

wesco.family

Petit guide *de survie* ...
à l'usage des émotions



Pourquoi les émotions sont si importantes ?

Une émotion est **une réaction d'adaptation** à notre environnement et à ce qui nous arrive. C'est un signal envoyé par notre corps pour nous informer sur notre état et nos besoins. Chaque émotion porte son propre message. Il faut alors la prendre en compte et comprendre que les besoins psychologiques non assouvis sont générateurs d'émotions négatives comme la colère, la tristesse et la peur.

Innées et universelles ?

Il existe 6 émotions de base : joie, tristesse, peur, colère, surprise, dégoût.

Les autres émotions sont dites sociales. Elles s'acquièrent en grandissant telles que la fierté, la honte ou encore la jalousie.



La joie *Youpi !*



Rhoo la tristesse



La peur... *Bouh !*



Grrrrr la colère



Ho Surprise



Beurk le dégoût

À quoi servent les émotions ?

Les émotions sont **toujours légitimes et indispensables**. Elles nous poussent à agir, à réagir face aux situations que nous vivons. Elles ont joué un rôle majeur dans la survie et l'évolution de l'homme depuis la nuit des temps. La peur nous protège du danger, la colère mobilise notre énergie...

L'apprentissage émotionnel en question.

Qu'elles soient positives (joie) ou négatives (colère), les émotions doivent être comprises par nos bambins afin d'apprendre à les extérioriser de manière « acceptable ».

L'apprentissage émotionnel commence dès le plus jeune âge car il est essentiel pour le développement de plusieurs aptitudes interreliées.

Les enfants, dont la compétence émotionnelle est plus développée, sont plus susceptibles de :

- continuer d'apprendre ;
- adopter des comportements empathiques et prosociaux ;
- exprimer des émotions appropriées et interagir avec les autres ;
- s'adapter afin de faire face aux émotions négatives et dérangementes ;
- réduire divers facteurs de risque liés à la psychopathologie.

Ensemble, ces habiletés prédisent la réussite au cours des premières années à l'école et les relations positives avec les autres enfants et les membres de la famille.



L'enfant, ce petit d'homme en construction"

Et non, notre p'tit bout n'est pas une extension de nous ou un mini-moi (même si parfois, nous aimerions bien)...

C'est un **être en construction avec un cerveau fragile, malléable, vulnérable et immature**. Son cerveau reptilien (siège des réactions de survie les plus basiques : lutte, fuite ou immobilisation) est la seule partie mature dès la naissance. Les deux autres parties (cerveau émotionnel et cerveau supérieur) ainsi que les connexions qui les relient vont se développer en grandissant.

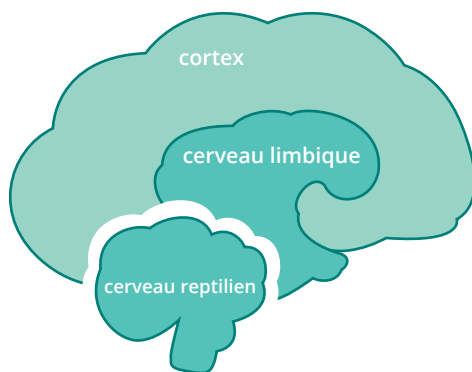
Avant 5 ans, notre p'tit bout est en proie à de véritables **tempêtes émotionnelles** qui le submergent et donnent lieu à des comportements impulsifs/réflexes (caprices, crises, coups...). Ces comportements sont en fait la conséquence de l'immaturité de son cerveau.

Ce n'est pas qu'il ne veut pas, mais qu'**il ne peut pas contrôler seul ses émotions**.



Voir la vidéo [Qu'est-ce qui se passe dans ta tête](#)

Pour aller plus loin, voici des petites vidéos riches d'enseignements sur [les capacités d'apprentissage du cerveau des bébés](#) et [la plasticité cérébrale chez l'enfant](#).



en savoir + sur notre blog : <http://leblog.wesco.fr>

Oui ! J'aide mon enfant à bien grandir

En tant que parent, nous pouvons aider notre ptit bout à développer sa compétence émotionnelle. **Notre bienveillance, notre attention** et toutes les **interactions positives** que nous partageons avec lui sont des positionnements incontournables pour l'accompagner.

Lorsqu'un enfant est traversé par une émotion, la première chose à se dire, c'est qu'elle est **toujours légitime**.

Il est alors important d'identifier la ou les causes qui l'ont provoqué. Loin d'une posture éloignée de votre tout-petit, ne perdez pas de vue l'importance du réconfort et du câlin. Cela va lui permettre de se rassurer et de lui assurer que nous sommes à ses côtés.

En l'accompagnant au quotidien dans l'expression, la compréhension et la régulation de ses émotions, nous lui offrons les meilleurs outils pour apprendre à s'adapter de façon positive aux situations changeantes et grandir sereinement.

Comment l'accompagner dans la compréhension des émotions ?

