

Pôle Ressources
Handicap 56



Accompagner les émotions



Image: Anna LLENAS, La couleur des émotions, ed 4 fleurs

PRH 56 - ACM

Accompagner les émotions

L'origine du mot « émotion » vient du latin « ex movere » qui signifie « mouvoir hors de ».

Plus on tente de lutter contre une émotion, plus son intensité augmente. Il ne sert donc à rien de lutter contre les émotions. Il suffit de les accueillir sans les juger, sans s'y opposer. L'émotion est une énergie en mouvement : si elle n'a pas de place, elle va faire pression contre ce qui la contient.

Les émotions ne sont ni négatives ni positives, elles sont. En revanche, elles ont une tonalité : agréables ou désagréables.

Verbaliser le ressenti permet d'en réduire l'intensité. « J'éprouve de la tristesse », « j'éprouve de la colère ». **Donner libre cours à son émotion ne l'atténue pas.** Au contraire, elle se renforce (exemple avec la colère).

L'émotion est accompagnée de modifications physiologiques, de symptômes. Augmentation des pulsations cardiaques, accélération de la respiration, température corporelle en hausse, tension musculaire, transit gastro-intestinal ralenti...

Dire « arrête de pleurer » à un enfant est inutile, la sécrétion de larmes n'est pas sous le contrôle de la volonté.

Toute émotion est éphémère, elle s'épuise naturellement.

L'émotion mobilise de l'énergie en vue d'actions. A l'origine pour assurer notre survie. Elles sont là pour nous protéger.

Les émotions fondamentales ont une expression faciale caractéristique et universelle. Elles sont innées, même chez le bébé.

Les émotions nous aident à identifier nos besoins et à les satisfaire.

Elles sont comme des voyants lumineux sur le tableau de bord d'un véhicule. C'est pourquoi nous éprouvons plus d'émotions désagréables qu'agréables. Nous sommes ainsi alertés de tout dysfonctionnement.

C'est leur non-satisfaction qui déclenche les émotions. C'est donc la cause qu'il est important de traiter. Les émotions sont les conséquences.

L'émotion fait partie d'un processus : Evènement => Perception => Emotion => Réactions
Ces réactions, qui se manifestent comme des réflexes, ne passent pas par le centre de décision de notre cerveau et sont plutôt le résultat de la partie limbique, appelée aussi « cerveau émotionnel ».

Les principales réactions à l'émotion sont :

Joie : désinhibition.

Tristesse : repli sur soi.

Peur : fuite ou vigilance.

Colère : agressivité.

Surprise : inhibition de l'action.

Dégoût : retrait, éloignement

Accompagner les émotions

Les sensations nous renseignent sur l'état de satisfaction des besoins physiologiques (Les sensations sont purement physiques. Nous sentons le chaud et le froid, le sucré, l'amer, la douleur, les tensions musculaires,...) **tandis que les émotions nous indiquent l'état de satisfaction des besoins psychiques.**

Les émotions sont contagieuses. Les émotions se transmettent les uns aux autres. ex : le rire, avoir un rire communicatif la tristesse... et il ne s'agit pas toujours d'empathie.

Elles sont utiles pour notre survie et c'est particulièrement vrai dans le cas de la peur qui nous alerte d'un danger et mobilise notre énergie pour nous protéger (fuir, combattre...).

Elles servent à communiquer, il suffit pour cela d'observer l'impact du non-verbal dans la communication et comment les expressions faciales renseignent sur les émotions de l'autre.

Elles sont de bons indicateurs de ce qui est important pour nous, pour identifier et réagir en fonction de nos besoins physiologiques (respirer, dormir, manger, boire). Les émotions nous informent aussi sur nos autres besoins (sécurité, affectif, social, d'estime, de reconnaissance, d'autonomie, de sens, de cohérence).

Outils pour verbaliser ses émotions :

Joie : accompli, affectueux, à l'aise, assouvi, bienveillant, chaleureux, comblé, détendu, émerveillé, enchanté, enjoué, enthousiasmé, motivé, optimiste, ravi, revigoré, serein, soulagé, vif, vivant.

Tristesse : abattu, affligé, bouleversé, cafardeux, chagriné, découragé, déçu, démoralisé, démotivé, éploré, esseulé, fatigué, impuissant, mélancolique, misérable, morne, nostalgique, pessimiste, pitoyable, résigné, triste, vain.

