

## Les émotions

Une émotion est un message envoyé par le cerveau lorsque nous sommes face à une situation rencontrée. Elle est d'abord ressentie à l'intérieur et entraîne une réaction extérieure (tremblement, pâleur, rougeur, accélération du pouls...).

L'émotion est utile et involontaire. L'enfant ne peut pas décider de ne pas ressentir telle ou telle émotion.

Pour les enfants jusqu'à 7 ans (environ) elle est incontrôlable et est le signal qu'un besoin n'est pas assouvi. La partie du cerveau qui contrôle les impulsions ne commence à mûrir qu'entre 5 et 7 ans. En dessous de cet âge-là, c'est le cerveau archaïque et émotionnel qui domine et l'enfant se contrôle difficilement.

Les émotions primaires sont les premières que vivent les enfants. Les six principales apparaissent au cours de la première année de vie : **joie, tristesse, dégoût, peur, colère et surprise.**

Il est important que l'adulte accompagne l'enfant dans la gestion de ses émotions. Cela contribue à sa sécurité affective (développe la confiance de l'enfant en lui-même et en les autres). Ainsi le parent doit pouvoir être un « récepteur » (donner un sens sur ce que l'enfant ressent) mais aussi l'accompagner en reliant l'émotion vécue à la cause. N'hésitez pas, vous aussi à parler de vos émotions.

Alors, que faire ?

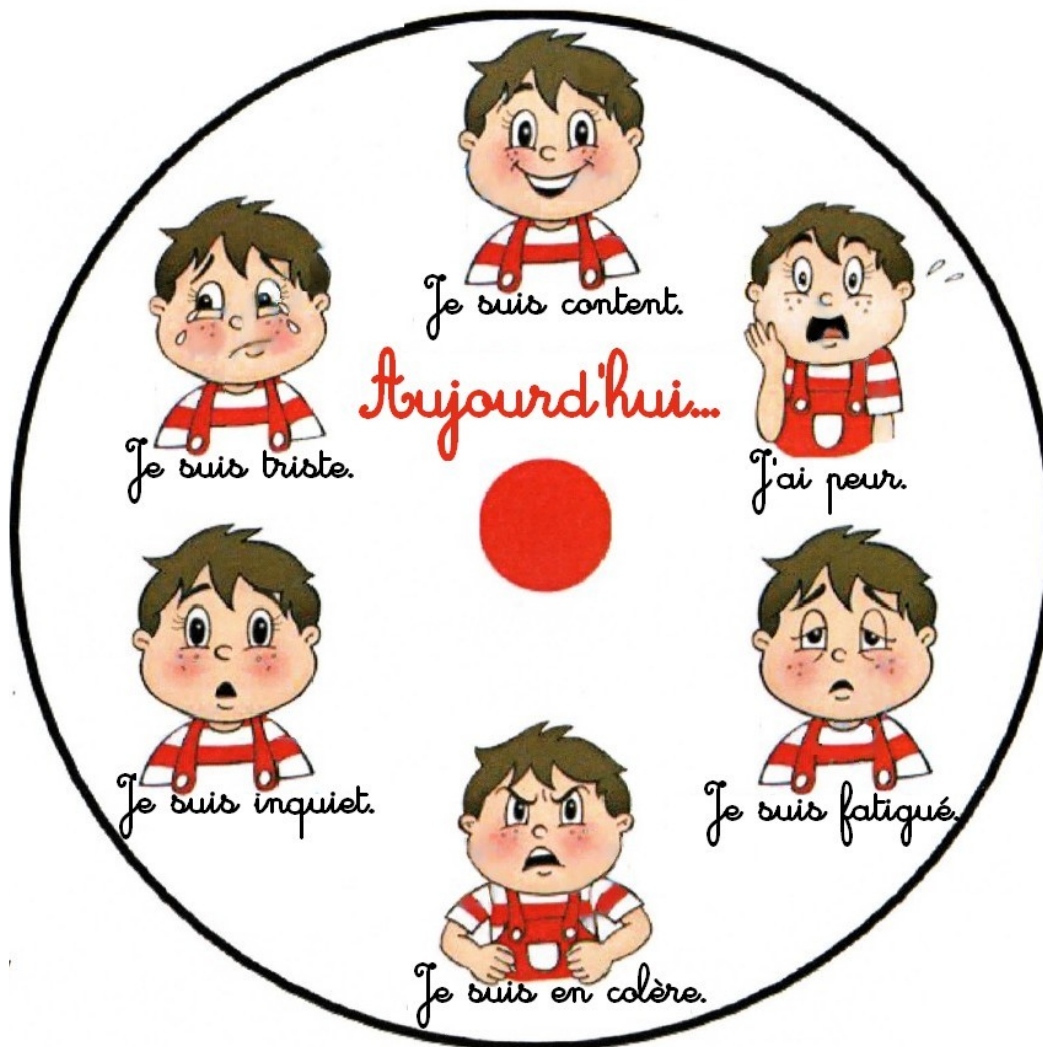
- 1) Accueillir non verbalement l'émotion de votre enfant, par le regard par exemple.
- 2) Mettre des mots sur le ressenti :  
« Je vois que tu es en colère... »
- 3) Permettre à l'émotion d'aller jusqu'à sa résolution  
Emotion en 3 étapes : **la charge** (sensation, gorge sèche...) ; **la tension** (action ; une parole, un comportement) ; **la décharge**. Ne pas empêcher l'enfant de décharger pour ne pas rester en tension, proposer une façon appropriée de le faire. Cette étape est essentielle au retour au calme.
- 4) Place à l'échange en parole lorsque le calme est revenu : « qu'est ce qui s'est passé tout à l'heure ? » « Ressenti ».

