comme le fait de pâlir, rougir, avoir des accélérations cardiaques, transpirer, changer d'humeur, avoir des gestes inappropriés, résultant d'émotions agréables ou désagréables dites plus souvent positives ou négatives.

1



Le bébé est sensible à la joie et la tristesse de ses parents et sait aussi les exprimer. Émotions sans filtre, avant de savoir parler, c'est le mode de communication préverbal

2



Sensible et ressent les émotions vécues par ses parents, il parvient ainsi à adapter son comportement. La réception et la compréhension des émotions développent la confiance en lui et les autres, rôle fondamental des parents vers son empathie

3



L'enfant acquiert la conscience de soi et des autres et peut ainsi développer de nouvelles émotions comme la gêne, la jalousie

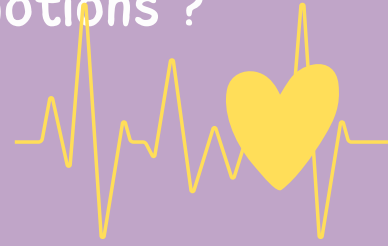
Généralement les émotions sont véhiculées par le corps tout entier (sensation), mais les expressions du visage, le non-verbal, jouent un rôle particulier pour la plupart. L'émotion est une réaction immédiate, tandis que le sentiment est un état d'esprit qui dure et résulte d'une ou plusieurs émotions.



01



Rappel : quelles sont nos émotions ?



DÉTECTION - ÉMOTIONS AGRÉABLES OU DÉSAGRÉABLES



Les parents doivent retenir que les émotions, fortes surtout, empêchent toute réflexion. Parvenir à les faire cesser pour que ça passe plus rapidement et que ça s'apaise.



Les parents et l'expression de leurs émotions sont un modèle pour l'enfant et ont un impact sur la capacité émotionnelle des tous petits.

Toute notre vie durant, nous cherchons à revivre l'émotion de la joie !

01



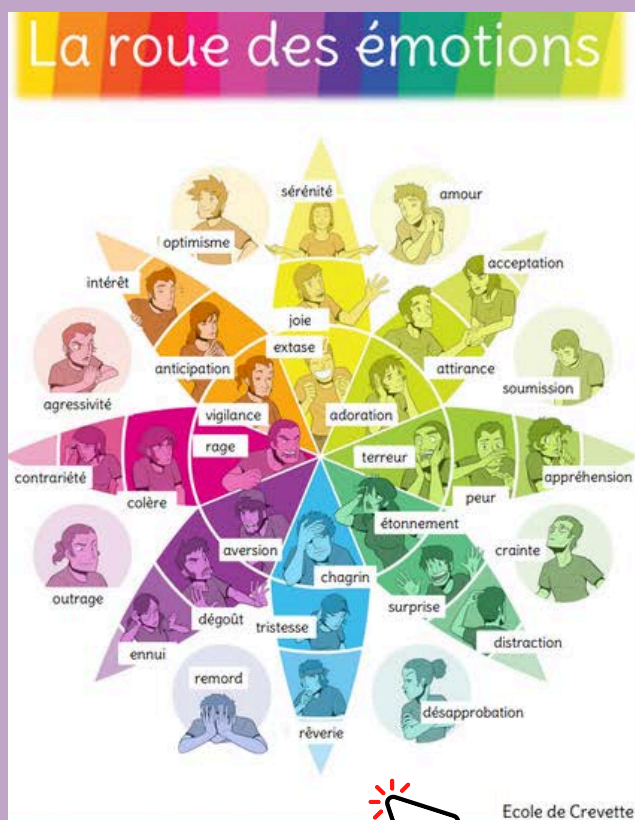
Rappel : quelles sont nos émotions ?



