

## Comment gérer les émotions chez les enfants et les adolescents...

- Enseignez les émotions de base à votre enfant : la joie, la tristesse, la colère et la peur. Mais surtout aider à les reconnaître. Faites-lui remarquer le langage corporel associé à chaque émotion : sourcils froncés quand on est fâché, sourire quand on est content, larmes quand on est triste, yeux grands ouverts quand on a peur, etc.
- Enseignez et aider votre adolescent à reconnaître ses émotions qui peuvent s'avérer complexe comme la déception, la culpabilité ou la mélancolie.
- Un jeu par imitation peut permettre à l'enfant une bonne reconnaissance de chaque émotion
- Vous pouvez aussi créer un album des émotions avec votre enfant en découpant des visages variés dans les magazines.
- Afin de mieux comprendre l'émotion qui envahit l'enfant, ne pas hésiter à lui faire nommer les signes physiques qu'il observe mais aussi que vous pouvez apercevoir. Par exemple, vous pouvez lui dire : « Tu criais et tu avais les poings fermés lorsque tu as vu que ton frère avait brisé ta tour de blocs » ou « Tu tremblais et tu es venu te serrer contre moi quand tu as vu le chien courir vers toi ».
- Après chaque événement important ou non, vous pouvez demander à votre enfant sur ce qu'il a ressenti.
- Reconnaître ce qu'on ressent est la première étape d'une saine gestion des émotions.
- Aidez votre enfant à reconnaître l'émotion associée à ce qu'il a ressenti. Nommez l'émotion que vous observez, par exemple : « Tu es contente d'aller au zoo ? » ou « Tu étais fâché que ton frère brise ta construction ».
- Encouragez-le ensuite à nommer son émotion en utilisant le « je », par exemple : « Je suis triste de ne pas pouvoir aller au parc » ou « J'ai peur du grand méchant loup ». Votre enfant s'approprie ainsi ses émotions et les accepte.

## Les émotions de base :

- Pleurer est aussi une façon normale d'exprimer sa tristesse et donc son émotion.
- Lorsqu'il a peur, essayez de le rassurer au mieux et trouvez des moyens pour que sa peur cesse, que la cause soit réelle (ex. : le chien) ou imaginaire (ex. : le grand méchant loup).
- Si votre enfant est en colère, il peut prendre des respirations lentes et profondes, il peut frapper dans un oreiller, lancer des boules de papier ou dessiner sa colère sur une feuille.
- Pour exprimer sa joie, l'enfant peut colorier, aller courir dehors ou téléphoner à un proche.

- Prenez toujours les sentiments de votre enfant au sérieux et expliquez-lui que vous comprenez qu'il puisse être triste, en colère ou joyeux dans certaines situations. Il se sentira compris et réconforté. Il acceptera ainsi plus facilement son émotion et aura moins tendance à l'exprimer de manière excessive.

### Les outils pour faciliter l'apprentissage des émotions :

- Les livres sont de bons outils pour enseigner la gestion des émotions aux enfants. Par exemple, parlez-lui ou demandez-lui comment se sent tel ou tel personnage d'une histoire. Faites-lui remarquer le langage corporel associé.
- Utiliser les bonhommes – émotions :



- Fabriquer une série de jetons des émotions pour les enfants. Utiliser une série d'émotions. Avec un poinçon, percer un trou dans le haut de chaque jeton et les insérer sur un anneau (anneau de douche). Remettre une série à chaque enfant. Pour les enfants qui ont beaucoup de difficulté à nommer leurs émotions, l'accrocher, par exemple, sur la ceinture de leurs pantalons. Lorsqu'un enfant vit une émotion, l'aider à nommer son émotion en regardant la série d'émotions.

