



**ACCUEILLIR
LES ÉMOTIONS
DE MON ENFANT**



LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

L'Organisation Mondiale de la Santé décrit les compétences psychosociales comme « *la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adoptant un comportement approprié et positif à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement* ».

Ces compétences ont un rôle très important à jouer dans le bien-être de toute personne, et il est important, à l'instar des autres compétences, que les adultes encadrant la vie de l'enfant soient là pour l'aider à les développer.

Elles se regroupent en **3 TYPES** :

1

LES COMPÉTENCES SOCIALES

- Communiquer de façon constructive
- Développer des relations constructives
- Résoudre des difficultés

2

LES COMPÉTENCES COGNITIVES

- Avoir conscience de soi
- Capacité de maîtrise de soi
- Prendre des décisions constructives

3

LES COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES

- Avoir conscience de ses émotions et de son stress
- Réguler ses émotions
- Gérer son stress



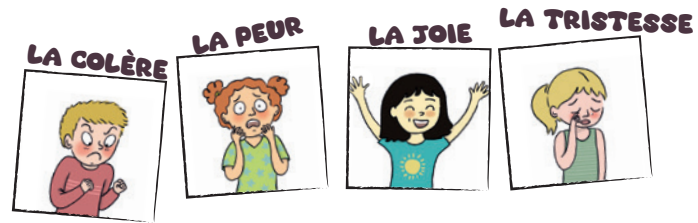
ÉMOTIONS ET BESOINS

Les émotions sont **des réactions qui viennent de l'intérieur** pour s'exprimer à l'extérieur et **véhiculent des messages** sur notre état. Elles durent en général quelques minutes seulement et sont comme **des vagues qui montent puis finissent par disparaître**.

Il est important de comprendre que les émotions et les besoins vont de pair.

Les émotions émergent pour attirer l'attention sur un besoin non satisfait. Accompagner son enfant dans la gestion de ses émotions implique de trouver le besoin non satisfait qui se cache derrière l'émotion.

Voici les **4 ÉMOTIONS** principales :



On distingue **5 BESOINS FONDAMENTAUX** :

- **Les besoins PHYSIOLOGIQUES** : manger, boire, se soigner, se laver, dormir, bouger/jouer...
- **Le besoin de SÉCURITÉ (affective et physique)** : amour, protection, soutien, écoute...
- **Le besoin d'APPARTENANCE** : se sentir appartenir à un groupe, socialisation, amitié, amour, partage...
- **Le besoin d'ESTIME DE SOI** : reconnaissance, respect, fierté, autonomie...
- **Le besoin de RÉALISATION DE SOI** : accomplissement, épanouissement, prise de décision, capacité de réflexion...

IDÉES D'ACTIVITÉS

« Reconnaître les émotions » : Pour aider votre enfant à reconnaître et identifier les émotions, vous pouvez **utiliser des albums** qui traitent de ce sujet ou **fabriquer une roue des émotions** avec lui.

Vous trouverez via ce QR Code une **liste d'albums jeunesse disponibles dans les bibliothèques de quartier du 20^{ème} arrondissement**.



L'EXPRESSION DES ÉMOTIONS



1

- **LES SENSATIONS CORPORELLES**
(ce qui se passe dans le corps)

2

- **LES PENSÉES QUI LES FONT NAÎTRE**



3

- **LA NATURE DE L'ÉMOTION**
(joie, tristesse, colère, peur)



4

- **L'INTENSITÉ DE L'ÉMOTION**



5

- **L'ACTION QU'ELLES FONT NAÎTRE**
(envie de taper, de pleurer, de crier, de rire, de s'isoler...)



L'expression des émotions se caractérise par **5 DIMENSIONS** :

Pour accompagner au mieux votre enfant dans la gestion de ses émotions, **mettez des mots sur son ressenti** car lui n'en sera pas forcément capable :

- « *Je vois que tu es en colère et que tu as envie de taper* »
- « *Je comprends que tu sois triste, tu es tombé et tu t'es fait mal. C'est normal de pleurer quand on se fait mal* ».

CONSEILS :

Formuler ce que votre enfant ressent, c'est l'accompagner dans la compréhension de ses émotions et satisfaire son besoin de reconnaissance et de sécurité !

Les émotions sont naturelles et saines, elles durent rarement plus de quelques minutes et sont des réactions physiologiques à un besoin non satisfait.