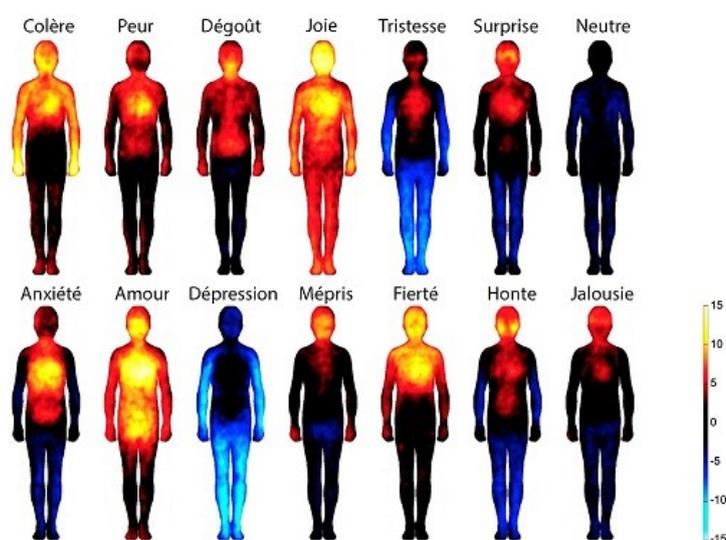
Peur : accablé, affolé, angoissé, anxieux, apeuré, atterré, broyé, craintif, défait, désespéré, déstabilisé, épouvanté, hébété, horrifié, inhibé, inquiet, insécurité, méfiant, paralysé, perplexe, terrorisé.

Colère : agacé, agressif, aigri, amer, contrarié, désagréable, destructeur, énervé, enragé, exaspéré, fâché, frustré, furieux, haineux, horripilé, hystérique, irrité, ulcéré, vindicatif, violent.

La première carte corporelle des émotions

Des chercheurs finlandais ont détaillé les effets physiques du bonheur, de la peur, de la tristesse et d'autres sentiments.

« La peur au ventre », « sentir monter la colère », « la tristesse me serre le cœur ». La langue française attribue depuis des siècles une manifestation physique à chacune de nos émotions, et les recherches scientifiques menées ces vingt dernières années ont montré que cela n'avait rien d'une croyance populaire. Dernière preuve en date: la « carte corporelle des émotions » établie par des chercheurs finlandais. Leurs travaux, publiés fin décembre dans les Comptes rendus de l'Académie des sciences américaine (PNAS), confirment notamment que les principales émotions humaines que sont la peur, la tristesse ou le bonheur sont ressenties physiquement de la même façon pour tous, quelle que soit la culture d'origine de l'individu.



L'équipe du Dr Lauri Nummenmaa, de la faculté des sciences d'Aalto, s'est appuyée sur les

témoignages de 701 volontaires à qui étaient présentées des images ou vidéos éveillant une émotion spécifique. Les participants devaient représenter sur une silhouette humaine les parties de leur corps qui se trouvaient suractivées, ou, au contraire, dont l'activité diminuait. « Nous avons été surpris de constater qu'à chaque émotion correspondait une combinaison précise de sensations, et que celle-ci était reproduite spontanément par la majorité des participants, qu'ils viennent de Finlande, de Suède ou de Taïwan », explique au Figaro le Pr Nummenmaa.

Une interface entre le corps et le cerveau

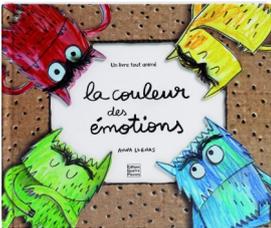
À la plupart des émotions dites « primaires », comme la colère, la peur ou la surprise, était ainsi associée une augmentation de l'activité au niveau de la poitrine, « caractérisant vraisemblablement une accélération des rythmes respiratoires ou cardiaques », notent les auteurs. À l'inverse, la tristesse se distingue par un affaiblissement de l'activité des membres supérieurs. Les sensations gastro-intestinales et de la gorge sont propres au dégoût. À noter: le bonheur est la seule émotion à se traduire par une élévation de l'activité de l'ensemble du corps. « En regardant la silhouette cartographiée, on pense effectivement à l'expression « rayonner de bonheur », s'amuse Jean-Louis Millot, professeur en neurosciences à l'université de Franche-Comté.

