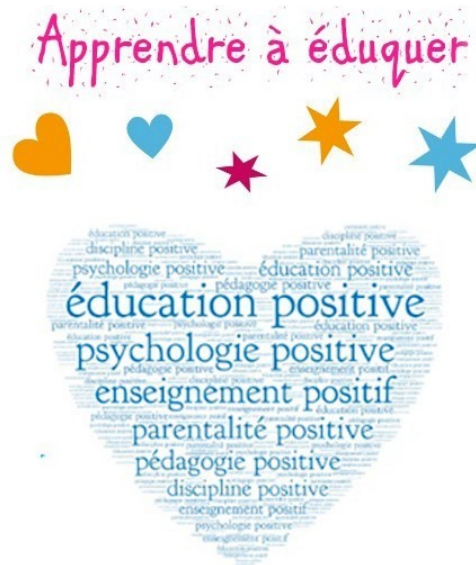


Co-éducation émotionnelle : un livret pour apprivoiser les émotions en famille

par Caroline Jambon



Sommaire

1. Les émotions : définition et émotions primaires
2. Les dimensions des émotions
3. Différencier les émotions saines des émotions parasites
4. L'écoute active pour accueillir les émotions
5. Six nouvelles manières de raisonner pour une co-éducation émotionnelle
6. Le journal émotionnel pour comprendre nos émotions de parents
7. Un outil pour développer l'intelligence émotionnelle des enfants
8. Apprendre à apprivoiser la colère

1. Les émotions : définition et émotions primaires

Les émotions primaires sont des réactions **adaptatives** qui viennent de l'intérieur pour s'exprimer à l'extérieur et véhiculent des messages au service de la vie. Elles durent en général **quelques minutes** seulement et sont comme des vagues qui montent puis finissent par disparaître.

Tous les spécialistes des émotions ne sont pas d'accord entre eux sur le nombre d'émotions primaires mais on en compte généralement 6 :

1. **tristesse,**
2. **colère,**
3. **peur,**
4. **joie,**
5. **surprise,**
6. **dégoût.**

Certains y rajoutent la **honte** et **l'amour**.



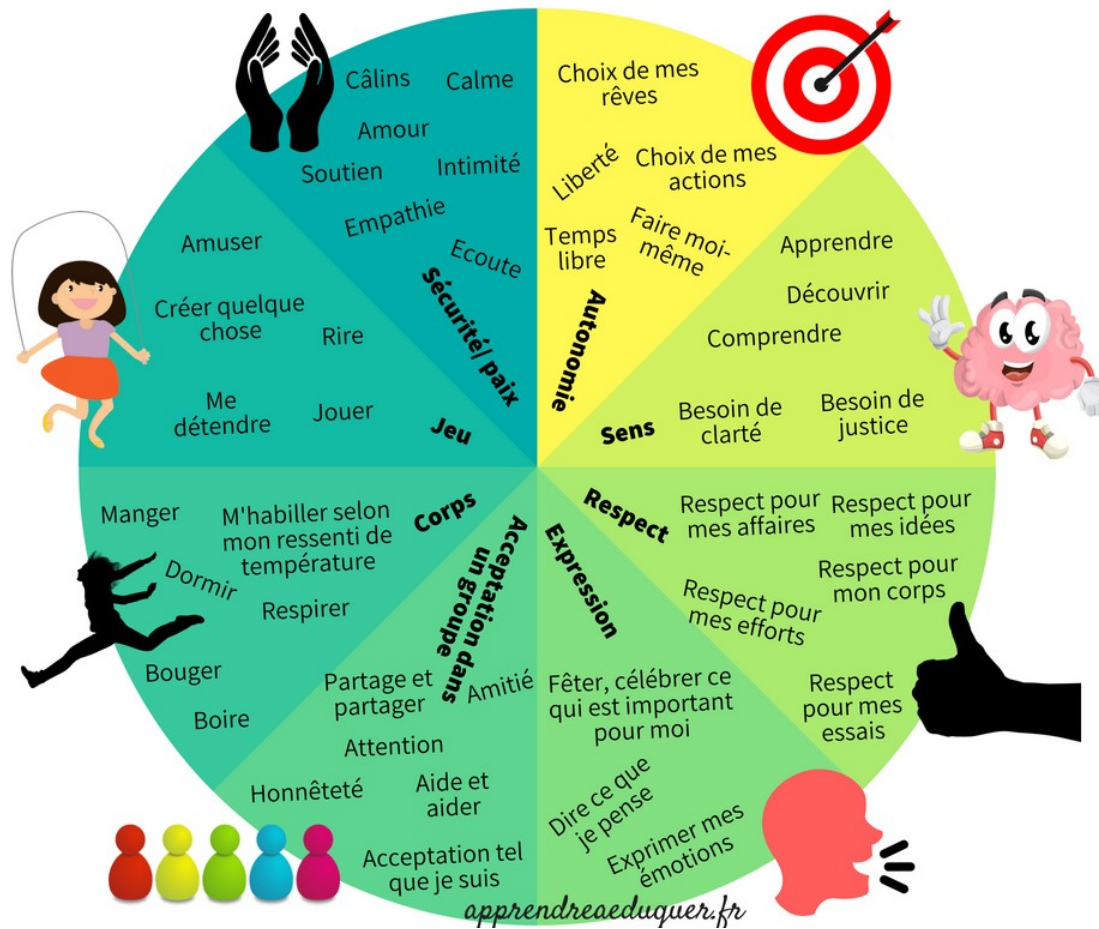
De la même manière que les couleurs primaires, ces émotions primaires seraient celles à partir desquelles des émotions plus complexes s'élaboreraient (par exemple, il y a de la peur, de la tristesse et de la colère dans la jalousie). Essayer de ramener les émotions ressenties à ces 6 émotions primaires permet de mieux comprendre leur nature profonde.