DÉTECTION - ÉMOTIONS AGRÉABLES OU DÉSAGRÉABLES

Créer par le psychologue Plutchik qui considère l'existence de 8 émotions principales, plus ou moins intenses et pouvant se combiner entre elles, à partir des 6 émotions fondamentales selon le psychologue Paul Ekman : la joie, la tristesse, la surprise, le dégoût, la peur et la colère . Elles surgissent brusquement et ne sont ni volontaires ni raisonnées.

Cet outil coloré et riche de nuances aide petits et grands à détecter les émotions et leur intensité.



Les 8 émotions principales de la roue sont :

- Joie + Surprise = Plaisir
- Joie + Dégoût = Morbidité
- Confiance + Tristesse = Sentimentalisme
- Confiance + Colère = Domination
- Peur + Dégoût = Honte
- Peur + Anticipation = Anxiété
- Surprise + Colère = Indignation
- Tristesse + Anticipation = Pessimisme

01








Rappel : quelles sont nos émotions ?







ACCEPTER LES ÉMOTIONS DE L'ENFANT

Colère ou gros chagrin, les parents et l'enfant qui les vit doivent apprendre à accepter cette émotion qui traverse. C'est une étape essentielle pour lui permettre, non pas de la gérer ou la contrôler, mais l'apprivoiser.

Pour cela, il s'agit d'accueillir l'émotion sans jugement et avec empathie :

-  Accepter le mouvement (sauts, course, roulade...) dans l'énergie du moment
-  Accepter les cris et les pleurs, mais non les gestes de violence
-  Accepter qu'il souffle parce qu'il est agacé, en expliquant que ça peut être perçu comme impoli et vexant
-  Considérer le problème du point de vue l'enfant
-  Nommer ou reformuler son émotion

À l'inverse, éviter les comportements suivants :

-  Consoler, conseiller, raisonner, menacer ou imposer une solution à l'émotion
-  Consoler, conseiller, raisonner, menacer ou imposer une solution à l'émotion
-  Dictier, commenter, dire ce qu'il devrait ressentir
-  Voir son enfant comme quelqu'un qui a les mêmes pensées que soi

02



On ne les gère pas, on les apprivoise !



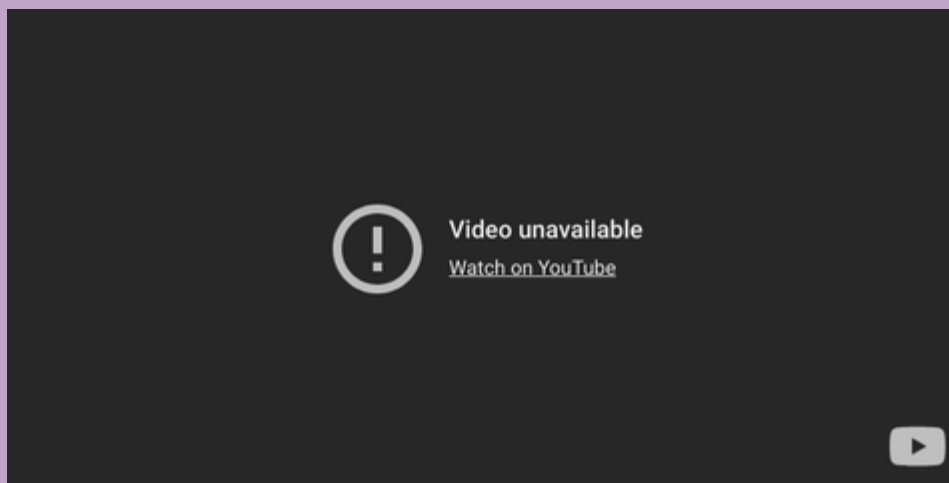
L'EMPATHIE - INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE



C'est la capacité pour chaque individu, à combiner son intelligence à sa sensibilité émotionnelle et ses aptitudes relationnelles.



Ne pas refouler ses émotions, savoir les écouter et les vivre !