« Quelle que soit l'émotion que l'on ressent, elle n'est pas anodine pour le corps », ajoute Henrique Sequeira, professeur en neurosciences affectives à l'université de Lille (I et II). « Les émotions sont une véritable interface entre le cerveau et le corps. » Elles induisent des réactions musculaires, hormonales, neurologiques et immunitaires. « C'est d'ailleurs ces liens qu'explore la médecine psychosomatique, selon laquelle « des émotions répétées peuvent avoir, chez certains individus prédisposés, un impact positif (guérison plus rapide d'un cancer) ou négatif (vulnérabilité cardio-vasculaire, asthme) sur la santé, en frappant de façon répétée et inutile sur le même organe », explique-t-il. Il reste désormais à définir pour chaque « carte émotionnelle » des indicateurs physiologiques précis qui pourraient être mesurés de façon objective et permettraient de repérer d'éventuels dysfonctionnements émotionnels.

Pour trouver l'article : <http://sante.lefigaro.fr/actualite/2014/01/06/21819-premiere-carte-corporelle-emotions>

Bibliographie

La littérature enfance jeunesse recèle de trésor pour aider les enfants à mieux comprendre le monde qui les entoure ou celui qui s'agite en eux, voici quelques titres :



La Couleur des émotions, LLENAS A. Ed Quatre fleuve, 2014

Le monstre des couleurs se sent tout barbouillé aujourd'hui. Ses émotions sont sens dessus dessous ! Il ne comprend pas ce qui lui arrive. Réussira-t-il à mettre de l'ordre dans son cœur et à retrouver son équilibre ? Un livre tout animé pour découvrir ses émotions.

Le vide, A. LLENAS, Ed Les 400 coups

C'est l'histoire de Julia, une fillette heureuse et tout à fait comme les autres, qui vivait sans souci jusqu'au jour où elle ressent un vide. Un énoooooorme vide qui laisse le froid passer, les monstres entrer et qui aspire tout. Julia enchaîne les tentatives pour combler ce vide, pour trouver le bon bouchon qui règlera ce problème et lui rendra son insouciance. Un beau récit sur la compréhension de soi, la maturité et la joie de vivre.

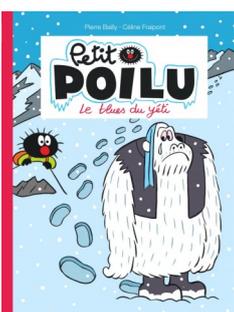


Un grand jour de rien, B Alemagna, Ed Albin Michel Jeunesse, 2016

Dans une maison de vacances, un garçon " tue des martiens " ... Monde virtuel du jeu électronique, ennui et pluie sont les compagnons de ses journées. Lorsqu'il sort, il part explorer la nature d'un œil bougon et laisse tomber sa console au fond de l'étang. Que va-t-il faire, privé de sa seule distraction ? Son désespoir ne dure pas. Peu à peu, il découvre autour de lui une nature magique, qu'il voit ou imagine animée de regards et de signes, d'une vie fourmillante et insoupçonnée. Le soleil perce enfin les nuages et, de retour à la maison, le garçon se sent prêt : à prendre la main de sa mère, à vivre les vacances...

Mon amour, A.DESBORDES, Ed Albin Michel Jeunesse, 2015

Je t'aime parce que tu es mon enfant mais que tu ne seras jamais à moi : voilà qui résume sublimement ce tendre inventaire de moments partagés entre une mère et son enfant. Un album touchant qui nous rappelle que l'amour est constant et inconditionnel. À découvrir absolument !



Petit Poilu-le blues du Yéti, P.Bailly et C Fraipont, ed Dupuis, 2014

Petit Poilu, emporté par une violente tempête de neige, se retrouve dans le magnifique décor des montagnes de l'Himalaya. Gelé et grelottant, il y fait la rencontre de trois marmottes rigolotes : Patti, Joan et Debbie. Ce sont les trois musiciennes du groupe de rock "The Marmots", connu dans tout l'Himalaya ! Elles l'emmènent dans leur douillet petit terrier afin de le réchauffer et de le remettre sur pied. Mais voilà que débarque Bob, le gros yéti, ce qui n'a d'ailleurs pas l'air de faire très plaisir aux trois rockeuses. Bob le Yéti, extrêmement affectueux, veut devenir l'ami de Petit Poilu, mais voilà, il est aussi maladroit... Une histoire burlesque et tendre sur la détresse et la maladresse !