Il est donc important de reconnaître la **valeur au service de la vie** des émotions dites "négatives" pour pouvoir les accueillir chez soi et chez l'enfant (la peur permet de fuir le danger, la colère permet de se réparer face à un échec ou de se révolter contre une injustice, la tristesse attire la compassion des autres).

En parallèle, il est primordial de savoir accueillir aussi les émotions **joyeuses**, expansives, bruyantes, qui s'accompagnent parfois d'un sur-plus de travail pour nous (ranger la cuisine après un

atelier culinaire qui a débordé, nettoyer la peinture, laver les vêtements – et les enfants – pleins de boue...).

Par ailleurs, **émotions et besoins** vont de pair. Les émotions émergent pour attirer l'attention sur un besoin non satisfait. L'éducation émotionnelle implique de trouver le besoin non satisfait qui se cache derrière une émotion car les besoins sont la vie qui cherche une expression !



2. Les dimensions des émotions

Les émotions font toujours suite à une observation liée à des stimuli extérieurs perçus par les 5 sens (vue, ouïe, odorat, toucher, goût). Elles sont caractérisées par 5 dimensions :

- **les sensations corporelles** (ce qui se passe dans le corps, les contractions et tensions pour les émotions douloureuses ou bien la sensation d'expansion et de légèreté pour les émotions agréables) ;
- **les pensées qui les font naître**, qui les accompagnent et qui les alimentent
- **la nature de l'émotion** (joie, tristesse, colère, peur, dégoût, surprise)

- **l'intensité de l'émotion** (par exemple, sur une échelle de 1 à 10, où en est l'émotion? Est-ce plutôt de l'énervement ou de la rage ?)
- **les tendances à l'action** qu'elles font naître (par exemple, envie de taper, de pleurer, de crier, de rire, de s'isoler...).



Dans le cadre de l'accompagnement des émotions des enfants, il est utile d'avoir ces 5 dimensions en tête afin de les refléter aux enfants :

Je vois que ton corps en tendu et tu sens tes poings se serrer.

Tu as l'impression que... et tu te dis...

Tu es très, très en colère et tu as l'impression que ta colère va exploser.

Tu as envie de taper et de casser.

3. Différencier les émotions saines des émotions parasites

Il est essentiel de faire la différence entre les émotions saines et le stress (=les émotions parasites qui émergent sous forme de crise quand les émotions primaires n'ont pas pu être exprimées au bon moment à la bonne personne).



Les émotions saines durent quelques minutes (rarement plus de 5 minutes) et sont des réactions physiologiques qui servent la vie humaine en attirant l'attention sur des besoins fondamentaux insatisfaits. Chaque émotion est ressentie en lien avec des causes et des besoins différents :

1. la colère :

- cause => frustration, injustice, impuissance, violation de l'intégrité (psychique ou physique)
- besoin => écoute, compréhension, décharge de l'énergie, changement, réparation

2. la tristesse :

- cause => perte, séparation, échec
- besoin => réconfort, acceptation, expression émotionnelle (ex : pleurer), amour inconditionnel

3. la peur :

- cause => danger, inconnu, insécurité, menace
- besoin => protection, aide, compréhension sécurité, réassurance

4. la joie :