*Des études scientifiques prouvent qu'un enfant compétent sur le plan émotionnel aura plus de chance de réussir au niveau scolaire mais aussi au niveau relationnel avec les autres. En effet cela lui*

*permettra d'établir des relations positives et saines grâce au fait qu'il sait reconnaître les émotions des autres. Il aura plus d'empathie et sera mieux capable de résoudre des conflits.*

- Voici un petit rituel que vous pouvez mettre en place chaque jour avec votre enfant :

Ce moment permet à votre enfant de se familiariser avec les émotions, et constater que vous êtes à son écoute (considération, estime de soi), et d'échanger et de partager un moment en famille.

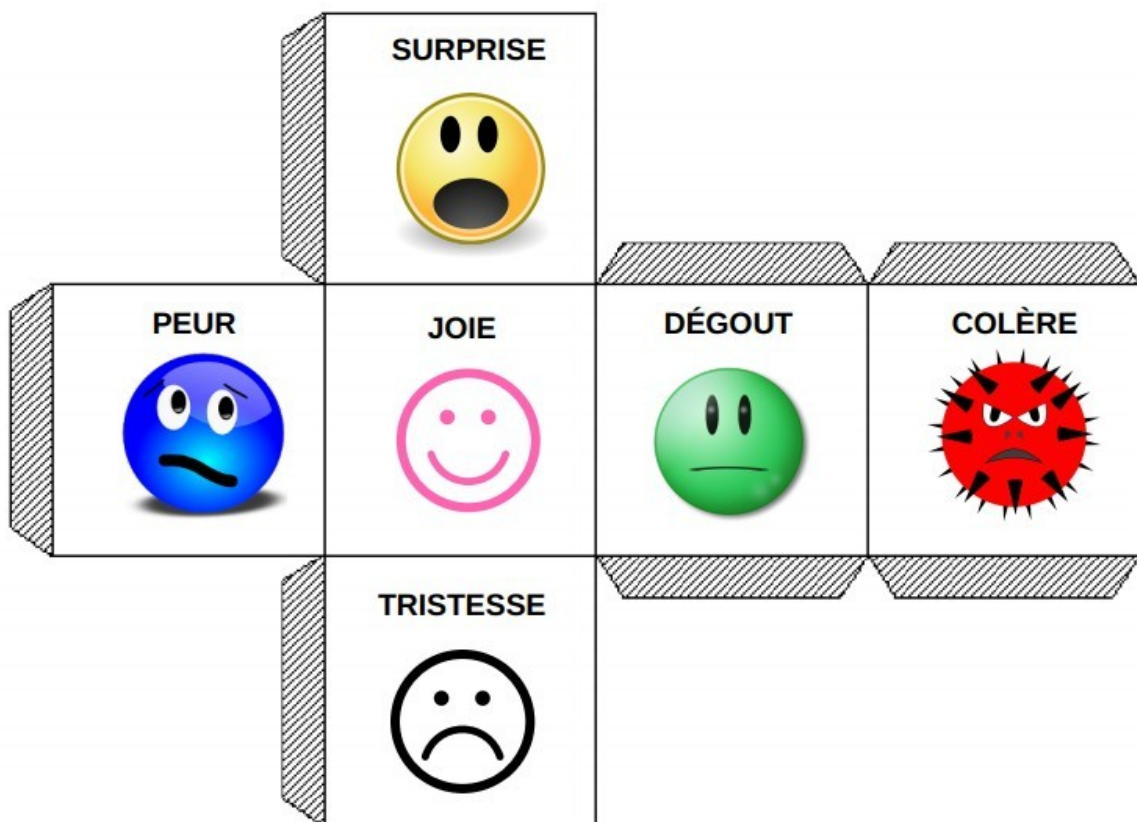


Emotions : → causes → sensations → besoins

**Place au jeu maintenant !!! Youhou !!**

➤ **Le dé des émotions : un jeu pour découvrir les émotions**

Lance le dé et mime l'émotion qui apparaît. Ce jeu peut être amusant en famille. Cela permet de voir comment chacun se représente les émotions.



*A vos marques, prêts, jouez !*