

# LA GESTION DES EMOTIONS

## QUELQUES TECHNIQUES

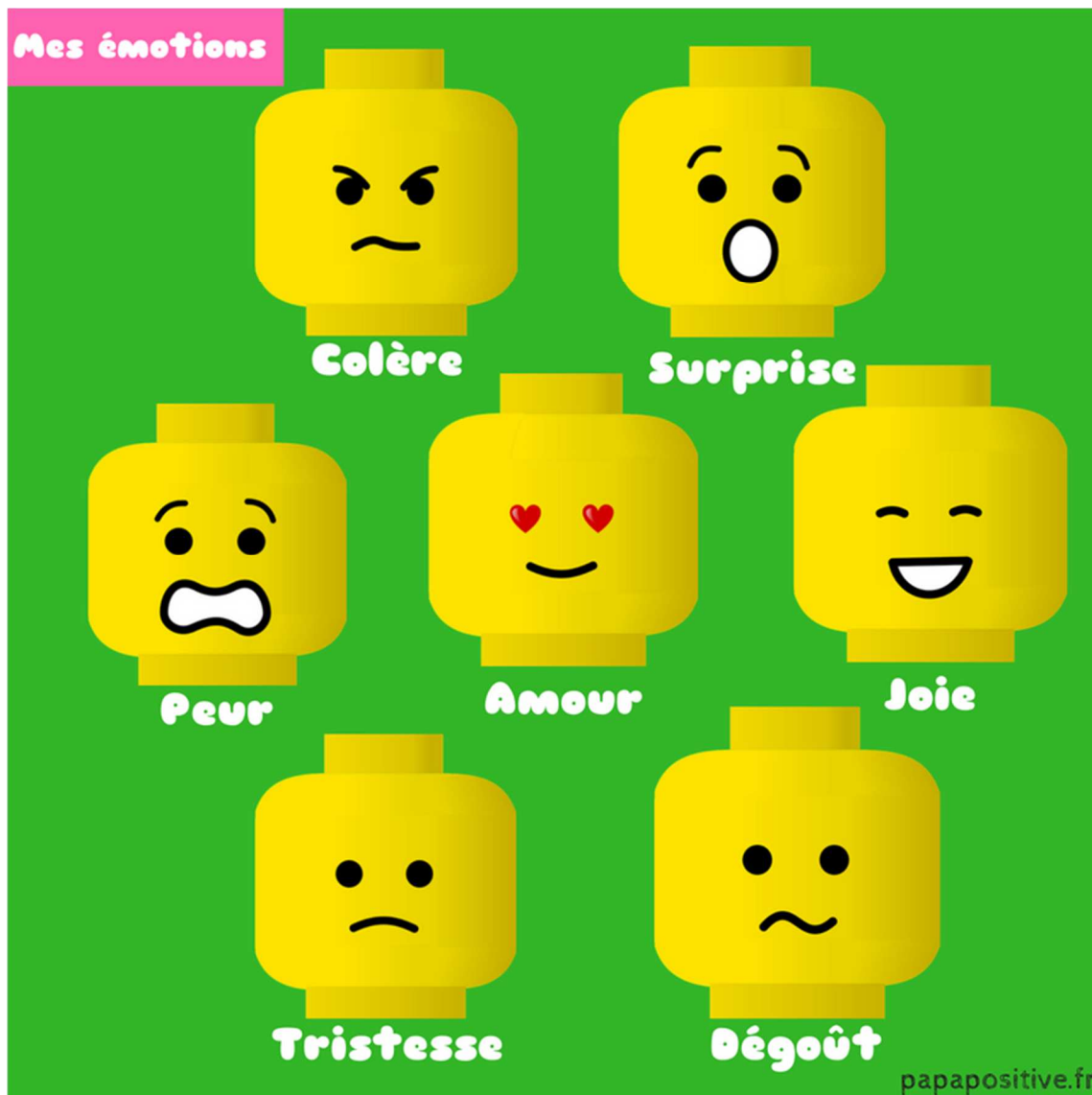
### LES LIVRES D'HISTOIRES POUR ENFANTS

Ces lectures peuvent aider les enfants à identifier et verbaliser les émotions des personnages dans un premier temps, puis ils peuvent avoir besoin de ses histoires pour exprimer leurs propres émotions par un processus d'identification. ex : Tchoupi, petits ours brun, divers contes

Il existe par ailleurs des livres spécifiques aux émotions comme « quand j'ai peur » « quand je suis heureux », « quand je suis triste » et « quand je suis en colère » au éditions Picollia

### L'AFFICHE DES ÉMOTIONS

Pour les enfants qui n'ont pas acquis le vocabulaire des émotions, il est utile de leur demander comment ils se sentent en montrant une affiche telle que celle-ci :



Ou encore celle-ci :



*Joié*



**TRISTESSE**



**Dégoût**



*Colère*



*Pewt*



**Surprise**

illustrations via vecteezy.com

papapostive.fr

## LE DESSIN

Le dessin et le gribouillage libèrent les émotions. L'enfant peut décharger sa colère puis chiffonner ou déchirer ce dessin et le jeter. Mettre à disposition des couleurs vives qui représentent bien les émotions et leur intensité.