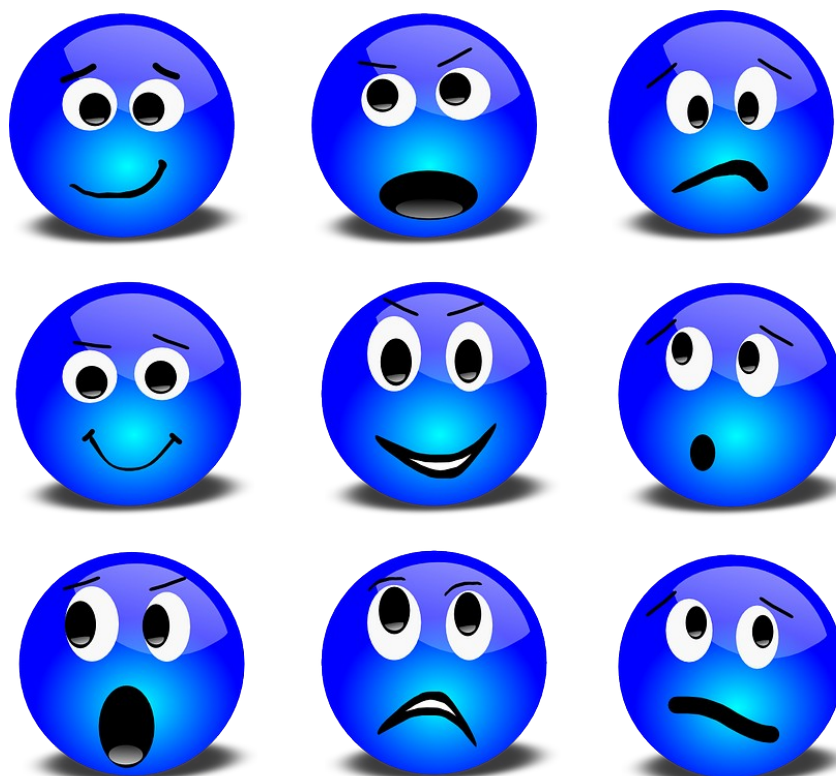
- cause => réussite, émerveillement, rencontre, gratitude;
- besoin => partage, lien, réjouissance

5. le dégoût :

- cause => nocivité, irrespect pour l'intégrité physique (dont viol)
- besoin => sécurité, respect, accueil des émotions, justice

6. la honte :

- cause => non alignement avec les valeurs, moquerie, jugement
- besoin => restauration de l'estime de soi et de la valeur personnelle, acceptation, amour inconditionnel.



Les **crises explosives de stress** sont des réactions émotionnelles inappropriées et disproportionnées. Ce sont des décharges liées à des couches d'émotions qui n'ont pas pu s'exprimer pour une raison ou une autre. Contrairement aux émotions primaires qui sont à accueillir et écouter, les réactions parasites nécessitent une recherche de la cause pour permettre à la vraie émotion (l'émotion "cachée", secondaire) de sortir. On repère assez vite les émotions parasites au caractère **disproportionné**, prolongé et inadéquat (ex : de la colère alors que la situation aurait dû provoquer de la tristesse). On parle aussi du syndrome du biscuit cassé : le biscuit cassé est seulement le déclencheur de la crise, pas la raison principale.

4. L'écoute active pour accueillir les émotions

L'écoute des émotions de l'enfant passe par une écoute empathique : refléter ce que nous entendons dans ce que vient de dire l'enfant, percevoir ce qui sous-tend les paroles prononcées par l'enfant, écouter la résonance émotionnelle dans ce que l'enfant dit, se mettre à sa place.

L'écoute active et empathique peut passer par le fait de :

1. Accueillir non verbalement par le regard

L'**attitude intérieure** est plus importante que les mots employés. Être présent dans la respiration, dans l'attitude intérieure peut parfois suffire, et est quoiqu'il en soit une condition à une écoute émotionnelle efficace.

2. Mettre des mots sur le ressenti

Respecter les émotions des enfants sans entrer dans un jeu de pouvoir : "je vois que tu es en colère"

Reformuler sans juger, sans commenter ni intervenir : "oh, tu es triste", "tu n'en as pas envie du tout"

Accueillir l'émotion en respectant les **nuances** vécues par l'enfant : "tu as eu vraiment peur !"

Écouter avant de consoler : "je vois que tu as mal"

Écouter de l'**intérieur** ce que l'enfant est en train de vivre : "Tu hésites. Qu'est-ce que tu sens ?"

Valider le vécu avec un OUI : "tu as le droit de ne pas avoir envie, c'est vrai, tu préférerais continuer à jouer, je peux comprendre ça".

12 expressions anti-émotions + des alternatives pour accueillir les émotions des enfants	
Arrête de pleurer.	→ Oui, c'est vrai que c'est difficile. Pleure, je suis là pour toi.
Ne dis pas ça. Dans ton cœur, tu l'aimes vraiment, ta sœur/ ton frère.	→ Tu es en colère contre elle/lui parce qu'il a détruit ta tour de Kapla ? Parfois, tu aimerais ne pas avoir de sœur/ de frère.
Mais non, ça fait pas peur.	→ Oui, c'est vrai que ça peut faire peur de faire quelque chose de nouveau.
Ne te mets pas dans cet état, c'est pas si grave.	→ Tu es tellement déçu, tu aurais tellement aimé réussir.
Vous êtes trop excités, calmez-vous !	→ Wow, je vois que vous êtes très heureuses les filles ! / Ah ouai, vous vous amusez comme des fous on dirait !
Si tu continues ton caprice, tu vas être puni.	→ C'est vrai que c'est difficile quand on... Je vois que tu es en colère parce que tu voulais.../ Tu es tellement en colère que tu as envie de...
Tu devrais avoir honte de pleurer./ C'est les bébés qui ont peur.	→ Tu as le droit de pleurer/ d'avoir peur.
Arrête ton cinéma.	→ C'est vrai que ça rend triste quand on perd quelque chose. Tu dirais que ta peur est grosse comment ? Si tu devais lui donner un nombre entre 0 et 10 (10 pour la plus grosse peur du monde et 0 pour la plus petite), tu dirais que tu es à combien ?
C'est pas la peine d'avoir peur pour si peu.	→ On dirait que tu as eu une grosse peur/ un gros chagrin, C'est vrai que cela peut être effrayant/ que cela rend triste de...
T'es pas beau quand tu pleures.	→ J'aimerais bien savoir ce qui vous met autant en joie ?
Vous riez trop fort, taisez-vous un peu !	→ Ça a l'air de te mettre en joie/ Tu as l'air hyper content/ On dirait que tu es vraiment fier.
18 en histoire ? N'exagère pas, tu n'as quand même pas décroché la lune.	