Bibliographie

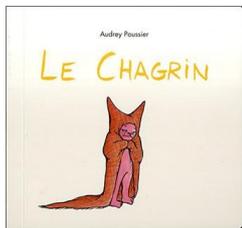
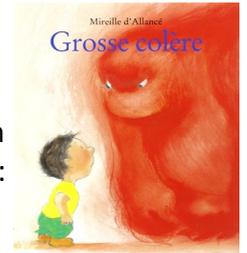


Monsieur cent têtes, G. HERBERA, Ed MéMo, 2010

Monsieur a rendez-vous. Il essaie successivement toutes les têtes de son placard sans pouvoir se décider. Monsieur Cent têtes propose une traversée du monde et des sentiments grâce à un personnage à la fois singulier et universel. De la honte à la colère, en passant par la joie ou la surprise, il revêt des émotions que chacun pourra mimer. Le texte propose une traversée des émotions comme seuls les enfants sont capables de les vivre en une journée.

Grosse colère, ALLANCE M. , l'école des loisirs, 2017

Robert a passé une très mauvaise journée. Il n'est pas de bonne humeur et, en plus, son papa l'a envoyé dans sa chambre. Robert sent alors monter en lui une chose terrible : une grosse colère.



Le chagrin, A Poussier, L'école des loisirs, Loulou et Cie, 2008

La souris, le mouton, la poule, les chats, le loup, le cheval et l'ours tentent vainement de consoler le lapin qui pleure à chaudes larmes. La souris a finalement une idée.

Le magicien des couleurs, A. Lobel, Ed Ecole des Loisirs, 1968

Il y a longtemps, très longtemps, les couleurs n'existaient pas. "Il me semble qu'il manque quelque chose à ce monde", se disait un magicien...

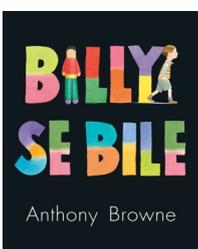
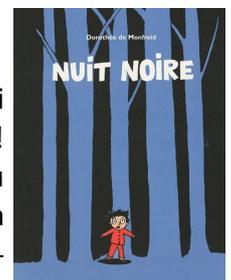


Il y a un cauchemar dans mon placard, M MAYER, Ed Gallimard Jeunesse, 2010

L'horrible cauchemar qui habite son placard empêche le petit garçon de s'endormir. Prenant son courage à deux mains, il décide un jour de s'en débarrasser, une bonne fois pour toutes.

Nuit noire, Dorothee de Monfreid, Ed Ecole des loisirs, 2009

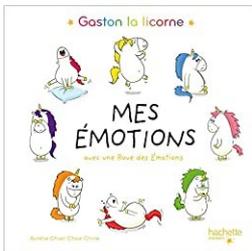
Tout est noir dans la forêt. Fantin a si peur qu'il se cache dans un arbre creux. Chut ! Voici venir un loup qui allume un grand feu. Oh ! Maintenant voilà un tigre qui effraie le loup ! Et. Au secours ! Un crocodile géant met le tigre en fuite à présent ! Fantin n'est pas au bout de ses surprises. Car en poussant la porte d'un terrier dissimulé dans l'arbre, il va rencontrer. Un petit lapin qui a un truc pour vaincre la peur et amadouer tous les animaux du bois.



Billy se bile / A Browne – Ecole des loisirs, 2018

Billy se fait de la bile. Tout l'inquiète, surtout ce qui n'existe que dans son imagination. Et malgré les câlins rassurants de ses parents, il en perd le sommeil...Une nuit, Billy se confie à sa mamie qui lui apporte, dans le creux de sa main, un remède aussi étonnant qu'efficace !

Bibliographie

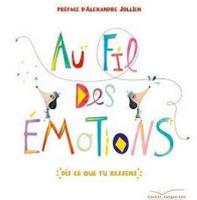


Mes émotions Gaston La Licorne, A Chien Chow Chine, Ed Hachette, 2018

Un recueil de 8 émotions (dont 3 inédites) de Gaston, la licorne dont la crinière change de couleur selon ses émotions. L'auteure prend la parole pour expliquer les émotions et apporter des solutions. Une roue des émotions est fournie avec l'ouvrage pour aider l'enfant à exprimer les émotions qu'il ressent.

Au fil des émotions, Collectif d'auteurs, Ed Gautier-Languereau, 2018

Un ouvrage inédit qui propose de définir 42 émotions, avec sensibilité, afin d'apprendre à les identifier, et permettre ainsi à l'enfant de les exprimer et de les apprivoiser.

