

Bulle de bonheur

Nathalie
de Boisgrollier

Nicolas
Trève

LA VIE CACHÉE DES ÉMOTIONS

des grands



Des activités
et des jeux à monter
pour apprivoiser
ses émotions !



LA VIE CACHÉE DES ÉMOTIONS

des grands

Nathalie de Boisgrollier

spécialiste de la parentalité positive et fondatrice
de OZE, association qui développe des outils
pour une approche éducative bienveillante



Illustrations de Nicolas Trêve

SOMMAIRE

Partie 1 • Qu'est-ce qu'une émotion ? 7

Comprendre ce qu'est une émotion et distinguer les six émotions principales : la joie, la peur, la tristesse, la colère, le dégoût et la surprise.

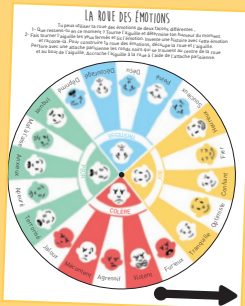
Partie 2 • Que se passe-t-il dans ton corps et dans ta tête quand tu ressens une émotion ? 27

Comment l'émotion se déclenche et où elle s'exprime dans le corps : cerveau, intestin, cœur.

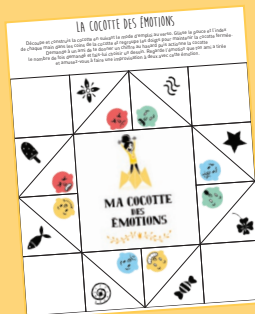
Partie 3 • Trucs et astuces pour bien vivre tes émotions 41

Comment apaiser ses émotions, apprendre à les apprivoiser, les accueillir et vivre avec.

Retrouve dans la pochette toutes les fiches des jeux :



Ce qui se passe en moi



Jouer avec les émotions



Fêter les petites et grandes réussites



Apprendre à dire merci



Comment les émotions s'expriment dans le corps



Retrouver son calme



GUIDE DES PARENTS

*J'accompagne mon enfant
dans la découverte de ses émotions*

Le cahier que vous tenez entre les mains est comme un outil. Plus vous apprendrez à vous en servir, plus il sera efficace. Soyez patient avec votre enfant et avec vous-même.

Tous les bébés et les enfants ont besoin de boudier, de pleurer, de crier. Ils ne savent pas forcément s'exprimer, ne comprennent pas ce qui se passe en eux et ne parviennent pas à se calmer, mais ils ressentent des choses : des émotions !

Donner à votre enfant les clés du monde des émotions, c'est lui offrir plus de chances d'avoir une bonne santé psychologique. Si vous lui enseignez à bien se nourrir et plus généralement à prendre soin de sa santé physique, ce cahier vous permettra également de lui apprendre l'importance de s'occuper de sa santé psychologique : pour une meilleure réussite à l'école, moins de maladies psychosomatiques, une relation à soi et aux autres plus épanouie. Ce domaine est désormais reconnu internationalement comme les « compétences psychosociales¹ ».

Comment utiliser ce cahier ?

S'il n'y avait qu'une seule consigne à vous donner, ce serait : **sentez-vous libre !** Chaque page est indépendante... et toutes les pages se complètent.

Voici quelques conseils pour vous aider à utiliser ce cahier :

- Votre enfant vient de vivre une émotion forte ! Proposez-lui une page adaptée.

- Vous pouvez aussi laisser le cahier à sa portée pour qu'il puisse s'en servir quand il le souhaite.

- N'hésitez pas à faire les activités avec lui pour qu'il prenne conscience que **vous aussi, vous pouvez ressentir des émotions**. Vous pouvez même faire l'activité à côté de lui sur une feuille à part. Si vous ne cherchez pas à lui imposer votre émotion ou votre façon de faire, ce sera un puissant moyen de l'entraîner.

- Tant qu'il ne sait pas bien lire, prenez le temps de l'aider à comprendre les consignes, répondez à ses questions, observez-le et encouragez-le.

Il est important **d'accepter de tâtonner**. Permettez à votre enfant de vous surprendre. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse ; il y a la réponse de votre enfant, ce jour-là.

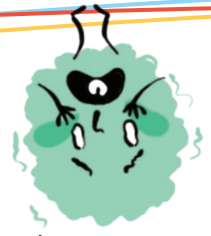
Les émotions, qu'est-ce que c'est ?

Les émotions sont universelles, c'est-à-dire que tous les êtres humains sont concernés, et elles sont contagieuses de surcroît !

