

Les émotions : et si on en parlait ?



On sait aujourd'hui combien il est important de parler aux enfants. Commenter ce qu'il est en train de vivre, un évènement, le féliciter, lui donner des explications... Mais qu'en est-il des émotions ?

Les enfants de 0 à 3 ans sont des petits explorateurs, tout est découverte, tout est nouveau. Leur identité est en construction. Il en est de même pour ce qu'ils peuvent ressentir : joie, tristesse, colère, sérénité...

Les émotions de base sont au nombre de six : peur, colère, tristesse, dégoût, joie et surprise. A cela nous pouvons ajouter les émotions sociales telles que : envie, jalousie, compassion, embarras, honte, culpabilité, admiration, orgueil, mépris.

Chaque émotion est un bouleversement interne : nouvelles sensations, nouveaux ressentis...

Ce sont les mots des parents ou des personnes qui prennent soin de l'enfant qui vont petit à petit faire sens. L'enfant va relier ce qu'il ressent à l'évènement passé et va pouvoir comprendre ce qui lui arrive. Il est donc très important de nommer ce que l'enfant est en train de vivre et de lui permettre de s'exprimer à son tour même s'il n'a pas tous les mots pour le faire. Nous devons néanmoins être attentifs à ne pas plaquer de façon arbitraire nos propres représentations sur les émotions des enfants. Pour cela prenez le temps d'observer votre enfant, de reformuler ce qu'il exprime et d'écouter ce qu'il dit. Privilégiez l'emploi des pronoms « tu » et « je » pour individualiser et différencier les ressentis de chacun.

De même, les enfants à cet âge sont très sensibles aux émotions des adultes qui l'entourent. Il est donc tout aussi important de mettre des mots sur ce que vous ressentez, vous, afin que l'enfant puisse comprendre ce qui se passe en vous. Ces mots vont permettre à l'enfant de ne pas coller à vos émotions sans les comprendre. Vous allez l'aider à prendre le recul nécessaire pour qu'il ne vive pas votre émotion comme si c'était la sienne.

La nouvelle période de confinement que l'on vit actuellement peut générer de la peur, de la tristesse, de la colère...toutes ces émotions vont être ressenties par l'enfant qui va avoir besoin de mots pour les mettre (un peu) à distance.

Des jeux ou des livres peuvent vous aider à parler des émotions avec votre enfant.

Exemple de jeux ou d'activités :

Les bouteilles à émotions

Vous pouvez construire avec vos enfants les bouteilles à émotions : bouteille remplie de laine, papiers, paillettes, peinture...dont chaque couleur correspond aux émotions. Cette activité peut se réaliser en référence au livre La couleur des émotions si vous l'avez à la maison.

La bouteille symbolise le cœur de l'enfant et la laine l'émotion qui remplit son cœur.

En sortant la laine de la bouteille, l'enfant sort donc l'émotion de son cœur ; matérialise combien il est joyeux, en colère ou effrayé. Il peut parler de l'émotion avec l'adulte et petit à petit celle-ci va s'apaiser : en sortant la laine rouge (laine de la colère) l'enfant peut crier ; en sortant la laine bleue l'enfant peut pleurer, etc.

Il est conseillé que ces bouteilles soient toujours présentes et accessibles à l'enfant.



Les cartes des émotions :

Plusieurs cartes avec, sur chacune, la représentation d'une émotion, sont posées devant l'enfant. Plus l'enfant est jeune, plus les mots de l'adulte seront importants pour qu'il en comprenne le sens. Les cartes peuvent être simplement l'occasion de parler de ce qu'on ressent ou bien être accessibles à l'enfant pour qu'il s'en saisisse lorsqu'il ressent une émotion vive par exemple. Lorsque l'enfant est un peu plus âgé, on peut lui proposer un jeu : chacun son tour on pioche une carte et un souvenir en rapport avec l'émotion de la carte est raconté.

Exemple de livres à lire avec son enfant (liste non exhaustive) :

La couleur des émotions : Auteure : Anna Llenas : Relié (plusieurs émotions)

Tigrou : Auteure : Charlotte Voake.ED : Gallimard jeunesse (la jalousie)

Grosse Colère : Auteure : Mireille D'allancé.ED : Ecole des loisirs (la Colère)

Le livre en colère : Auteurs : Ramadier/bourgeau. Ed : Ecole des loisirs (la colère)

Va-t'en grand monstre vert : Ed Emberley et auteur. (La peur)

Le livre qui a peur : Auteurs : Ramadier/bourgeau. Ed : Ecole des loisirs (la peur)

Clic, crac ...C'est le loup : Auteur : J. Maubille.Ed : Ecole des loisirs (la peur)

Akiko la courageuse. Petit conte zen. Auteur : A. Guillopé. Ed : Picquier jeunesse (le courage)

A la rencontre de la nuit. Auteur : D. Gliori. Ed : Gautier-Languereau (le courage)

Une farce : Auteure : A. Poussier. Ed : Ecole des loisirs (la joie)

De la petite taupe qui voulait savoir qui lui avait fait sur sa tête : Auteur : Holzwart. Ed : Milan (la joie)

Caca boudin. Auteure : S. Blake : Ed Ecole des loisirs (la joie)

Au secours Voilà le loup ! Auteurs. Ramadier/bourgeau. Ed : Broché (la joie)

C'est moi le plus fort. Auteur : M. Ramos. Ed Ecole des loisirs (orgueil)

C'est moi le plus beau : Auteur : M. Ramos. Ed : Ecole des loisirs (orgueil)

Roule galette : Au : Auteur : N. Caputo/Belves. Ed : Flammarion jeunesse. Père castor (la tristesse)

Mon pull : Auteure : A. Poussier. Ed : Ecole des loisirs (la tristesse)

Le Chagrin : Auteure : A. Poussier. Ed : Ecole des loisirs (la tristesse)

Bébés Chouettes : Auteur : M. Waddell/Benson (plusieurs émotions, peur, tristesse, joie)

Parfois je me sens : Auteur : A. Browne. Ed : Kaléidoscope (plusieurs émotions)

Beaucoup de beaux bébés : Auteur : D. Ellwand. Ed : Pastel (plusieurs émotions en image)

Mes premières émotions dans l'art : Auteur : V. Péghaine. Collection petite enfance

Mon Chat, mon petit chat : Auteure : S. Blake. Ed : Ecole des loisirs (amour, peur)