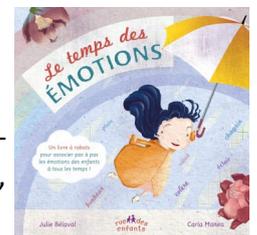


Les émotions, S. Dussaussois, Ed Milan, 2017

La petite Léa passe par des variations d'humeurs en fonction des événements de la journée : la joie et la peur d'aller à l'école pour la première fois, la tristesse quand elle se sent seule, la colère quand son papa refuse de lui acheter une boîte de peinture, la jalousie quand sa sœur lui prend son jeu. La vie de Léa est traversée d'émotions qui lui permettent de se sentir vivante et heureuse.

Le Temps des émotions, BELAVAL J. & MANEA C., Ed Rue des enfants, 2013

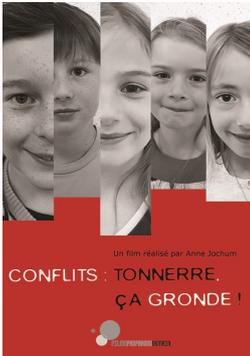
Afin de mieux comprendre les émotions, celles-ci sont associées à des éléments naturels : le tonnerre qui gronde, c'est le ciel qui est en colère, quand le soleil qui brille, c'est qu'il sourit et la pluie qui tombe, c'est le nuage qui pleure.



Parfois je me sens..., BROWNE A., Ed. Kaléidoscope, 2011

Cet album permet d'apprendre à l'enfant à mettre un nom sur les émotions qu'il ressent.

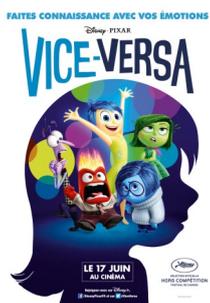
Conflits... Tonnerre ça gronde, Réalisation : Anne Jochum, 54 min



Lorsque l'enfant est opposant, lorsque l'adulte souhaite faire preuve d'autorité, lorsque parfois l'adulte est débordé par ses propres pulsions de colère, il n'est pas toujours aisé de trouver le juste ton, la juste place face à l'enfant. Parents, éducateurs, professeurs, nous sommes tous confrontés à cette réalité qui est notre aptitude à gérer les relations conflictuelles avec un enfant. Reliée à notre propre histoire, reliée à un contexte de situation mais également à une pression sociale, cette aptitude va être différente pour chacun et va générer des relations différentes à l'enfant. Pour illustrer les propos d'intervenants professionnels ou de témoignages de parents, une compagnie de théâtre a travaillé pendant 6 mois avec des jeunes de 6 à 19 ans, sur des saynètes recréant des conflits adultes/ enfants. Dans le but d'accompagner et non pas de culpabiliser, le film alternera les saynètes aux propos des adultes et proposera ainsi des pistes de réflexion autour de ce thème essentiel, structurant pour l'enfant mais souvent tabou...

Le miroir des émotions, Réalisation : Anne Jochum

Comment les émotions traversent les enfants ? Comment, au final, les structurent-elles ? Comment l'enfant les traverse-t-il ? Incapable de pouvoir y parvenir bébé, l'enfant cherche au fur et à mesure à organiser ses émotions. Et c'est par le biais de ce que l'Autre lui renvoie qu'il va pouvoir interpréter, traverser ou refouler son émotion. C'est bien dans le miroir de l'Autre que l'émotion évolue et induit un comportement. Par ponctuation, le film invite des professionnels à nous éclairer sur ces questions fondamentales qui interrogent l'accompagnant d'un enfant dans sa construction. Mais c'est avant tout par le biais des enfants eux-mêmes que le documentaire nous propose de saisir le cheminement et l'irrigation de ces émotions, dont la fluidité est garantie pour tous de santé psychique.



Vice –Versa, Réalisation : Pete Docter

Riley est une petite fille guidée par ses émotions. Celles-ci vivent au Quartier Général, le centre de contrôle de son esprit, et l'aident et la conseillent dans sa vie quotidienne. Tandis que Riley et ses émotions luttent pour se faire à leur nouvelle existence à San Francisco, le chaos s'empare du Quartier Général...