- Un jeu de mémoire. Imprimer deux séries de bonshommes-émotions. Placer les images faces cachées sur la table. Chacun leur tour, les enfants tournent deux cartes. Ils doivent trouver les bonshommes qui vivent la même émotion.
- Imiter les émotions, il faut que vous vous placiez devant le miroir et imiter l'émotion présentée du bonhomme – émotion par exemple.
- Fabriquer une marmotte avec chaque bonhomme-émotion. Coller un bonhomme-émotion sur une cuillère de bois ou un bâton. Donner une série d'émotions à chaque enfant. Créer une histoire sur les émotions avec les enfants
- Complète la phrase. Cette activité mènera à de belles discussions avec les enfants. Piger une 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.
- La roue des émotions : Découpez un cercle ou un demi-cercle dans un carton. Partagez-le en quartiers égaux dans lesquels vous écrirez les émotions de base (ou les dessinerez avec des smileys). Découpez une aiguille en carton et fixez-la au centre du cercle avec une attache parisienne. Demandez à votre enfant les couleurs qu'il souhaite attribuer aux émotions.



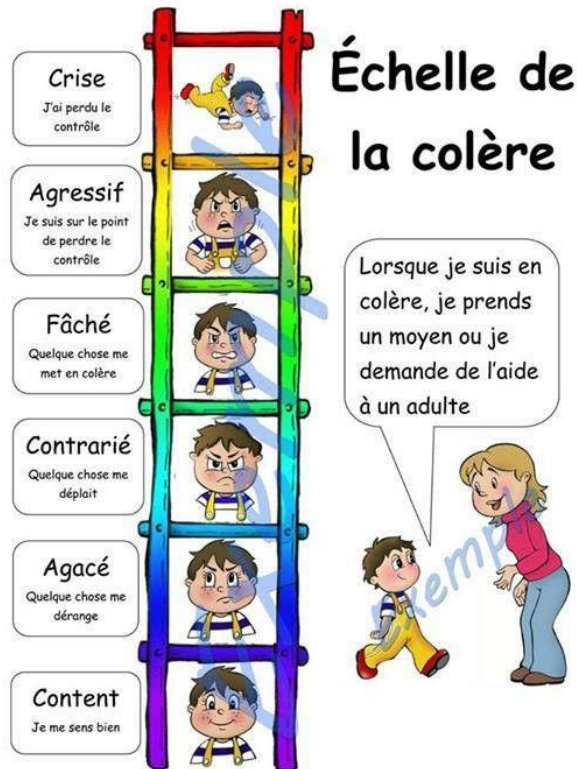
- Ne pas hésiter à regarder avec son enfant le film vice versa qui explique les principales émotions.
- Le dessin peut permettre à l'enfant d'exprimer ses émotions.

#### La gestion de la colère :

- Si vous trouvez que votre enfant réagit trop fortement dans certaines situations, vous pouvez le lui dire gentiment. Par exemple, s'il pleure intensément ou qu'il s'énerve fortement, dites-lui calmement que c'est trop.
- Ayez une attitude positive, il faut l'aider à se calmer afin de dédramatiser la situation.
- Il faut essayer de lui donner le bon exemple.
- Si vous vous efforcez de canaliser vos émotions, il aura tendance à faire de même.
- Quand vous vous sentez perturbé ou frustré, exprimez certains de vos sentiments à voix haute et ce que vous faites pour vous sentir mieux quand quelque chose vous dérange.
- Une forte respiration peut permettre à votre enfant et/ou adolescent de se calmer.
- Comprendre la situation problématique permettra à l'enfant de mieux gérer pour les prochaines situations
- N'oubliez pas qu'il faut être patient avec votre enfant
- Après chaque crise, il faut essayer de comprendre pourquoi l'enfant a pu réagir ainsi et par la suite pardonner son comportement et en discuter afin de trouver des solutions

#### Quelques outils :

- L'échelle de la colère
- Essayer de trouver des solutions ensemble favorisera les relations entre la famille.
- Essayer de trouver des solutions ensemble favorisera les relations entre la famille.



- Essayer de trouver des solutions ensemble favorisera les relations entre la famille.

## Etre en colère

Parfois je suis en colère, je suis fâché ça veut dire que je ne vais pas bien.  
J'ai le droit d'être en colère.

Quand je suis en colère il est interdit de :

Taper

Se battre/ taper les autres

Jeter

**Ce n'est pas bien.**

Quand je suis en colère, je peux  
en parler à papa et maman ou quelqu'un d'autre

M'allonger

Jouer

Courir

Taper dans un coussin

Après ça va mieux je peux faire un câlin et je me sens bien.  
**Papa et maman trouvent ça bien.**  
Je suis content