3. Permettre à l'émotion d'aller jusqu'à sa résolution

L'émotion est une structure en 3 étapes :

- la **charge** : quand ça monte à l'intérieur, quand on ressent les sensations corporelles liées à l'émotion (gorge sèche, rythme cardiaque qui s'accélère...)
- la **tension** : on utilise l'énergie de l'émotion dans une action, une parole, un comportement
- la **décharge** : le moment où l'on pleure, crie, tremble... La décharge n'est que la 3^o partie de l'émotion, c'est l'étape qui permet le retour au calme.

Quand on est face à un enfant, il s'agit alors de ne pas empêcher cette troisième étape qui est souvent confondue avec l'émotion elle-même.

Par exemple, pleurer fait du bien suite à un choc, à une peur, à une douleur, même suite à une forte joie. Dire « ne pleure pas » revient à dire « garde ta douleur à l'intérieur de toi », « je ne veux pas savoir ce qui se passe pour toi » et « tu ne peux pas compter sur moi ».



4. Place à l'échange en paroles quand le calme est revenu

Mieux vaut éviter les questions qui commencent par "Pourquoi ?", comme "pourquoi tu pleures ?" ou "pourquoi tu as peur ?".

Nous pourrions plutôt demander :

«*Qu'est-ce qui s'est passé ?* »

«*Qu'est-ce que tu as ressenti ?* »

«*Peux-tu trouver 3 solutions ?* »

5. Six nouvelles manières de raisonner pour une co-éducation émotionnelle

La co-éducation émotionnelle, c'est apprendre à raisonner autrement en tant qu'adulte :

1. Raisonner en terme de besoins

C'est mettre le "**décodeur**", c'est aller au-delà des étiquettes : enfant roi, enfant pleurnicheur, enfant jaloux, enfant insolent, enfant rebelle, enfant capricieux, enfant irrespectueux...

Que nous disent les pleurnicheurs, les jaloux ou encore les insolents ?

Quelle est la « fonction positive » de leur comportement (dans le sens où ce comportement correspond à un besoin insatisfait chez eux : besoin d'autonomie ? de respect ? de mouvement ? d'empathie ? de lien ? de se sentir accepté ? de sommeil ?...)

Que peuvent-ils nous apprendre ?

Quel est le mystère à déchiffrer derrière ce que nous nommons "caprice" ?

Que pouvons-nous apprendre sur nos propres besoins et les valeurs véhiculées par notre culture quand nous nous surprenons à parler des enfants rois, des enfants gâtés ?

APPRENDRE À RAISONNER EN TERMES DE BESOINS

Paroles de l'enfant

C'est trop injuste ! B. a toujours plus que moi !
C'est votre préféré.e !

J'ai pas envie de faire mes devoirs/ de ranger/ de sortir, je suis fatigué.e !

Hors de question, je ne ferai jamais ça !

Je n'ai pas d'ami.e.s. Je suis tout.e seul.e à la récré. Personne ne m'aime.

J'en ai marre. Vous êtes tous nuls. Ça me saoule !

Je ne veux plus jouer avec Y. C'est un.e tricheur.se !

Vous ne me laissez jamais rien faire !

Non, c'est faux ! Je n'ai pas fait/ dit ça ! (en mentant)

Ses besoins sous jacents

Besoins de reconnaissance, d'attention, d'amour, d'appartenance

Besoin de calme, de repos, de soutien

Besoin de choix, d'autonomie, de sens

Besoin de contact, d'écoute, de lien, de présence, de partage, de jeu

Besoin d'empathie, d'écoute, d'expression

Besoin de respect, de confiance, de franchise

Besoin de liberté, d'indépendance, de réalisation de soi, de confiance

Besoin de protection, d'auto protection, de sécurité, de maintien de l'intégrité

ÉMOTIONS

Jalousie
Tristesse
Colère

Tristesse
Sensation de fatigue

Colère

Tristesse

Colère
Tristesse

Colère
Déception
Trahison

Colère
Impuissance

Honte
Peur

Paroles adultes aidantes

Tu as l'impression qu'on aime plus B. que toi ? Tu aimerais qu'on te manifeste plus de preuves d'amour ?

