

COMMENT FAIRE FACE ÉMOTIONS, DIFFICILES DES ENFANTS (COLÈRE, ANXIÉTÉ...)?



1 SE CONNECTER AVANT DE REDIRIGER : LA CONNEXION ÉMOTIONNELLE

Quand un enfant est **bouleversé**, un accompagnement efficace sera de se connecter émotionnellement à lui. Cette connexion peut passer par des paroles (**être l'écho de ses émotions**) et des **gestes** (serrer l'enfant dans les bras, le caresser, montrer de la compassion sur le visage...)

"Tu es vraiment déçue que..., c'est ça ?"

"C'est très difficile à vivre quand..."

"Ça t'a mis dans une rage folle de..."



NOMMER POUR APPRIVOISER : LA NARRATION (DESCRIPTION SANS JUGEMENT) 2



- **Avant 3 ans**, les parents prennent en charge tout le récit.
- **A partir de 3 ans**, les parents prennent l'initiative : *Je t'ai vu courir puis tomber sur ce passage glissant/ prendre les jouets des mains de X puis X a pleuré...* C'est bien ce qui s'est passé ? Si l'enfant ne reprend pas le fil de l'histoire, les parents continuent la **description sans jugement** : *Et puis, tu t'es mis à pleurer et je me suis précipitée vers toi et.../ J a voulu reprendre le jouet mais tu ne voulais pas alors tu l'as tapé et...*
- A partir de 6 ans, on peut poser des questions pour **encourager l'enfant à raconter avec ses propres mots sans le forcer** : *Tu n'as pas vu la balançoire qui venait vers toi ? Que faisais-tu quand le prof t'a dit ça ?* Si les enfants ne veulent pas parler, on peut les encourager à **dessiner** ou **écrire** leurs émotions.



3 SOLLICITER L'ENFANT : LA RÉFLEXION AU SERVICE DE L'AUTO DISCIPLINE

Plutôt que dire "Ce n'est pas la bonne manière de demander" ou "Je te l'avais bien dit", on pourrait inviter les enfants à **réfléchir à une alternative** "Peux-tu penser à une autre manière de demander qui donnerait plus envie de t'aider ?" ou à une manière de **satisfaire tout le monde** : "Peux-tu trouver une idée pour qu'on soit tous les deux contents ?"

FAIRE APPEL À LA LOGIQUE : LA MUSCULATION CÉRÉBRALE 4



Jouer à des jeux qui nécessitent des **choix** face à un dilemme :

- le jeu du **Que ferais-tu si** : *Que ferais-tu si tu voyais un garçon s'attaquer à un plus faible dans la cour de récréation et qu'il n'y avait pas d'adulte à proximité ?*
- les **devinettes** : au cours de la lecture d'un livre, demander aux enfants de faire des hypothèses sur la fin d'une histoire
- laisser aux enfants des opportunités de prendre des **décisions** seuls au quotidien.

5 BOUGER LE CORPS : LE MOUVEMENT POUR CHANGER L'HUMEUR



Après s'être connecté émotionnellement avec les enfants, les faire **bouger** : aller faire du vélo ensemble ou de la trottinette, jouer au ballon, jouer à des jeux de chahut, s'étirer, mettre la tête à l'envers (roue, se balancer...).

LAISSER PASSER L'ORAGE ÉMOTIONNEL : LE VA ET VIENT DES ÉMOTIONS 6



Les enfants peuvent comprendre que les émotions sont **passagères** : la peur, la colère, la tristesse, la frustration, la solitude sont des états temporaires, pas des caractéristiques permanentes. Une question pour comprendre le caractère **éphémère** des émotions : *Comment penses-tu te sentir dans 5 minutes, dans 5 heures, dans 5 mois, dans 5 ans ?*



7 AUGMENTER LE PLAISIR D'ÊTRE EN FAMILLE : LA JOIE DE VIVRE EN FAMILLE

Passer du **temps simple** avec les enfants : jouer ensemble, chanter, danser, lire des histoires/ en inventer, faire du sport ensemble, aller camper, se balader dans la nature, cuisiner ensemble, se déguiser, favoriser des moments avec tous les membres de la famille (frères, sœurs, grands parents...)

S'amuser en famille : dire des jeux de mots rigolos, inventer des jeux loufoques, créer des charades ou des défis, mettre des vêtements à l'envers...