

# 5 CHOSES À SAVOIR SUR LES ÉMOTIONS DES ENFANTS

(apprendre à un enfant à avoir confiance en ses émotions)

*apprendreaeducuer.fr*



## 1. UNE ÉMOTION EST UN FAIT RÉEL

Les émotions des enfants sont aussi réelles que n'importe quel objet physique. Les émotions peuvent changer, parfois très rapidement, mais lorsque les enfants les ressentent, il n'y a rien de plus réel pour eux.



## 2. DEUX ÉMOTIONS CONTRADICTOIRES, OU PLUS, PEUVENT COEXISTER EN MÊME TEMPS

Une vérité non binaire au sujet des émotions des enfants peut émerger quand on admet que les enfants peuvent ressentir de la confusion, être traversés par plusieurs sentiments qui se percutent.



## 3. LES ÉMOTIONS DE CHAQUE ENFANT SONT UNIQUES.

En tant que parents, nous pouvons apprendre à observer la différence d'un enfant avec plaisir plutôt qu'avec appréhension. Cette différence peut devenir une marque de distinction. «Ton frère adore la crème glacée. Ça ne t'attire pas du tout. Toi, tu préfères les sorbets. »



## 4. QUAND ON IDENTIFIE ET QU'ON ACCEPTE LEURS ÉMOTIONS, LES ENFANTS PRENNENT DAVANTAGE CONTACT AVEC CE QU'ILS RESSENTENT.

Quand on reflète les émotions des enfants, ils deviennent plus familiers avec leur monde intérieur. Non seulement ils acquièrent le vocabulaire pour parler de leurs sensations et de leurs émotions, mais en plus ils se sentent autorisés à en parler librement, sans tabou.



## 5. QUAND LES PARENTS RESPECTENT LES ÉMOTIONS DE LEURS ENFANTS, CEUX-CI APPRENNENT, EN RETOUR, À RESPECTER LEURS PROPRES ÉMOTIONS ET À LEUR FAIRE CONFIANCE.

Quand un parent encourage un enfant à parler de ses émotions, le premier apprend au deuxième à se fier à son propre jugement et à sentir ce qui est sécuritaire pour lui-même. Quand on reconnaît comme réels les émotions d'un enfant, on lui offre un cadeau magnifique : la force d'agir de son propre chef, la possibilité d'avoir un cœur sensible aux autres et l'occasion d'être en contact avec un être humain tout à fait unique : lui-même !