PETIT MANUEL DES ÉMOTIONS

AIDEZ VOS ENFANTS À MIEUX LES VIVRE

ATELIERS DE LA PARENTALITÉ
ÉDITION N°1

Fondation Ronald McDonald
Sous l'égide de la Fondation de France

Bienvenue dans le monde subtil DES ÉMOTIONS

SPÉCIALEMENT CRÉÉ POUR VOUS, LES PARENTS, CE PETIT GUIDE PRATIQUE EXPLORE L'UNIVERS FASCINANT DES ÉMOTIONS DE NOS ENFANTS. ON RETROUVE DES CONSEILS MALINS ET DES INFOS PRÉCIEUSES POUR AIDER ET ACCOMPAGNER LES ENFANTS À MIEUX VIVRE LEURS ÉMOTIONS.

À la **FONDATION RONALD MCDONALD**, nous nous engageons depuis 30 ans à soutenir les familles dans les moments difficiles, tels que l'hospitalisation d'un enfant. C'est donc tout naturellement que nous avons eu l'idée de créer **les Ateliers de la Parentalité !** Un programme, développé en 2020 avec des experts, pour éclairer le chemin des parents.

Ce petit manuel reprend les principaux sujets abordés lors de la première édition de ce programme (2020-2023) autour du thème **"Comprendre et gérer les émotions des enfants".**

Qu'est-ce qu'une émotion ? Comment l'enfant la comprend et la ressent ? Comment dois-je réagir en tant que parent ?

Prêts à plonger dans ce voyage passionnant ?

Émotions EN LUMIÈRE

DÉCOUVRIR ET INTERPRÉTER LES SENTIMENTS DES ENFANTS

Les émotions jouent un rôle essentiel dans le développement de l'enfant car elles l'aident à comprendre le monde qui l'entoure en lui fournissant des indices sur ce qui est agréable, dangereux, ou réconfortant. Elles servent de boussole à nos bouts de chou.

Les émotions jouent un rôle central et il est essentiel pour les parents de comprendre leur nature unique chez l'enfant par rapport aux émotions des adultes.

Hélène Romano, docteur en psychopathologie, nous rappelle l'importance de leur langage non verbal et souligne que :

> *« Les jeunes enfants n'ont pas encore acquis toutes les compétences linguistiques pour exprimer leurs besoins et leurs préoccupations verbalement. Par conséquent, ils utilisent souvent leurs émotions pour communiquer avec les adultes et leur environnement. »*

Catherine Aimelet Périssol, thérapeute en logique émotionnelle, souligne l'importance du développement émotionnel chez les enfants (de 0 à 12 ans) qui connaissent une véritable "tempête émotionnelle" :

> *« Les jeunes enfants ne sont pas encore suffisamment matures émotionnellement pour gérer leurs émotions de manière autonome. Ils dépendent donc des adultes, en particulier de leurs parents, pour les aider à naviguer dans ce monde complexe. »*

COMPRENDRE SES ÉMOTIONS POUR GUIDER CELLES DE L'ENFANT

Lorsque le parent arrive à reconnaître et à accepter ses propres ressentis, alors il devient plus enclin à être disponible, compréhensif et empathique envers celles des autres. Cela génère un espace émotionnel sûr dans lequel l'enfant se sent compris, soutenu et aimé. Tout cela favorise son développement émotionnel et sa confiance en soi. **Ainsi, il est important d'apprendre à reconnaître et à accepter ses propres émotions.**

Joie

PEUR

Tristesse

DÉGOÛT

COLÈRE

Surprise

PALETTE D'ÉMOTIONS :
Les couleurs du coeur

Quelles sont les émotions principales ? **Joie, tristesse, colère, peur, dégoût, surprise...** chaque émotion est un pinceau qui colore le monde de nos enfants.

Joie

Furtive mais très plaisante pour l'enfant, la joie fait souvent surface après avoir accompli quelque chose, réussi une mission ou lorsqu'il se sent fier de lui.

Tristesse

Réaction à un événement douloureux ou difficile. Cette émotion est le plus souvent liée à la séparation, à la perte ou à l'échec.

COLÈRE

État émotionnel de mécontentement manifesté suite à un sentiment d'injustice, de désaccord ou de frustration.

PEUR

Émotion primaire, instinctive, comme un indicateur qui nous signale que quelque chose ne va pas.

DÉGOÛT

Egalement émotion primaire, l'enfant l'appréhende très tôt car dès qu'il apprend à manger, il découvre le goût et donc le dégoût.

Surprise

Réaction provoquée par une information ou un événement inattendu. C'est l'une des émotions les plus brèves, qui ouvre généralement la voie à une autre, telle que la peur, la joie ou la colère.

La boîte À OUTILS

Pour appréhender toutes ces émotions, voici quelques conseils et outils ludiques à réaliser à la maison, au quotidien et surtout en famille !