Les émotions primaires, Benoit Leva

Un joli film d'animation reprenant les émotions primaires

<https://www.youtube.com/watch?v=BJYLONZH84U>



Quelques outils pédagogiques:

—> Outils à imprimer,

—> Outils à créer

- Roue des émotions
- Météo des émotions
- La fusée des émotions
- Puzzle des émotions
- Boîte à cris, à gros mots
- Jeu des émotions
- Le dragon
- Cocotte émotion
- Jeu de 7 familles
- Coussin de la colère, à décliner selon les émotions au gré des envies
- Les bouteilles émotions

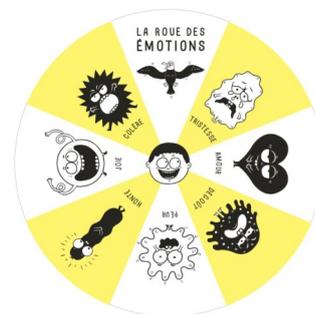
Outils pédagogiques

LA ROUE DES ÉMOTIONS

Avec cette roue des émotions, accessible même aux plus petits, apprenez à vos loupiots à mettre des mots sur ce qu'ils ressentent. Cela les aidera à mieux comprendre ce qui se passe dans leur tête et à être moins sens dessus dessous lorsque leurs émotions déborderont !

Matériel

- du papier cartonné
- des ciseaux
- Une attache parisienne



Tuto

Téléchargez les deux parties du cercle et imprimez-les en couleur sur du papier un peu rigide. Découpez les deux cercles. Placer le rond vert au-dessus du rond avec les dessins. Attention de bien garder ces deux éléments l'un sur l'autre et, à l'aide de vos ciseaux, faites une petite entaille au centre (là où il y a un petit rond). Faites passer votre attache parisienne dans le trou et c'est tout !

Magique : les émotions apparaissent, au fur et à mesure que l'on tourne le rond vert. Et toi tu te sens comment ?

—> <https://www.bubblemag.fr/activites-a-la-maison/diy/la-meteo-des-emotions/>

—> <https://grandiravec.nathan.fr/etre-parent/defis-education/enfants-emotions/la-roue-des-emotions.html>

LA MÉTÉO DES ÉMOTIONS : IDENTIFIER SES SENSIBILITÉS

Prendre sa météo intérieure c'est apprendre à ressentir ce qui se passe en nous et à identifier ainsi ses émotions pour mieux les apprivoiser. Afin de mieux se connaître et d'éviter les réactions automatiques, voici une pratique simple, rapide et accessible aussi bien aux enfants qu'aux adultes : prendre sa météo intérieure.

Prendre sa météo intérieure peut aussi devenir un rituel, en classe comme à la maison. Un kit, composé d'un poster et de vignettes, à télécharger gratuitement.



—> <https://www.bloghoptoys.fr/imprimez-votre-kit-de-meteo-des-emotions>

Outils pédagogiques

LA FUSEE DES EMOTIONS

Comme il est important de prendre sa météo intérieure, cet outil permet aux enfants de décrire leur émotion. En début et en fin de journée, elle permet de prendre un temps pour se concentrer sur ce que l'on ressent. Facile à fabriquer ou bien à imprimer, elle permet de créer une routine avec les enfants.

Facile à trouver sur internet, aussi disponible sur: <https://www.mysticlolly.fr/empathie-a-lecole-la-fusee-des-emotions/>



LA BOITE A GROS MOTS

Patron à télécharger sur, à décorer selon vos envies !

<http://universnathalie1.canalblog.com/archives/2014/10/12/30748601.htm>

LA BOITE A CRIS

Tuto:

- Mesurer la hauteur de la boîte et retirer l'excédent de papier
- Coller votre feuille de papier personnalisé sur la boîte
- Coller une nouvelle feuille de papier sur le couvercle et faites une ouverture ensuite



Outils pédagogiques

LE DRAGON DE LA COLERE

Retrouvez le dragon de la colère grâce à ce lien:

<https://papapositive.fr/le-dragon-et-le-volcan-de-la-colere-pour-aider-lenfant-a-prevenir-ses-coleres-2/>



LE JEU DES 7 FAMILLES



L'objectif de ce jeu est de permettre aux enfants d'acquérir du vocabulaire sur les émotions et sur la granularité des émotions. L'idée est de permettre aux enfants d'affiner la perception des émotions (les leurs et celles des autres). Enrichir le vocabulaire en lien avec les émotions à plusieurs avantages :

- Mieux se connaître en utilisant les informations envoyées par les émotions,
- Mieux comprendre les autres,

- Adapter les réactions en fonction de l'intensité des émotions éprouvées (réactions envers soi-même et les autres, en adoptant des stratégies de régulation des émotions, en évitant la violence).