Tu es fatigué.e par tes longues journées d'école. C'est difficile l'école. Tu aimerais un temps calme. Dis moi quand tu seras assez reposé.e et que tu seras prêt.e à faire ton travail.

Ok, j'entends ton besoin de choisir. En même temps, j'ai besoin que tu t'adresses à moi de façon respectueuse et que tu contribues au fonctionnement de cette maison.

Tu te sens exclu.e Tu aimerais avoir des ami.e.s mais tu ne sais pas comment te faire accepter ? Tu aimerais tant te sentir apprécié.e et soutenu.e.

Wow, je vois que tu n'es vraiment pas bien ! Y-a-t-il quelque chose qui te contrarie ? Veux-tu en parler ?

Y, les autres ont besoin de compter sur ton honnêteté et ton respect des règles du jeu. Cela peut être difficile de perdre et les règles sont là pour assurer tout le monde de passer un bon moment.

Tu voudrais plus de liberté et tu as l'impression qu'on ne te fait pas assez confiance ? Tu aimerais qu'on rediscute des règles de sortie ensemble ?

Moi, j'ai besoin de pouvoir te faire confiance. L'honnêteté est une valeur importante pour moi. Comment peut-on faire en sorte de garder une relation basée sur le respect et la confiance ?

apprendreaeduquer.fr

2.Raisonnement en termes de réservoir affectif



L'image du **réservoir affectif** illustre l'attachement des enfants aux parents. Ce réservoir d'amour est à remplir chaque fois qu'il se vide. La figure primaire d'attachement de l'enfant (en général la mère) est la station d'essence auprès de laquelle l'enfant a besoin de s'approvisionner. C'est auprès d'elle qu'il revient entre deux excursions dans le monde extérieur.

Le réservoir de l'enfant est vidé par la faim, la fatigue, l'isolement, la séparation, le stress, les

disputes, des blessures, des écorchures...

Un enfant dont le réservoir affectif est vide aura tendance à être plus sensible, à chercher de l'affection et de l'attention par des moyens plus ou moins efficaces, à être plus irritable, moins coopératif.

Il est possible de remplir le réservoir avec du temps d'attention exclusif dédié à l'enfant, des contacts physique (massages, câlins...), des jeux, du chant, des rires, des livres lus, des sorties...



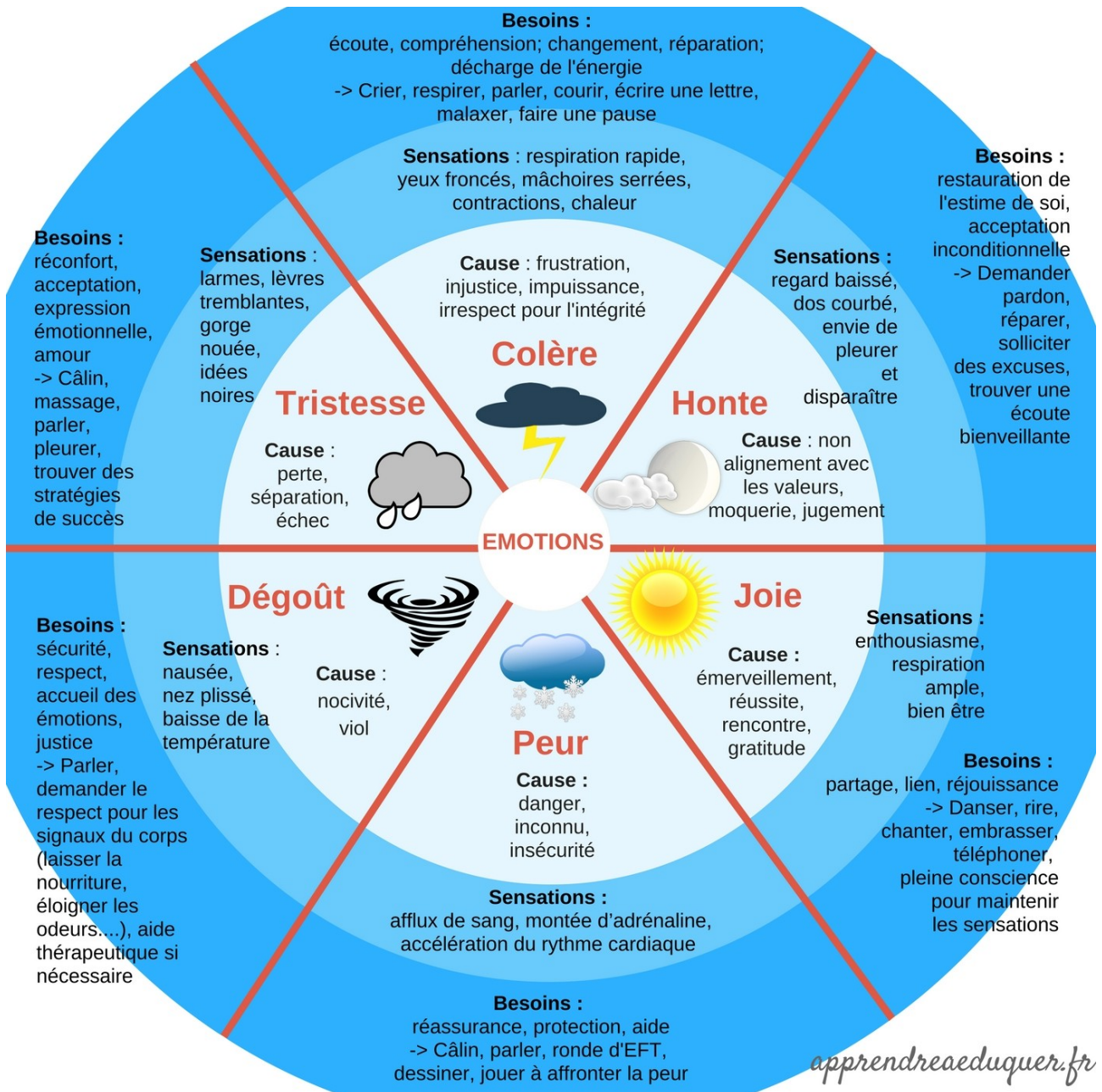
3.Raisonnement en termes de compréhension de la nature et fonction des émotions