LE PODCAST "ABRACADA PARC"

Un podcast à écouter en famille

Explorez six grandes émotions au travers de la palpitante aventure de Tom, 8 ans, accompagné de son cousin Sacha, 10 ans, et son amie Inès, dans une fête foraine abandonnée. Dans chaque épisode du podcast, **Tom traverse une émotion : la colère, la peur, la joie, le dégoût, la surprise et la tristesse.**

Et pour aller plus loin et vous accompagner, découvrez pour chaque épisode nos fiches pratiques développées avec Bénédicte Minguet, docteur en sciences psychologiques de l'éducation.

Scannez le QR code.

MISSION ÉMOTION :

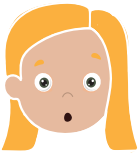
Le Jeu des découvertes

LE TABLEAU DES ÉMOTIONS :
une aventure ludique pour aider les explorateurs en herbe à nommer et comprendre ce qu'ils ressentent.

À partir de 3 ans

Triste

Dégouté(e)



Joyeux(se)

Apeuré(e)

Surpris(e)

En colère

Pour les enfants, **exprimer leurs émotions peut être un défi.** Un tableau des émotions, tel que celui-ci, peut les guider dans l'identification de leurs sentiments. Ce tableau des émotions **offre une piste pour reconnaître les émotions** en se questionnant sur :

- Les sensations corporelles ressenties
- Les pensées généralement associées
- Les besoins sous-jacents

Ce tableau permet d'échanger avec votre enfant et peut l'aider à comprendre que les émotions ne sont ni bonnes ni mauvaises en soi, mais qu'elles font partie intégrante de la vie. **Les émotions arrivent, s'expriment, puis s'en vont. Une fois que votre enfant assimile cette notion, il sera mieux équipé pour gérer ses émotions.**

ÉCOUTE ACTIVE :

L'oreille magique des parents

Pour accompagner votre enfant, il faut aussi pouvoir écouter ses ressentis. Alors voici, quelques astuces pour devenir le champion de l'écoute :

1. **REGARDEZ VOTRE ENFANT ET METTEZ VOUS À SA HAUTEUR**
   lorsque vous lui parlez pour lui montrer que vous êtes pleinement engagé dans la conversation. Cela le rassurera.

2. **POSEZ DES QUESTIONS OUVERTES**
   qui nécessitent plus qu'une réponse par oui ou non pour l'encourager à exprimer ses émotions.

3. **RÉPÉTEZ ET REFORMULEZ :**
   reprendre ses mots pour assurer votre bonne compréhension.

4. **VALIDEZ LES ÉMOTIONS :**
   confirmer les émotions d'un enfant c'est les valider. Ainsi il comprendra que vous considérez ses sentiments.

5. **RESTEZ PATIENT :**
   laissez votre enfant prendre son temps pour s'exprimer, même s'il met un peu plus de temps à trouver ses mots.

COMMUNIQUER AUTREMENT :

L'usage des signes pour exprimer les émotions au-delà des mots

L'utilisation des signes associés à la parole pour exprimer les émotions par **Isabelle Cottenceau**. Durant la période préverbale de votre enfant, les signes associés à la parole permettent à ce dernier de **devenir véritablement acteur dans les échanges et de mieux exprimer ce qu'il ressent.**

Mais comment ça marche ?

L'idée est de verbaliser les émotions tout en accompagnant votre parole d'un signe. Ainsi l'enfant va progressivement associer des signes aux mots et aux émotions et ressentis. Cela va lui permettre d'interagir avec son entourage pendant toute la période préverbale. Les signes des émotions, accompagnés d'une expression du visage adaptée, permettent à l'enfant de mieux apprivoiser les émotions et de comprendre ce qu'il se passe à intérieur de lui. De plus, il se sent écouté, entendu et compris. Cela l'apaise, tout en développant ses compétences émotionnelles et son empathie.

Plongée dans l'univers des

ÉMOTIONS ENFANTINES

Quelques techniques pour apprivoiser ses émotions.

ZEN ATTITUDE : RESPIRE ET IMAGINE

Saverio Tomasella,
psychanalyste et docteur en psychopathologie

Un voyage intérieur via la respiration pour calmer la tempête, et la visualisation pour créer son petit paradis mental.

En inspirant lentement par le nez et en expirant de manière contrôlée par la bouche, on peut réduire le stress. Ainsi, lors d'un trop plein d'émotions, vous pouvez inviter votre enfant à respirer profondément afin qu'il s'apaise.

La visualisation, quant à elle, consiste à solliciter son imaginaire. L'idée est de fermer les yeux et de s'imaginer dans un lieu qui nous réconforte. Cette technique offre un espace imaginaire dans lequel l'enfant (âgé de plus de 3 ans) peut se retrouver.