Lien explicite et pratique sur les "habiletés sociales" = compétences et comportement (savoir-être) qu'acquiert l'enfant par l'apprentissage :

<https://agirtot.org/media/489388/fascicule-les-habiletés-sociales.pdf>



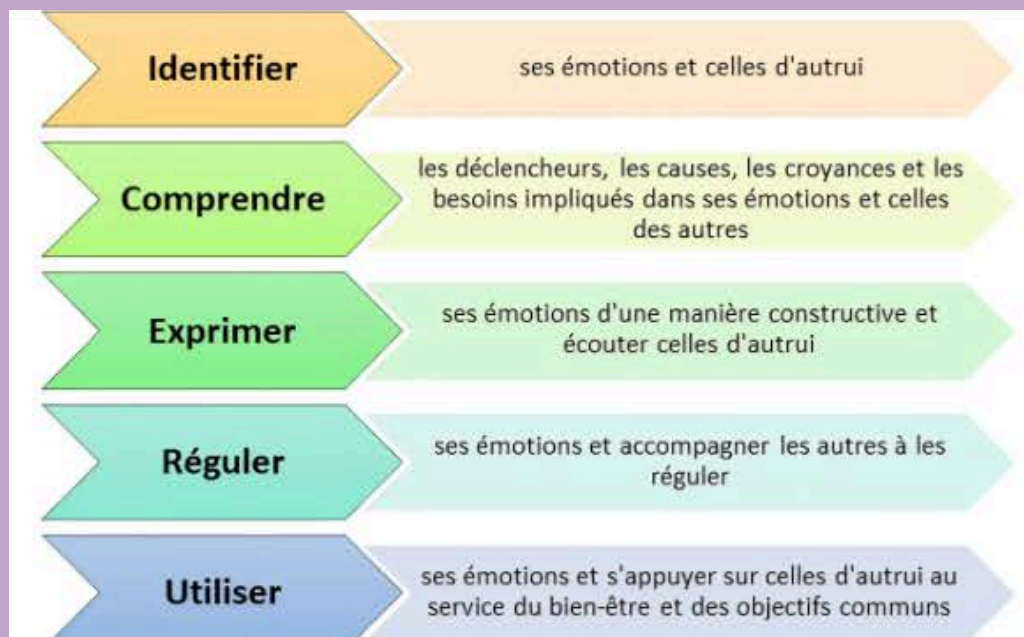
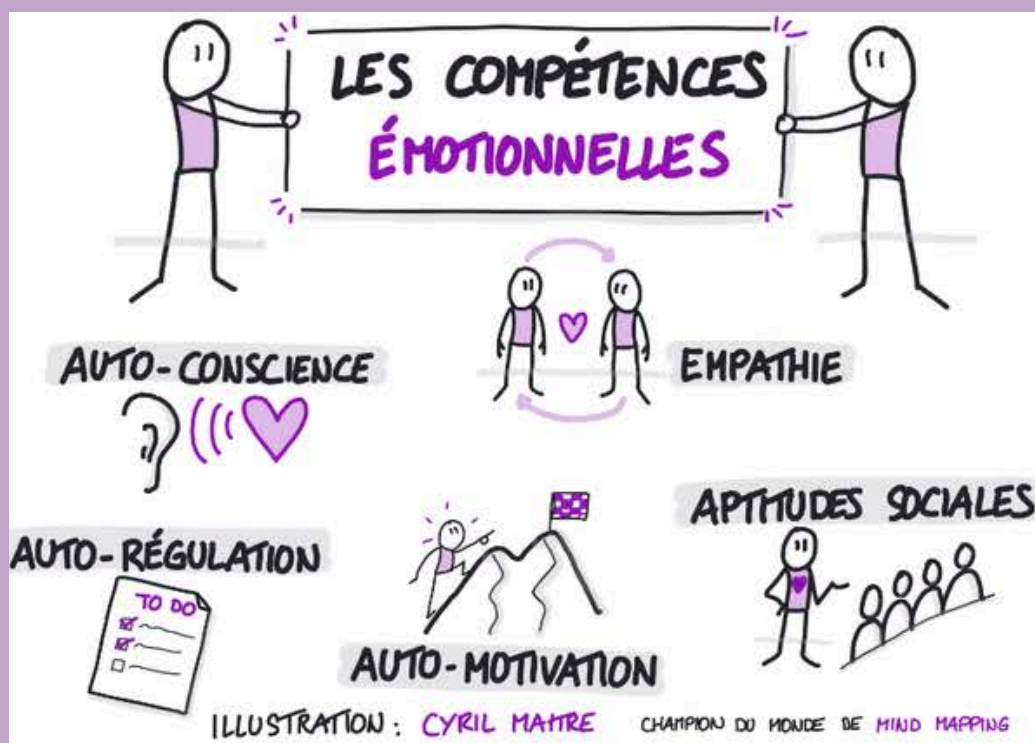
Support ressources média proposé par Vit'Anim Groslay