Dès 6 mois, Bébé est capable de reconnaître les manifestations d'une émotion par la voix et l'observation du visage.

Vers 2 ans, notre petit d'homme commence à déterminer les émotions et peut apprendre à les nommer. À partir de 3 ans, il est capable de reconnaître la situation ayant provoqué l'émotion qu'il expérimente.

Voici quelques petits jeux simples à faire avec nos enfants :

- **Reconnaître les émotions** : l'idée est de présenter visuellement les émotions et de les nommer avec l'enfant. Vous pouvez vous aider de supports tels que des poupées, des marionnettes, un puzzle spécifiques ou encore de simples dessins.
- **Jeu d'association** : présentez un lot de personnages à votre petit d'homme et demandez-lui de trouver les personnages qui vivent la même émotion. Ce jeu peut également être décliné en jeu de mémorisation. Téléchargez les cartes, imprimez-les en double et découpez. Le tour est joué !
- **Jeu d'imitation** : montrez à votre enfant un visage qui vit une des émotions de base et demandez-lui d'imiter l'émotion devant un miroir. N'hésitez pas à participer en forçant les traits, éclats de rire assurés ;)
- **Complète la phrase** : invitez votre enfant à réfléchir sur ce que provoque les émotions dans leur corps et ce qui cause l'émotion. Débuter une phrase avec, par exemple : « Quand je suis fâché, je me sens... » ou « Je suis fâché quand... ». Vous pourriez même enregistrer les enfants et écouter l'enregistrement avec eux.



L'aider à gérer ses émotions négatives

Vers l'âge de 5 ans, grâce au niveau de maturité de son cerveau, l'enfant devient en mesure d'interpréter les causes de l'émotion, les conséquences possibles, et de s'autoréguler. Mais il est tout à fait possible de commencer très tôt des petits exercices pour apprendre à se calmer, se rassurer et se reconforter :

- **Sac à émotions** : utilisez un petit sac et invitez votre enfant à y déposer symboliquement ses émotions à travers des petits objets. Vous pouvez l'accompagner dans le choix de l'objet. Que ce soit un petit cailloux, un morceau de papier ou un coquillage, votre enfant va pouvoir prendre de la distance avec ses émotions.
- **Sac ou cabane à cris** : les cris sont un mode d'expression. Ils vont permettre de décharger son émotion. Utilisez un sac en tissu, fabriquez une cabane à partir d'un carton... pour rediriger les cris. L'enfant placera le sac en tissu au niveau de sa bouche au moment de s'exprimer ou s'isolera quelques instants dans sa cabane.
- **Balle anti-stress** : elle permet à l'enfant de la serrer très fort, de diriger toute sa colère ou sa peur sur cette balle. Vous pouvez la fabriquer à partir de semoule ou de fleur de maïs.
- **Exercices de sophrologie pour enfant** : nous avons sélectionné pour vous [les exercices de la sophrologue Delphine Bourdet](#) à pratiquer dès 3/4 ans. Le bol de chocolat chaud, le karaté ou encore les mains chaudes magiques n'auront plus de secret pour vous.



Et nous, parents, dans tout ça ?

Nous sommes le modèle de référence de nos enfants ! En grandissant, ils se façonnent en fonction de leur environnement, et donc aussi, de nos comportements. Nous éprouvons comme eux des émotions que nous tentons tant bien que mal de gérer.

Les exercices de sophrologie ou le sac à cris ne sont pas que pour les enfants ! Nous pouvons aussi pratiquer ces exercices pour surmonter le stress qui nous envahit lorsque le p'tit dernier hurle, qu'un client vous exprime son mécontentement ou que votre belle-mère vous explique qu'elle cuisinera toujours mieux que vous...

Nous pouvons aussi devant notre enfant nommer tout simplement les émotions qui nous traversent. Cela va déjà nous permettre d'en prendre pleinement conscience, tout en lui expliquant et en faisant coïncider les mots et les émotions. Les mots sur les maux sont salvateurs et permettent de partager avec votre enfant une intimité empreinte de confiance.

**« L'amour c'est du carburant
pour réguler le stress »**

Isabelle Filliozat nous explique que **parfois notre cerveau disjoncte** à cause d'un trop plein d'émotions et nous ne sommes plus capable d'apporter une solution appropriée à la situation que nous vivons. Elle nous donne des clés de lecture pour savoir [comment rebrancher son cerveau](#), le sien, comme celui de notre enfant. **La tendresse et l'attention que nous portons aux autres et que les autres nous portent sont au cœur de la gestion des émotions.**

Par notre écoute attentive des besoins de notre enfant, par notre bienveillance et l'affection que nous lui portons, nous contribuons à son bien-être et stimulons sa confiance.

Sources d'inspiration :

Delphine Bourdet, Maude Dubé,
Dr Paul Ekman, Dr Isabelle Filliozat,
Dr Delphine LECA, Michael Lewis
www.enfant-encyclopedie.com



en savoir + sur notre blog : <http://leblog.wesco.fr>