Les émotions sont une réponse physiologique à une stimulation, à une modification de l'environnement. Elles constituent **un message qui permet de préparer le corps à réagir à différentes situations**. En effet, le mot *émotion* vient du latin *ex movere*,



¹ Terme introduit par l'OMS en 1993.



c'est-à-dire faire bouger, être tiré de son immobilisme. **Les émotions nous mettent en mouvement, nous mettent dans la vie.**

Les six émotions de base

Il existe six émotions de base : la joie, la tristesse, la peur et la colère auxquelles s'ajoutent le dégoût et la surprise. Ce sont **des réactions du corps qui surviennent pour permettre d'agir et de survivre à des situations difficiles**. Au-delà de ces six émotions de base, il existe beaucoup de nuances et de degrés dans les émotions, traduits par un vocabulaire très riche. Pour commencer avec votre enfant, nous avons choisi de travailler principalement sur les quatre premières émotions (la joie, la tristesse, la colère, la peur) et en complément seulement, les deux dernières (le dégoût, la surprise).

Les enfants face aux émotions

Les jeunes enfants n'ont pas la même maturité que nous face aux émotions. Voici quelques repères (à prendre avec toutes les précautions qui s'imposent, chaque enfant étant particulier) :

De la naissance à 6 mois

- L'enfant manifeste des émotions primaires telles que la joie, l'angoisse, le dégoût et le plaisir.
- Il peut également manifester de la surprise.

À 1 an

- L'enfant comprend et ressent la colère et la peur.
- L'enfant commence à montrer des signes de compréhension des émotions humaines et différencie les **émotions positives** et

les **émotions négatives**.

- La jalousie et l'envie apparaissent progressivement. La colère, elle, se transforme peu à peu en réaction agressive contre la cause de la colère.

À 3 ans

- L'enfant peut nommer des situations qui provoqueront ou ont provoqué une émotion.
- À cet âge, il met difficilement des mots sur ce qu'il vit, surtout pendant la phase d'affirmation entre 2 et 3 ans. C'est à cette période qu'il dit « non » à tout.

À 4 ans

- L'enfant accepte plus facilement ses frustrations.
- Son cerveau est plus mûr. Il a les ressources pour commencer à prendre de la distance avec ce qu'il vit.

À partir de 5-6 ans

- Votre enfant peut expliquer une situation et peut mesurer l'intensité d'une émotion sur une échelle de 1 à 10.
- Il est capable de comprendre les émotions des personnes en face de lui. Il commence à prendre conscience que ses actions ou ses mots peuvent provoquer des émotions chez les autres.

À partir de 7-8 ans

- Votre enfant commence à utiliser seul des outils pour gérer son émotion et celle des autres, dans un groupe d'enfants du même âge, ou vis-à-vis de vous.

À quoi servent les émotions ?

Elles nous permettent de ressentir et de percevoir le monde, de communiquer, de

créer du lien, de nous mettre en empathie avec l'autre. Elles nous aident à prendre des décisions, elles favorisent la maturité cérébrale et agissent sur les apprentissages. Les émotions sont trop souvent considérées comme négatives, honteuses et dérangeantes. Dans notre société occidentale, nous avons tout misé sur la raison, sur l'esprit. Chez les générations précédentes, il existait des idées fortes : « Il ne faut pas pleurer sinon on n'est pas un homme ! », « Montrer ses émotions, c'est être faible », etc. Il est désormais admis que les émotions existent, même si on essaie de les réprimer. **Les comprendre et les accueillir sont une clé majeure pour la vie de chacun de nous.** Les émotions agréables nous donnent de la



force, de l'énergie. Les émotions désagréables nous permettent de surmonter des obstacles, de changer de comportement. Elles sont tout autant nécessaires. **Rester indifférent aux émotions de votre enfant et ne pas lui permettre de les exprimer risque de le desservir.** Puisqu'elles ne sont pas reconnues, il les refoule, et cela peut donner lieu à des comportements difficiles à vivre pour lui ou pour les autres.

Le langage des émotions

Nous pouvons tous apprendre le langage émotionnel, en particulier l'enfant qui, dès ses premiers mois, comprend que ce langage a un impact direct sur ses échanges avec l'adulte.

En connaissant le langage émotionnel, il saura **identifier ses émotions, les accueillir et les exprimer** dans le respect de lui-même et des autres.