EFT : LE GRAND NETTOYAGE ÉMOTIONNEL

L'outil EFT, abordé par **le psychothérapeute Jean-Michel Gurret, est comme un balai magique pour nos émotions.** Pour plus de détails sur cette méthode, scannez le QR code.

Débordement Émotionnel

SOS COMMENT RÉAGIR ?

LA COLÈRE

L'excès de colère chez les enfants peut être difficile à gérer mais reste tout à fait normal selon le docteur Catherine Aimelet-Périssol. Cette dernière donne quelques conseils clés comme le fait de conserver son calme face à la crise ou encore d'adopter la bonne distance physique. Par exemple, si votre enfant est en colère, vous pouvez le laisser un moment seul pour qu'il puisse se calmer puis revenir plus tard pour le serrer dans vos bras.

ET DANS LA VRAIE VIE, ÇA DONNE QUOI ?

> *« Je dois dire à mon enfant qu'il faut rentrer du parc de jeu et j'appréhende sa réaction et une potentielle crise de colère »*

- **Prévenez à l'avance :** dès que vous arrivez, expliquez à votre enfant que vous allez jouer pendant un certain temps, mais qu'il y aura un moment où il sera temps de rentrer. Fixez des attentes claires afin de désamorcer d'éventuelles frustrations.
- **Impliquez-le dans la décision :** donnez-lui un certain contrôle en lui permettant de choisir combien de temps il souhaite rester au parc, cela lui apportera une certaine autonomie et une responsabilisation.
- **Rappelez à l'avance :** quelques minutes avant le départ, rappelez à votre enfant qu'il est bientôt temps de partir. Ce signal lui donne le temps de se préparer mentalement.

DIY* :
CRÉEZ LE COUSSIN DE LA COLÈRE

TRANSFORMEZ LA COLÈRE EN DOUCEUR AVEC CE PROJET DIY AMUSANT ET THÉRAPEUTIQUE.

Le coussin de la colère est un outil simple que vous pouvez créer à la maison avec votre enfant. L'objectif est de créer un coussin ou un doudou qui peut absorber et apaiser la colère quand elle devient trop forte.

Ainsi, l'enfant peut se rendre dans un endroit calme avec son coussin de la colère, pour lui exprimer et extérioriser ses émotions de manière sécurisée, l'objet devient un exutoire !

Ce geste simple permet à l'enfant de se connecter avec ses ressentis, tout en évitant de retourner ses émotions contre lui ou vers les autres.

Tuto disponible ici

Source image : www.bayulehibou.wordpress.com

*Do It Yourself

LA PEUR

Les enfants peuvent être confrontés à de nombreuses peurs tout au long de leur développement, qu'il s'agisse de monstres imaginaires, de l'obscurité, des bruits forts ou d'autres inquiétudes… En tant que parents, il est parfois difficile de savoir comment rassurer votre enfant face à ses peurs et de l'aider à les surmonter. Voici les conseils de nos experts.

ET DANS LA VRAIE VIE, ÇA DONNE QUOI ?

> « Mon enfant pleure tous les soirs au moment de se mettre au lit, comment faire pour le rassurer et calmer ses angoisses ? »

- **Demandez à votre enfant** ce qui l'effraie dans sa chambre pour identifier les peurs.
- **Créer un "endroit sûr"** en laissant la porte entrouverte et en lui précisant que vous êtes juste à côté.
- **Acceptez que votre enfant peut avoir peur** et tenter de le rassurer grâce à des petites actions comme mettre dans sa chambre une veilleuse ou encore retirer certaines choses de sa chambre qui peuvent lui faire peur.

L'EXCITATION

La joie et l'excitation sont des émotions merveilleuses que les enfants expérimentent fréquemment. Cependant, il arrive parfois que ces émotions débordent, ce qui peut être un défi à surmonter. Si l'excitation atteint un niveau élevé, proposez à votre enfant de faire une pause pour se calmer ; il peut par exemple s'isoler pendant quelques minutes pour retrouver son calme.

ET DANS LA VRAIE VIE, ÇA DONNE QUOI ?

> « Suite à un goûter d'anniversaire, je récupère mon enfant surexcité, comment faire pour qu'il revienne à un état plus calme ? »

- **Donnez-lui du temps :** comprenez que votre enfant a besoin de temps pour redescendre après une période d'excitation intense.
- **Établissez une routine :** essayez de revenir à vos rituels habituels une fois à la maison, les enfants aiment la prévisibilité, cela les aide à se sentir en sécurité.
- **Proposez une activité relaxante :** proposez un temps calme à votre enfant, comme lire un livre, dessiner ou faire un puzzle.

DIY BOUTEILLE MAGIQUE:
LA ZEN ATTITUDE À PORTÉE DE TOUS

UN TUTORIEL POUR FABRIQUER UNE BOUTEILLE APAISANTE - UN CONCENTRÉ DE TRANQUILLITÉ.