Quand on s'engage dans un processus d'accompagnement des émotions, on a souvent tendance à se focaliser sur les **émotions désagréables** pour que les enfants apprennent à vivre avec et se servent de l'énergie véhiculée par ces émotions pour servir leurs besoins plutôt que faire preuve de violence ou se replier sur eux-mêmes.

Pourtant, l'accompagnement de l'émotion de **joie** peut aussi être source de difficultés (comment accueillir le désordre ? comment supporter l'agitation et le bruit ? un enfant qui se réjouit d'une bonne note va-t-il finir narcissique et/ou fainéant ?).

Dans tous les cas, il est utile de garder en tête les **fonctions vitales des émotions** pour ne pas les censurer, les minimiser ou les nier.

La roue des émotions ci-dessous peut servir de support à cet effet.



4. Raisonner en termes d'empathie et d'auto empathie

Cette notion d'**empathie** est centrale dans la **co-éducation émotionnelle**. Elle n'a de sens qu'en lien avec la notion d'auto empathie.

Apprendre à faire preuve d'auto empathie s'inscrit dans un processus de "**ré éducation**", de déprogrammation, d'apprentissage d'une nouvelle langue. La pratique est essentielle parce que la langue des émotions n'est pas notre langue maternelle.

Au départ, raisonner en termes d'empathie nécessitera de **s'arrêter** physiquement, de ralentir le débit de la parole, de prendre de vrais temps de pause, de réfléchir posément avant de parler, de prendre le temps de répondre mentalement à des auto questions (*qu'est-ce que je sens dans mon corps ? comment ça fait ? quelle est la nature de mes émotions ? sur quels besoins attirent-elles mon attention ? quelles sont les valeurs importantes pour moi en jeu ? quelle demande je pourrai formuler ?*) et de **s'occuper de soi** avant de communiquer avec autrui.

Si, à chaque fois que nous nous jugeons et que nous jugeons les autres, nous nous demandons «Y-a-t-il en moi une partie vulnérable qui a besoin d'empathie ? », alors nous intégrerons cette manière de penser en termes de besoins comme une nouvelle manière de communiquer au quotidien.

5.Raisonner en termes d'enseignement

Trop souvent, nous oublions que « l'éducation » est avant tout synonyme d'enseignement et non de punition. – Daniel Siegel (neuroscientifique spécialiste du cerveau des enfants).

Raisonner en termes d'enseignement, c'est évacuer tout système de punition/ récompense car il devient simplement inutile quand on pense connexion avant solution.



Par exemple, face à un enfant qui en tape un autre, il est possible d'appliquer les raisonnements mentionnés plus haut :

- *quelle intention positive avait-il en tapant ?*

- *quelles émotions l'ont conduit à adopter ce comportement ?*
- *comment est son réservoir affectif ?*
- *quels peuvent être ses besoins non nourris (notamment affectifs) ?*
- *une fois la connexion émotionnelle établie, comment proposer des solutions pour rediriger l'action la prochaine fois ?*

6. Raisonner en termes de droit à l'erreur

Être un parent **conscient**, bien-traitant et émotionnellement alphabétisé est une lourde tâche. Nous gagnerons sur ce chemin à nous donner **droit à l'erreur** et à apprendre à transformer la culpabilité en **terreau fertile** pour le changement.



Assumer nos responsabilités concerne les blessures émotionnelles que nous commettons envers d'autres (nos enfants dans le cas présent) et consiste à reconnaître sincèrement, le cœur ouvert, ses torts : s'excuser mais également réparer la relation.