Il y a 9 familles présentes dans ce jeu des familles des émotions et les 6 membres de chaque famille sont des modalités de chacune des émotions primaires :

Joie , Colère , Tristesse, Peur, Confiance, Honte, Dégoût, Surprise et Amour.

<https://apprendreaeducer.fr/le-jeu-des-7-familles-des-emotions-un-jeu-dintelligence-emotionnelle-pour-les-enfants>

Outils pédagogiques

COIN-COIN DES EMOTIONS

Tout comme Chaminou et ses amis, les enfants vivent de grandes émotions. En jouant à ce jeu de coquette en papier, ils apprendront à mieux reconnaître la colère, la joie, la peur et la tristesse.

- Demander à l'enfant en fonction de vous de choisir un chiffre en 1 et 5
- Ouvrez le coin-coin dans un sens puis dans l'autre autant de fois que le chiffre utilisé
- Invitez-le à regarder à l'intérieur et faites-lui choisir une image
- Soulevez l'image et lisez la consigne à l'enfant



Retrouvez l'activité en PDF sur: <https://naitreetgrandir.com/fr/etape/3-5-ans/fiches-activites/jeux/coin-coin-des-emotions/>



LE JEU DES EMOTIONS

Jeu de plateau des émotions à imprimer, sur le site d'Hoptoys, que vous pourrez utiliser facilement pour améliorer l'apprentissage et la reconnaissance des émotions avec les enfants.

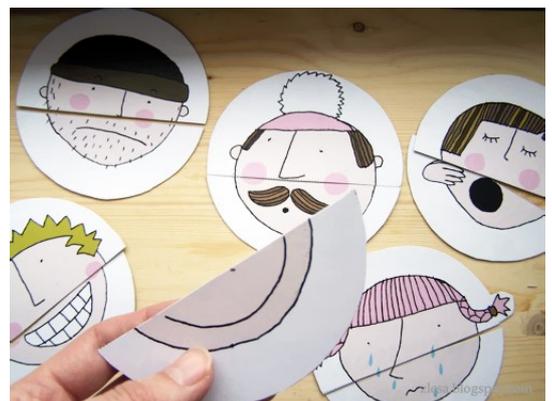
<https://www.bloghoptoys.fr/telechargez-jeu-emotions>

PUZZLE DES EMOTIONS:

Les documents sont à télécharger sur :

<http://www.nulajedna.cz/ftp/faces.zip>

Rien de plus simple il n'y a qu'à imprimer et découper !



Outils pédagogiques

LE COUSSIN DE LA COLERE

Objectifs du coussin :

- Apprendre à désigner une émotion désagréable
- Trouver une solution immédiate de soulagement
- Comprendre ce qui est arrivé
- A terme être capable de s'apaiser



Présentez aux enfants le coussin de colère. Expliquez-leur qu'il s'agit d'un coussin où il est totalement permis de taper (mordre, crier etc.) lorsqu'ils se sentent en colère.

Demandez aux enfants de lui trouver une "cachette" (le coussin doit être accessible rapidement).

Une fois la cachette trouvée, le coussin loin, parlez-en avec les enfants. Laissez-les s'exprimer, demandez-leur ce qu'ils en pensent, écoutez les observations...

Lors d'une colère d'un enfant c'est le moment d'encourager l'enfant à se libérer de celle-ci !

Le coussin de colère rangé, le calme revenu, le moment de l'écoute bienveillante prend le relais. Que s'est-il passé pour que la tension monte ? Quel a été le déclencheur ? Comment se sentait-il ? etc. Chaque enfant est différent, chacun son parcours.

Les enfants pourront vous dire qu'ils sont en colère et iront chercher le coussin. Ils prennent conscience de leurs émotions, mettent des mots précis dessus et trouvent une solution. Bien souvent sur le chemin jusqu'à la cachette, la colère sera redescendue. L'enfant donnera quelques petits coups "histoire de jouer les pas contents" mais vous sentirez que la crise est passée avant même d'être audible.

Il sera parfois nécessaire d'oublier le coussin quelques jours, voire quelques semaines. Alternez avec d'autres rituels comme : dessiner sa colère dans les moindres détails (l'animateur.trice peut prendre le crayon si l'enfant est trop jeune) puis déchirer le papier et le mettre à la poubelle ; regarder les paillettes d'une boule de neige descendre le temps de se calmer etc.

En prenant conscience de sa colère, en lui permettant de l'exprimer physiquement puis de mettre des mots sur les situations qui créent une émotion désagréable, l'enfant qui grandit sera capable d'accepter la colère et de la transformer pour mieux la vivre.