Il s'agit d'un outil apaisant et créatif **pour aider les enfants (et même les adultes) à gérer leur stress et l'agitation.** C'est comme une petite **bulle de tranquillité** que l'on peut tenir dans la main !

Pour créer une bouteille de retour au calme, on remplit une bouteille transparente avec de l'eau, de la glycérine ou de l'huile et quelques éléments apaisants, comme des paillettes ou des perles. Ainsi, lorsque la bouteille est secouée doucement, les éléments tourbillonnent et **créent un effet hypnotique.** Attention à bien fermer la bouteille à l'aide d'une colle extra forte pour que l'enfant ne puisse pas l'ouvrir.

Pour plus de détails, scannez le QR code.

Source image : www.dadariaphoto.wordpress.com

5 réflexes À GARDER EN TÊTE

De l'écoute à la reconnaissance, les clés pour un monde émotionnel équilibré.

1. **Accepter ses propres émotions** pour pouvoir appréhender celles de son enfant ;

2. **Se rendre disponible** pour son enfant afin qu'il puisse se sentir en confiance avec vous et libérer ses trop-pleins émotionnels ;

3. **Libérer des espaces et accorder des moments** pour que l'enfant puisse vivre ses émotions en toute autonomie ;

4. **Se mettre au niveau de son enfant** (physiquement) pour favoriser l'échange et la compréhension lorsque vous souhaitez parler à votre enfant ;

5. **Nommer dès le plus jeune âge chaque émotion** afin que l'enfant puisse les identifier, les reconnaître et vous les exprimer.

MERCI À NOS HÉROS

UNE PLUIE DE MERCIS :

Aux experts qui ont rendu possible ces Ateliers.

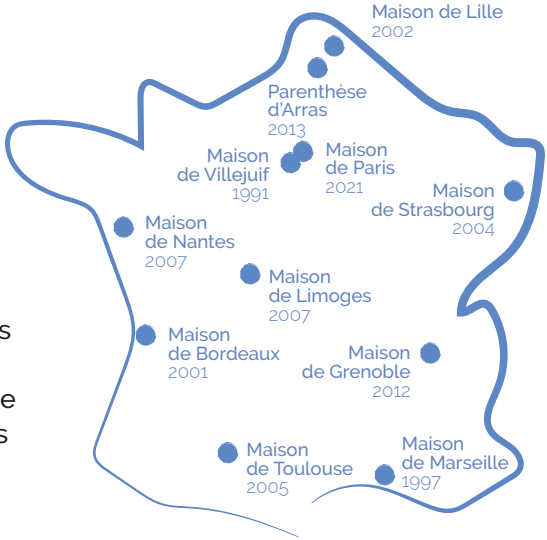
À tous les parents qui ont participé aux Ateliers et qui ont enrichi ces derniers.

À tous ceux qui soutiennent la Fondation grâce à leurs dons ou leur temps.

Fondation Ronald McDonald™
Sous l'égide de la Fondation de France

Créée en 1994, la Fondation Ronald McDonald **a pour mission de prendre soin des familles.**

En France, chaque année, **200 000 enfants** sont hospitalisés loin de chez eux et encore trop peu des parents d'enfants hospitalisés peuvent rester auprès de leur enfant. C'est pourquoi, la Fondation Ronald McDonald a créé depuis 30 ans **10 Maisons de Parents et une Parenthèse.** Des lieux de vie pour rapprocher les familles des enfants hospitalisés.



La Fondation Ronald McDonald s'engage à offrir un soutien complet aux familles :

En 2021, elle continue **d'accompagner les familles** en ouvrant le dialogue sur des sujets auxquels tous les parents sont confrontés **à travers ses Ateliers de la Parentalité.**

À travers ces différentes actions, **la Fondation Ronald McDonald s'engage à soutenir les familles, avec pour vision un avenir où chaque enfant hospitalisé reste entouré de l'amour et du réconfort familial.** Poursuivre cet objectif ambitieux implique de continuer à se développer afin de répondre toujours mieux aux manques actuels de solutions d'hébergement dédiées à ces familles. **Pour nous aider à pérenniser un accueil de qualité et à développer de nouveaux lieux d'accueil, là où les familles n'ont pas de solution pour rester unies durant l'hospitalisation, faites un don.**

Fondation Ronald McDonald™

Prendre soin des familles

Direction Artistique et éxecution graphique : Agence Kingcom
Conception et réalisation : Agence Kingcom
Rédaction : Agence Kingcom

Crédits photos : Shutterstock, Adobe Stock, *www.dadariaphoto.wordpress.com*, *WWW.bayulehibou.wordpress.com*
Imprimeur : Altavia Retail

Dépôt légal : Juin 2024

LE TRI + FACILE PROSPECTUS BAC DE TRI