On ne les gère pas, on les apprivoise !



L'EMPATHIE - INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE



02



On ne les gère pas, on les apprivoise !



EXERCICES

POUR RETROUVER UNE ÉMOTION AGRÉABLE

Les exercices en audios



EXERCICES DE SOPHROLOGIE ENFANTS gratuits

Sonia Aritzu, votre sophrologue à Montpellier vous présente des EXERCICES DE SOPHROLOGIE et des RELAXATIONS AUDIO GRATUITS POUR LES ENFANTS, mieux gérer les colères, les angoisses, les émotion...

SOPHROLOGUE MONTPELLIER Sonia ARITZU



3 exercices de
sophrologie pour apaiser les
émotions des enfants

Peur, colère, retour au calme



3 exercices de sophrologie pour apaiser les émotions des enfants (peur, colère,...)

Nous partageons avec vous une vidéo dans laquelle vous allez découvrir 3 exercices simples de sophrologie pour aider les enfants

© Ecole Positive / Dec 19, 2017



On ne les gère pas, on les apprivoise !



DÉVELOPPER LA RÉGULATION DE SES ÉMOTIONS

De nombreuses activités peuvent aider parents et enfants à mieux comprendre, exprimer et calmer les émotions.

Les jeux aident au développement de l'intelligence émotionnelle, l'empathie.

L'apprentissage des "habiletés sociales" encourage par le jeu l'interaction avec d'autres enfants et permet de mieux exprimer ses émotions et comprendre celles des autres.

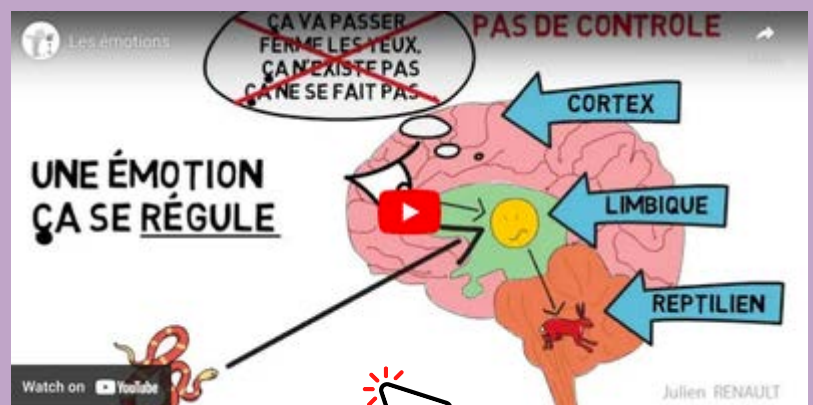
Les jeux permettent aussi à l'enfant d'exprimer des émotions plus complexes, en restant dans leur rôle d'enfant et en s'amusant.



8 fiches de gestion émotionnelle pour les enfants à télécharger (colère, tristesse, peur, honte, stress,...)