Outils pédagogiques

LES BOUTEILLES DES EMOTIONS

Comme la bouteille, le cœur est rempli d'émotion. La laine et la bouteille de couleur choisie va correspondre à l'émotion de l'enfant. En tirant la ficelle pour la faire sortir de son contenant, l'enfant matérialise l'émotion qui sort de son cœur: sa joie, sa peur, sa colère... Il va pouvoir expliquer son émotion, même rire, pleurer, crier... à mesure qu'il laisse sortir son émotion enfermée en lui, en cette bouteille.



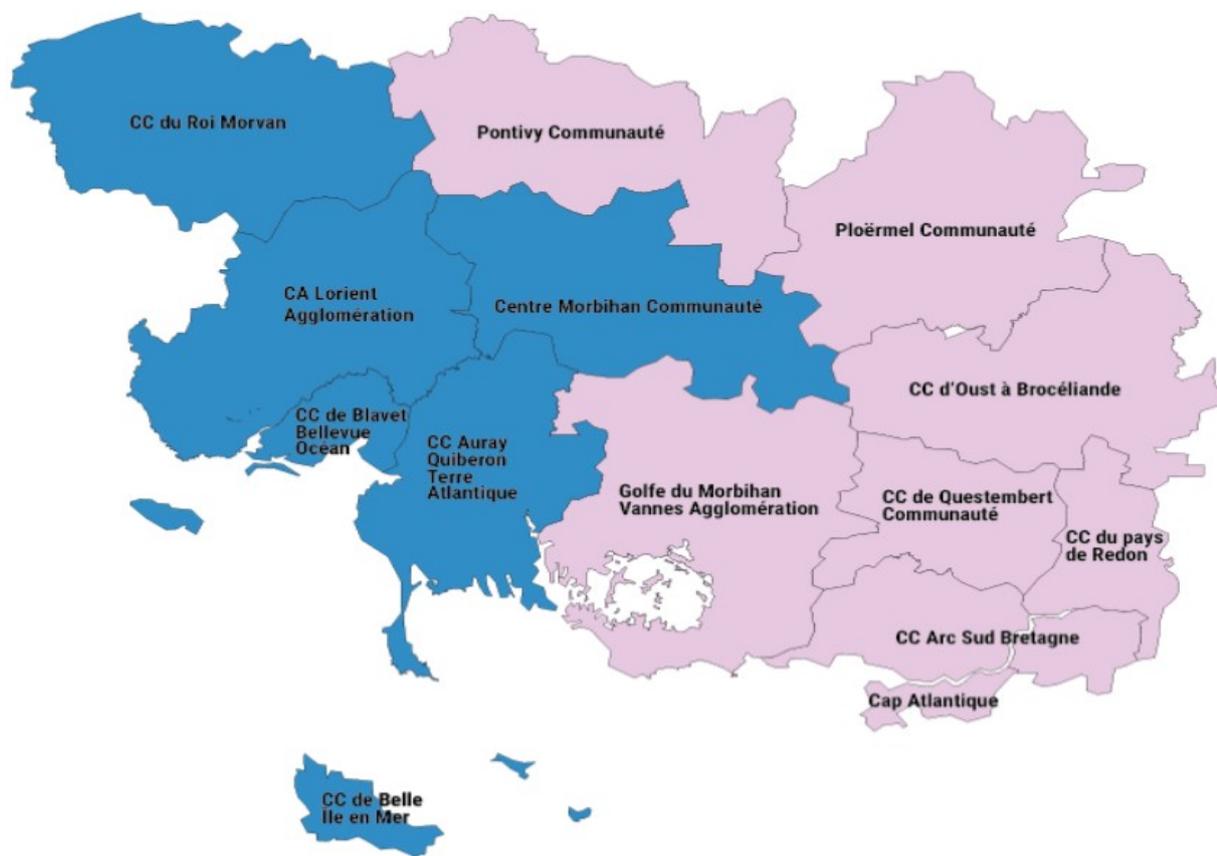
Les étiquettes sont créées par le Hoptoys, dans son kit des émotions : <https://www.bloghoptoys.fr/le-kit-des-emotions>

CONTACT

A l'ouest :
Hélène LE JUGE
CEMEA BRETAGNE
06 78 10 59 73

à l'est :
Camille FRANCESCHI
FAMILLES RURALES
07 83 72 89 18

acm@prh56.fr



PRÉFET
DU MORBIHAN