Chaque émotion correspond À UN BESOIN DIFFÉRENT :



LA TRISTESSE

- **Cause :** perte, séparation, échec
- **Besoin :** réconfort, acceptation, expression émotionnelle (ex : pleurer), amour inconditionnel



LA PEUR

- **Cause :** danger, inconnu, insécurité, menace
- **Besoin :** protection, aide, compréhension, sécurité, réassurance

LA COLÈRE

- **Cause :** frustration, injustice, impuissance, violation de l'intégrité (psychique ou physique)
- **Besoin :** écoute, compréhension, décharge de l'énergie, changement, réparation



LA JOIE

- **Cause :** réussite, émerveillement, rencontre, gratitude
- **Besoin :** partage, lien, réjouissance



Si l'émotion dure plus longtemps et engendre une crise explosive, disproportionnée et inadéquate, il s'agit souvent d'une décharge liée à **une couche d'émotions qui n'ont pas pu s'exprimer.**

Il faut alors chercher la cause pour comprendre quelle est la raison principale.



IDÉES D'ACTIVITÉS :

« Gestion de la colère » :

Pour accompagner votre enfant dans la gestion de sa colère, vous pouvez créer une « boîte à cris » (dans laquelle chaque personne de la famille peut exprimer sa colère en criant, avec un cadre et sans débordement), mais aussi lui proposer de **dessiner ou d'utiliser de la pâte à modeler** pour exprimer sa colère.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Jusqu'à l'âge d'environ 6 ans, la partie du cerveau qui permet de réguler les émotions est trop immature, **il faut donc aider l'enfant par le langage, une écoute active et des activités pour l'aider à accepter et accompagner ses émotions.**

En grandissant, le cerveau se développe et l'enfant construit de nouvelles stratégies de régulation de ses émotions. Il faut attendre 25 ans avant que le cerveau ne soit complètement mature !

L'ÉCOUTE ACTIVE

« Quand j'ai été écouté et entendu, je deviens capable de percevoir d'un œil nouveau mon monde intérieur et d'aller de l'avant.

Il est étonnant de constater que des sentiments qui étaient parfaitement effrayants **deviennent supportables** dès que quelqu'un nous écoute.

Il est stupéfiant de voir que des problèmes qui paraissent impossibles à résoudre **deviennent solubles** lorsque quelqu'un nous entend. »

Carl Rogers,
psychologue humaniste américain
(1902-1987)

L'écoute active, développée par le psychologue Carl Rogers, est basée sur l'empathie et le regard positif.

Elle implique un **regard neutre et apaisé** qui va permettre à l'enfant de s'exprimer et de libérer ses émotions.

ELLE PASSE PAR UNE ÉCOUTE EMPATHIQUE :

être capable de se mettre à sa place et de comprendre les sous-entendus dans les paroles de l'enfants et dans les émotions exprimées.



- **SE METTRE À HAUTEUR D'ENFANT :**

aussi bien physiquement (s'**agenouiller**) que psychologiquement (se **mettre à sa place, en tant qu'enfant**)



L'écoute active passe par **PLUSIEURS POSTURES :**

- **METTRE DES MOTS SUR LE RESENTI :**

reformuler et respecter, sans jugement :

- « *je vois que tu es très en colère* »,
- « *je comprends que tu n'aies pas envie de rentrer, tu préférerais continuer à jouer* »

- **ACCOMPAGNER L'ÉMOTION JUSQU'À SA RÉOLUTION :**

c'est normal de pleurer lors d'une émotion forte, **être présent auprès de l'enfant lors de la « décharge » émotionnelle** qui est souvent une situation de détresse pour lui

- **DIALOGUER APRÈS LE RETOUR AU CALME :**

s'il est souvent difficile de discuter avec l'enfant lors de moments d'émotions fortes, **il est important de revenir sur ce qu'il s'est passé avec lui et d'échanger sur son ressenti**



Bouteille sensorielle à fabriquer avec de l'eau déminéralisée, de l'huile végétale neutre en couleur, du colorant alimentaire, des paillettes.

CONSEIL :

- Évitez de commencer vos questions par « pourquoi » qui est une formulation parfois **trop complexe** pour l'enfant (notamment dans les débuts d'apprentissage du langage),
- **Privilégiez** « Qu'est-ce qu'il s'est passé ? » ou « Qu'as-tu ressenti ? ».
- Si l'enfant ne maîtrise pas encore bien le langage, vous pouvez **formuler des suppositions** : « Tu es en colère parce que ton frère a détruit ta tour ? ».

IDÉES D'ACTIVITÉS :

« Retour au calme » :

Pour aider votre enfant à gérer ses émotions, vous pouvez :

- lui proposer des **activités de respiration**
- lui proposer d'écouter une musique douce ou fabriquer un **objet sensoriel**.





LA LIGUE DE L'ENSEIGNEMENT - FÉDÉRATION DE PARIS

Suivez-nous !

@LigueParis
 @ligue_paris
 @LigueParisEduc



lae.ligueparis.org

Fédération départementale de la Ligue de l'enseignement : association à but non lucratif