Je vous propose des petites fiches type marque page avec des stratégies de gestion émotionnelle pour les enfants. Chaque fiche correspond à un état émotionnel difficile à gérer et quelques stratégies pour y faire face...

Apprendre à éduquer / Oct 20, 2017





Ateliers ou jeux à faire à la maison pour :



RECONNAÎTRE ET NOMMER LES ÉMOTIONS SUR SOI ET LES AUTRES



17 activités autour des émotions pour les enfants

Découvrez des idées d'activités pour travailler les émotions avec les enfants ! Par exemple, une roue des émotions qui crépite, ou un monstre des couleurs en laine.

MOMES

TABLEAU DES ÉMOTIONS					
ÉMOTION	SENSATIONS	MOUVEMENTS	PENSÉES	GESTION	BESOINS
JOIE	<ul style="list-style-type: none"> Le sourire L'inoubliance Un bras d'énergie Optimisme Légereté 	<ul style="list-style-type: none"> Courir Sauter Célébrer Balayer les membres du corps 	<ul style="list-style-type: none"> «Que la vie est belle !» «En la chance !» «Faut que je dise ça à quelqu'un tout de suite» 	<ul style="list-style-type: none"> Danser Chanter Rire Faire des câlins Raconter 	<ul style="list-style-type: none"> Célébrer Réjouir Partager le bonheur Fêter Interagir
COÛLÈRE	<ul style="list-style-type: none"> Muscles tendus Mâchoire serrée Gorge serrée Plings serrés Vieilles d'opresser 	<ul style="list-style-type: none"> Hurler Agresser Défendre Agiter 	<ul style="list-style-type: none"> «Tu vas voir !» «Je vais me venger» «Toutes ces tu m'arras le» «Tu me contrôles pas !» 	<ul style="list-style-type: none"> Crier Taper pieds Crier Souffler Attendre que ça passe 	<ul style="list-style-type: none"> Indépendance Justice Compréhension Réspect Appartenance Reconnaissance
SURPRISE	<ul style="list-style-type: none"> À court de souffle Yeux grand ouverts Bouche ouverte Sourcils levés Coeur battant en vitesse 	<ul style="list-style-type: none"> En silence de l'attendre Prudence Observateur Mouvements rapides ou lents 	<ul style="list-style-type: none"> «Qu'est-ce que c'est que ça ?» «Wow !» «Faut que je fasse gaffe» «Je m'en reviens pas !» 	<ul style="list-style-type: none"> Crier Fuir Reprendre ses esprits Respirer Observer 	<ul style="list-style-type: none"> Clair Sécurité Compréhension
TRISTESSE	<ul style="list-style-type: none"> Larmes Inquiétude Gorge serrée Larmes aux yeux Incapacité de parler Muscles trépidants 	<ul style="list-style-type: none"> Danser Mouvements lents Évitement du contact visuel Attiver l'empathie 	<ul style="list-style-type: none"> «Personne ne comprend» «À quel bon est-ce ?» «Personne m'aime» «Je ne suis plus là» 	<ul style="list-style-type: none"> Plorer Danser Se faire Trouver du réconfort Chercher du plaisir 	<ul style="list-style-type: none"> Seris Amour Empathie Reconnaissance Compréhension Contact physique
PEUR	<ul style="list-style-type: none"> Froid d'échine Débranchement d'équilibre Nervosité Vieilles serrées Tremblements 	<ul style="list-style-type: none"> Lever les mains Se mettre en sécurité Fuir le danger Se réfugier Déconner pour alléger l'atmosphère 	<ul style="list-style-type: none"> «Tu attends !» «C'est pas normal !» «Maman !» «J'ai peur !» «Je vais pas mourir !» 	<ul style="list-style-type: none"> Crier Fuir Rire Se défendre Mugir S'échapper 	<ul style="list-style-type: none"> Sécurité Survie De l'aide Calme Reconnaissance Contact physique
DÉGÔÛT	<ul style="list-style-type: none"> Contraction du corps De la touille Lèvres retroussées Sourcil froncés Largue sortie 	<ul style="list-style-type: none"> Démouler la tête Couvrir la bouche S'éloigner du dépôt Tension du corps 	<ul style="list-style-type: none"> «Euh !» «C'est dégoutant ça !» «Je ne touche pas !» «Je ne mange pas !» 	<ul style="list-style-type: none"> Crier Jurer S'éloigner/fuir Se ressaler 	<ul style="list-style-type: none"> Sécurité Accueil des émotions Justice Reconnaissance