Cela est valable dans toutes les circonstances et à tous les âges, y compris donc en tant que **parents** : savoir s'excuser et réparer la relation quand nous manquons de respect à nos enfants et montrer aux enfants comment demander pardon de manière authentique en étant nous-mêmes de bons modèles .

6. Le journal émotionnel pour comprendre nos émotions de parents



Toutes nos réactions disproportionnées sont intéressantes pour travailler sur nous parce qu'elles nous permettent d'identifier des blessures d'enfance que nous avons vécues. **A chaque réaction disproportionnée correspond une blessure d'enfant que nous n'avons pu exprimer, travailler, pleurer à aucun moment.** En effet, dans notre mémoire traumatique sont stockées toutes les situations douloureuses que nous n'avons pas pu réévaluer consciemment afin qu'elles servent d'expériences, de souvenirs. Elles peuvent revenir à la mémoire consciente quand un élément en lien avec la blessure inconsciente la réactive dans le corps sans que nous sachions faire le lien avec la blessure originelle.

Catherine Dumonteil-Kremer, spécialiste française de la parentalité consciente, propose de tenir un **journal émotionnel** afin de consigner les scènes difficiles dans lesquelles nous avons perdu le contrôle et fait preuve de comportements disproportionnés :

- comment, dans cette situation, mes parents agissaient-ils avec moi ?
- à quel moment de la journée cela avait-il lieu ? à quelle saison ? dans quelle pièce de la maison ? dans quelles circonstances ?
- comment je me sentais quand j'étais enfant dans ces cas-là ?



7. Un outil pour développer l'intelligence émotionnelle des enfants

Avec cet outil pour apprivoiser les émotions, les enfants (et les adultes!) pourront s'entraîner à reconnaître leurs émotions et les accueillir comme des messages sur eux mêmes.

L'escalier des émotions s'articule autour de 6 étapes :

L'escalier pour accueillir mes émotions

1. Où sens-tu l'émotion dans ton corps ?
2. Concentre toi sur la perception dans ton corps sans chercher à la modifier.
3. Respire en mettant ta respiration à l'endroit de ton corps où se trouve ton émotion.
4. Observe tes pensées.
Dès que tu vois des pensées comme "J'en ai marre, tout m'énerve, je vais le taper", tu les laisses passer.
5. Tu retournes à l'endroit du corps où se trouve l'émotion, autant de fois que tes pensées se dispersent.
6. Tu te demandes :
 - est-ce que mon émotion s'est transformée ?
 - qu'est-ce que j'ai envie de faire maintenant ?