Savoir accueillir ses émotions et celles d'autrui permet de réajuster ses actions. On parle d'**intelligence émotionnelle**². Dans la continuité se sont développées les notions de psychologie positive ou de compétences psychosociales. Il s'agit essentiellement de mettre à la disposition des enfants une boîte à outils leur permettant d'apprendre **la confiance en soi, l'estime de soi, l'expression de soi, l'empathie, l'interaction sociale, la motivation, la communication non-violente et la gestion émotionnelle** pour faire face aux aléas de la vie et prendre soin de leur santé physique et psychologique.

On dit même qu'il **n'y a pas d'apprentissage sans émotions positives**. À l'inverse, le stress, la peur d'échouer voire la peur de

² Cf. P. Salovey, J. Mayer et D. Goleman.



réussir et le sentiment de rejet en milieu scolaire sont des émotions qui interfèrent avec les apprentissages. Dès lors, **progresser dans sa maîtrise du monde des émotions constitue un formidable atout pour votre enfant dans cette phase de vie où apprendre est primordial.**

Exprimer ses propres émotions devant son enfant

Nous vous avons expliqué qu'il n'était pas efficace de réprimer les émotions de votre enfant. De même, **il n'est pas efficace de réprimer vos propres émotions devant votre enfant.** Vous êtes un être humain comme un autre. Les parents parfaits n'existent pas. Ayez confiance en vous. Acceptez vos tâtonnements. Vous avez le droit de vous tromper. Il est normal d'exprimer des émotions de colère ou de joie. Si cela vous fait du bien (en respectant les personnes et en particulier votre enfant), il y a de grandes chances que cela soit bénéfique pour lui. Rappelez-vous néanmoins ces quelques bons réflexes : exprimez votre émotion à la première personne et décrivez les faits : préférez dire « Je suis en colère » plutôt que « Tu m'énerves », par exemple.

Les clés de la gestion des émotions

Nous ne pouvons pas vous donner de solution miracle ou vous expliquer comment vous devez réagir face à une situation émotionnelle délicate, mais imaginons que votre enfant a été très en colère, a été jaloux, a boudé un long moment... Voici quelques pistes pour l'aider :

- **Montrez-lui l'exemple.** Osez parler de votre propre colère. Dites ce que vous avez fait pour l'apaiser.
- **Soyez bienveillant :** écoutez, ne l'inter-

rompez pas quand il vous exprime ses émotions. Aidez-le à les reconnaître et à les nommer.

- **N'interprétez pas, ne jugez pas et ne réprimez pas son émotion** en répondant des phrases comme « Ce n'est rien. » Si votre enfant exprime son émotion, c'est que ce n'est pas « rien » pour lui. Utilisez plutôt des phrases comme « Je comprends, on va trouver la solution ensemble. »

- **Soyez en empathie avec votre enfant** comme vous le seriez avec un ami qui vous raconte sa peine. Prenez le temps de discuter avec lui en vous mettant à sa hauteur, en le regardant dans les yeux.

- **Tentez de le faire réfléchir** sur ce qu'il peut faire pour apprivoiser son émotion.

- **Aidez votre enfant à poser les mots justes.** Questionnez-le : « Qu'as-tu ressenti dans ton corps ? Que s'est-il passé ? À quoi as-tu pensé ? » Encouragez-le à dire ce qu'il ressent : « Tu as le droit de pleurer. Peux-tu me dire ce qui te rend triste ? » N'attendez pas forcément une réponse immédiate, **laissez-lui du temps.**

- Vous pouvez utiliser, en plus de ce cahier, les dessins animés ou les livres d'histoires pour permettre à votre enfant d'**identifier** de quoi il a peur, pourquoi il est en colère, ce qui le rend triste...

Alors maintenant, prenez plaisir, soyez prêts à accueillir ensemble la joie, la peur, la tristesse, la colère, la surprise et le dégoût !



Partie 1
Qu'est-ce
qu'une émotion ?



ÉMOTIONS À FOISON !

Tu peux ressentir des émotions dans plusieurs situations :



Quand tu es **heureux** d'avoir gagné une compétition.



Quand tu es **triste** parce que tes parents se disputent.



Quand tu as **peur** parce que tu as vu une araignée toute poilue et baveuse.



Quand tu es **en colère** parce que ton frère a déchiré ton tee-shirt préféré.



Quand tu es **dégoûté** parce que ta petite sœur vomit.



Quand tu es **surpris** parce que ta sœur est arrivée dans ta chambre sans faire de bruit.



Te souviens-tu de la dernière fois que tu as été très content ?

Découvre la roue des émotions et détermine ton humeur du moment !