INTENSITÉ DE L'ÉMOTION

Jeux sur les émotions (21 jeux des émotions gratuits) - 1,2,3 kiD

1,2,3 jouez ! Les émotions ne sont pas seulement positives ou négatives. C'est bien plus complexe...

123kid.org / Oct 15, 2022



RECONNAÎTRE ET NOMMER LES ÉMOTIONS SUR SOI ET LES AUTRES

01 Identifier, exprimer et contrôler ses émotions

01 Comment exprimer ses émotions ?

Introduction

« Être rouge de colère », « avoir une peur bleue », « pleurer de joie », « trembler comme une feuille », « avoir la gorge serrée », « ne pas en croire ses yeux »... Les expressions ne manquent pas pour exprimer toutes les émotions que l'on peut ressentir. Identifier ses émotions pour ensuite oser les exprimer, c'est tout un chemin qu'il faut apprendre pour se comprendre soi-même et comprendre les autres.

LIRE ET RÉFLÉCHIR

Situation 1

AU RETOUR DE L'ÉCOLE. Il se voit même pas que je suis malheureux comme un chien !

1. Comment Max se sent-il ?
2. Arrive-t-il à exprimer ses émotions ?

Situation 2

Vous avez quoi ? Depuis que j'ai dit que j'avais honte, j'ai moins honte !

Nous, on sait déjà !

Oui, ça fait du bien de parler... pour ne plus être en bataille dans sa tête !

1. Quel effet l'aveu de Valentine produit-elle sur ses émotions ?
2. Comment comprenez-vous l'expression « être en bataille dans sa tête » ? Expliquez-la avec vos propres mots.

Situation 3

LE SOIR. Il n'y a qu'à toi que je peux le dire, Lili. J'ai bouddé parce que j'étais pas content que les parents nous laissent le soir parce que les copains se moquaient de moi parce que Juliette... Tiens, qu'est-ce qu'elle m'a fait déjà ?

Je voulais qu'on voie que je souffre... mais personne n'a rien vu. Je me suis retrouvé seul, fâché avec tout le monde...

Je te l'ai toujours dit, Max ! Pour se faire comprendre, il n'y a qu'une seule bonne vieille méthode... c'est de PARLER !

1. Au lieu d'exprimer ses sentiments, qu'à choisi de faire Max ? Pourquoi ? Est-ce que cela a fonctionné ?
2. Que réalise-t-il quand il essaie d'expliquer les raisons de sa tristesse, de son sentiment d'abandon ?
3. Lisez bien la réponse de Lili. Êtes-vous d'accord avec elle ?

OBSERVER

Image 1

1. Quelle émotion les personnages ressentent-ils ?
2. D'après vous, qui la ressent le plus ?
3. Quels signes du corps révèlent cette émotion ?
4. Qu'est-ce qui produit un effet comique dans cette image ? Pourquoi ?

Image 2

1. Quelles émotions Lili peut-elle ressentir ? Plusieurs interprétations sont possibles !
2. Quelle est la couleur dominante de cette image ? Pourquoi, à votre avis ?