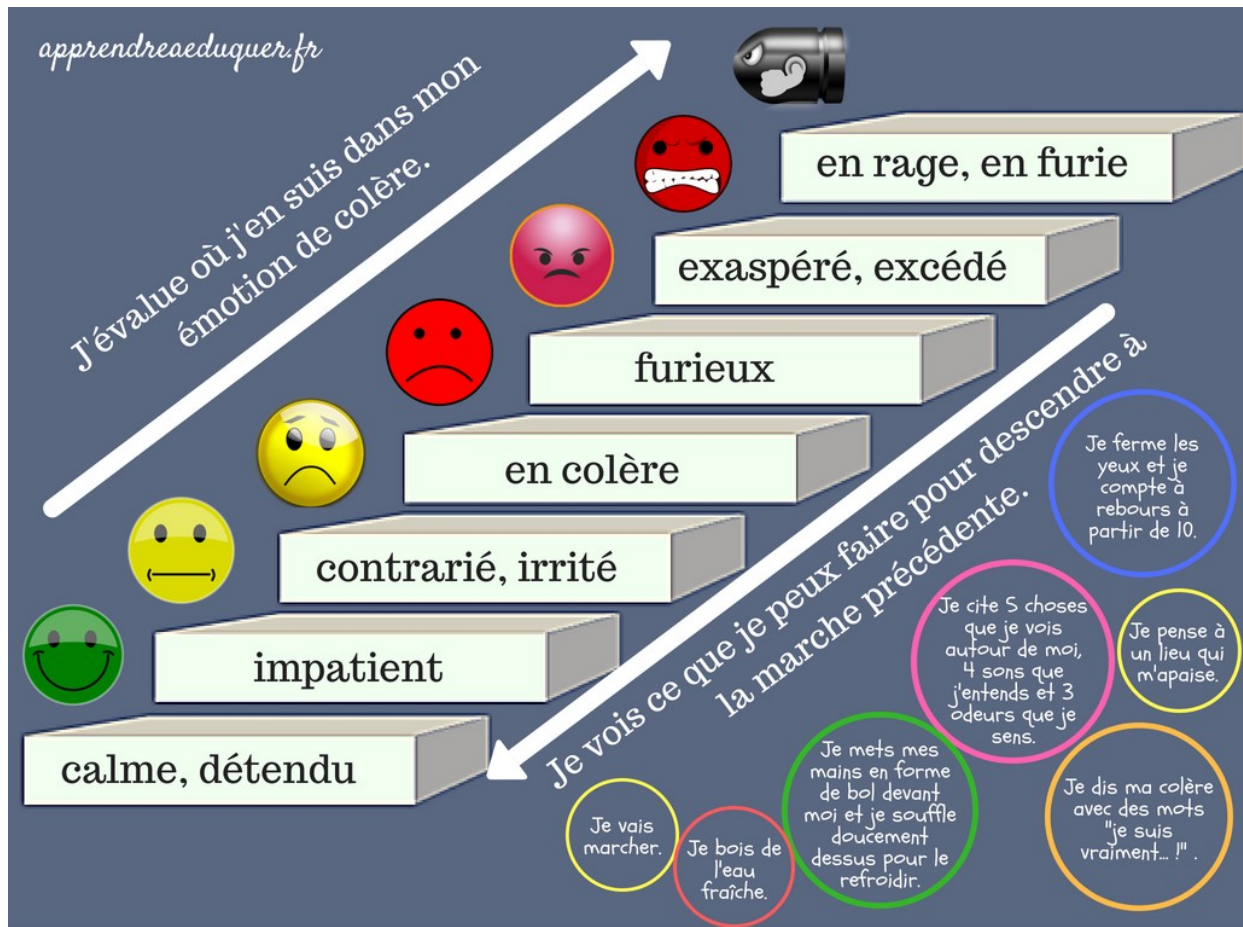
apprendreaeduquer.fr

8. Apprendre à apprivoiser la colère

Voici deux outils pour aider les enfants à apprivoiser leur colère. Ils s'adressent à des enfants de 7 ans et plus.

L'escalier de la colère

Avec l'escalier de la colère, les enfants vont apprendre à évaluer leur émotion de colère et la réguler pour éviter que cette colère ne se transforme en violence. L'idée est à la fois d'enrichir le vocabulaire des enfants pour qu'ils nomment avec le plus de précision comment ils se sentent à l'intérieur et de les outiller avec des outils de régulation. Tout l'enjeu est à la fois d'accueillir la colère sans la réprimer mais sans la laisser se transformer en énergie destructrice.



La fiche de la colère

Avec la fiche de la colère, les enfants sont invités à :

- réfléchir à ce qui les met le plus en colère,
- trouver des stratégies pour éviter que leur colère ne dégénère en violence à l'aide d'une roue des choix (ils pourront remplir les deux parties laissées vides avec leurs propres idées),
- adopter des techniques pour revenir au calme,
- mettre en œuvre des méthodes de résolution de conflits gagnant/ gagnant.

Ce qui me met le plus en colère

Quand

Quand

Quand

Ce que je peux faire pour éviter que ma colère ne dégénère en violence : je peux remplir les deux parties vides



Ma fiche COLÈRE : l'apprivoiser et utiliser l'énergie de colère

Ce que je peux faire pour revenir au calme

Un lieu qui m'apaise :

Une personne qui m'apaise :

Une occupation qui m'apaise :

Je mets mes mains en forme de bol devant moi et je souffle doucement comme pour refroidir un bol de cacao chaud.

Je cite :
 5 choses que je vois
 4 choses que j'entends
 3 choses que je sens
 2 choses que je touche
 1 goût que j'ai en bouche

Les solutions que je peux trouver à partir de ma colère

- ★ Je peux décrire le problème aux autres : en utilisant des messages en Je ("J'ai un problème...") en disant ce dont j'ai besoin ("J'aurais aimé... et maintenant, j'ai besoin de...")
- ★ Je pose des questions pour trouver des solutions : de quoi les autres ont-ils besoin ? de quoi a-t-on besoin en tant que groupe ? que pourrait-on faire ? comment faire ? qui peut le faire ?
- ★ On cherche ensemble toutes les solutions possibles : toute les idées sont les bienvenues.
- ★ On évalue les différentes options et chacun dit celles qui lui conviennent (ou pas) et pourquoi.
- ★ On choisit ensemble la meilleure solution qui convient à tout le monde.
- ★ On élabore un plan précis pour respecter la décision : Quelles étapes suivre ? Qui sera responsable de quoi ? Que faire si le plan échoue ?

Bibliographie :

Au cœur des émotions de l'enfant – Isabelle Filliozat (éditions Poche Marabout)

L'éducation émotionnelle de la maternelle au lycée – Michel Clayes (éditions Le Souffle d'Or)

Le cerveau de votre enfant – Tina Payne et Daniel Siegel (éditions Les Arènes)

Formation à la parentalité positive en ligne “W comme Wahou” - Catherine Dumonteil Kremer

Tout est là, juste là - Jeanne Siaud-Facchin (éditions Odile Jacob)

Les mots sont des fenêtres ou bien ce sont des murs - Marshall Rosenberg (éditions La Découverte)

Qui veut jouer avec moi ? - Lawrence Cohen (éditions JC Lattes)

Blog de l'autrice apprendreaeduquer.fr