Cliquez ou scannez le QR code pour imprimer la fiche d'activité

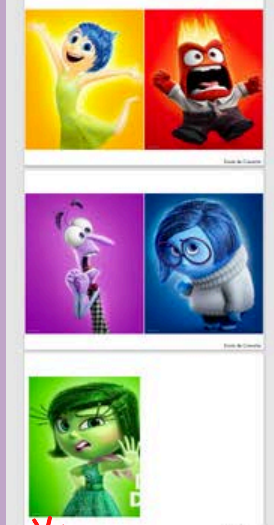


Ateliers ou jeux à faire à la maison pour :



LES EXPRIMER ET NE PAS LES REFOULER

On m'a volé mon ballon.	Mon ballon s'est envolé.
Je suis puni de télévision.	Mon copain s'est cassé la jambe.
Mes copains disent que je suis méchant.	C'est la rentrée des classes.
J'ai raté mon contrôle.	J'ai perdu mon chien dans la forêt.
A la cantine, je mange des épinards.	Je vois un escargot écrasé.
J'ai cassé mon jouet.	Mes grands-parents sont loin.
J'ai renversé la carafe d'eau.	Il n'y a plus de gâteaux à la maison.
Mon frère a dessiné sur mes devoirs.	Je ne pars pas en vacances cette année.

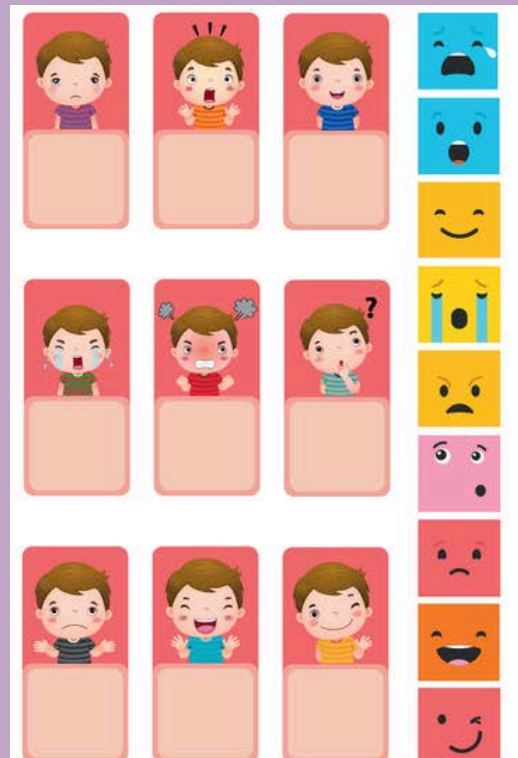
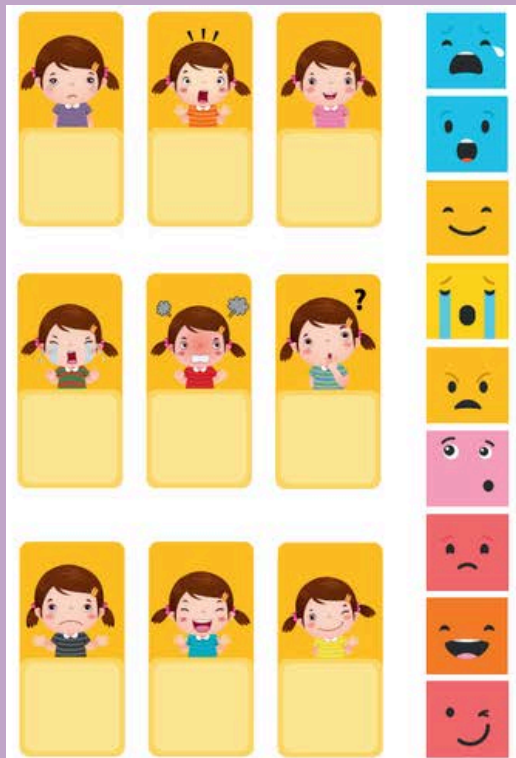


Je suis à la fête foraine.	Je suis dans une maison hantée.
Je viens de recevoir un cadeau.	Je viens de regarder un film d'horreur.
Je fête mon anniversaire	Il y a une araignée sous mon lit.
Je vais chez ma mamy ce week-end.	Je fais un cauchemar.
Je pars en vacances à Disneyland.	Je suis perdu dans la forêt.
Je vais jouer dans un parc avec les copains.	Nous avons une panne de voiture.
Ce soir, je mange des pizzas.	Un gros chien aboie très fort devant moi.
Je vais à la plage.	Je suis chez le dentiste.



Cliquez pour imprimer les étiquettes à trier par émotion et les exprimer

Cliquez pour imprimer le jeu de cartes mémo à créer : deviner et exprimer les émotions





Ateliers ou jeux à faire à la maison pour :



DÉVELOPPER L'EMPATHIE ET SES COMPÉTENCES INTERPERSONNELLES

 <p>Dis à qui tu veux : "Je suis heureux d'être avec toi"</p>	 <p>Chante une chanson pour quelqu'un</p>	 <p>Raconte une anecdote positive que tu as eu avec quelqu'un ici</p>
 <p>Offre un compliment</p>	 <p>Demande comment se sent une personne près de toi</p>	 <p>Propose ton aide</p>
 <p>Propose à quelqu'un de jouer avec toi</p>	 <p>Ecoute quelqu'un sans le juger</p>	 <p>Cite ou écris une qualité d'une personne près de toi</p>
 <p>Si tu es en colère contre quelqu'un, respire et essaye de deviner pourquoi elle a agi comme cela</p>	 <p>Rends un service sans qu'on ne te le demande</p>	 <p>Offre un dessin à quelqu'un</p>



Ateliers ou jeux à faire à la maison pour :



DÉVELOPPER L'EMPATHIE ET SES COMPÉTENCES INTERPERSONNELLES

 <p>Explique quelque chose que tu as bien compris à quelqu'un qui rencontre des difficultés</p>	 <p>Souris à quelqu'un avec toute ta sympathie</p>	 <p>Prends quelqu'un dans tes bras</p>
 <p>Partage quelque chose avec quelqu'un</p>	 <p>Propose une activité à quelqu'un</p>	 <p>Demande de l'aide à quelqu'un</p>
<p>Merci</p>  <p>Remercie une ou plusieurs personnes en expliquant ce qu'elles ont fait ou ce qu'elles représentent pour toi</p>	 <p>Encourage quelqu'un</p>	 <p>Raconte une histoire captivante ou rigolote à quelqu'un</p>
 <p>Conseille ou prête un livre que tu as aimé à quelqu'un</p>	 <p>Cite deux personnes que tu aimerais mieux connaître dans la classe</p>	 <p>Fais la paix avec quelqu'un</p>



Ateliers ou jeux à faire à la maison pour :



DÉVELOPPER L'EMPATHIE ET SES COMPÉTENCES INTERPERSONNELLES



Pour les plus grands, essayer de développer son empathie
autour de ces stratégies



RESSOURCES - SOUTIEN DE PROFESSIONNELS



Le Rôle des parents dans la gestion des émotions de l'enfant

Vous êtes-vous déjà retrouvé dans un contexte où un enfant pleurait à chaudes larmes et / ou hurlait ?

© Centre Ressources Enfance et Emotions | Oct. 5, 2022



Les émotions du jeune enfant

L'enfant dispose d'un mode de communication préverbal qui passe par les émotions. Comment ces dernières se manifestent-elles ? Quel est le rôle de

psychologue





SITES WEB PRATIQUES SUR LES ÉMOTIONS



Cliquez sur les logos
pour ouvrir les liens utiles

04



Liens utiles



JEUX ET ACTIVITÉS PÉDAGOGIQUES ACCESSIBLES SUR LES ÉMOTIONS



Des jeux pour apprivoiser ses émotions

Au cours de notre vie, nous allons passer par toutes les émotions : joie, tristesse, colère, peur... Et même en tant qu'adulte, il est parfois compliqué d'être confronté à certaines de ces émotions. D'où l'intérêt d...

HOPTOYS