Il est possible de lui verbaliser des émotions selon les couleurs utilisées

Par exemple : « oh il y a beaucoup de rouge tu es vraiment très en colère ! »

## LE DOUDOU OU LA PELUCHE ET LE CALIN

Serrer fort son doudou ou sa peluche évacue et diminue les tensions, tout comme d'être pris dans les bras de son parent bienveillant apaise.

## LA BALLE ATTRAPE EMOTION

La balle symbolise et canalise la colère, c'est aussi le moyen d'exprimer et contrôler les émotions par le jeu.



1. Acheter une balle de tennis ou une balle en mousse
2. Présentez-la à votre enfant comme la balle « attrape-colère », expliquer lui qu'elle a le pouvoir de « prendre » la colère
3. Faites une séance d'entraînement

## COMMENT L'UTILISER ? :

### **-Donnez la balle à l'enfant**

Placez-la dans sa main, puis envelopper sa main dans les vôtres. Ajoutez avec une voix douce : **“voilà, ta colère est dans cette balle ».**”

**- Demandez maintenant à l'enfant s'il est prêt à se débarrasser de sa colère puis Dites-lui que vous êtes prêt à recevoir sa balle, qu'il peut la lancer.**

Vous pouvez lui faire remarquer que les rebonds sont de plus en plus petits qu'ils diminuent comme sa colère.

**- Réceptionnez sa balle avec un grand sourire.**

**- Demandez-lui s'il reste encore de la colère en lui.**

S'il répond “oui”, recommencez, S'il répond “non”, finalisez le rituel :

**- Revenez vers votre enfant et invitez-le à faire rebondir puis rattraper sa balle.** Félicitez-le en lui expliquant qu'il maîtrise sa balle comme sa colère.

**- Prenez-le dans vos bras et dites-lui que vous êtes fier de lui et que vous l'aimez.**

## [Les autres utilisations possibles avec la balle des émotions](#)

- Cette balle jaune peut être customisée pour symboliser plusieurs émotions (en les dessinant avec des yeux et une bouche) comme la tristesse ou la joie. L'enfant tournera la balle selon le visage-émotion qui correspond à son ressenti.
- Pour la joie, demandez à votre enfant de jeter la balle aussi haut que ce qu'il est joyeux. Cela décuplera encore plus l'effet de l'émotion tout en lui faisant comprendre la notion d'intensité de l'émotion (une composante de l'intelligence émotionnelle).

- Contagion émotionnelle : vous pouvez montrer par un petit jeu comment les émotions peuvent devenir contagieuses. Pour cela, dessinez plusieurs visages-émotion sur la balle et lancez-vous là. Imiter l'émotion qui se présente lorsque vous la réceptionnez. Cet exercice va aider l'enfant à identifier ses émotions et le mécanisme qui les relie au corps. Lorsqu'on sourit alors qu'on n'en a d'abord pas envie, on finit tout de même par se sentir joyeux (c'est la rétroaction faciale).
- Les émotions cachées : placez la balle avec plusieurs visages-émotion sous un drap et demandez à votre enfant de la sortir et de vous montrer via une des faces de la balle, ce qu'il ressent. Cette façon de communiquer est universelle. Vous pourrez ainsi guider votre enfant vers une verbalisation.
- Vous pouvez aussi vous servir de la balle pour faire des massages (dos, épaule).
- Faire rouler la balle sous la voûte plantaire de votre enfant le déstressera.
- Notez que la manipulation de la balle permet également de travailler la motricité et le repérage dans l'espace.

## Avec le dragon de la colère

L'objectif est d'aider l'enfant à prendre conscience de l'émotion qui le submerge (et de son intensité)

1. Expliquez à votre enfant que la colère qu'il a en lui est comme un dragon :

La peau du dragon change de couleur en fonction de son humeur.

S'il est **bleu**, tout va bien. Le dragon est content et calme, il peut faire des blagues, parle gentiment... etc. La température est douce et agréable.

A l'opposé, s'il est **rouge**, il s'apprête à cracher du feu : le dragon est en colère et énervé... jusqu'à devenir **noir** niveau ultime de la colère. La température du dragon est élevée, c'est une véritable fournaise !

La température peut être associée à la couleur comme un thermomètre émotionnel.

2. Dites à votre enfant « en chuchotant » que le dragon ressent les mêmes choses que lui, et qu'il est le seul à pouvoir calmer ce dragon.

**L'enfant peut alors colorier le dragon selon ce qu'il ressent**



### **3. Comment calmer le dragon ?**

**Plusieurs techniques possibles suivant l'âge de votre enfant et l'intensité de sa colère :**

- Poser des mots à partir d'images ou de livres :

Co lecture adressée à l'enfant et au dragon qu'il a colorié

Par ex : tchoupi est en colère

- chanter : Même principe avec une chanson, une comptine ou une musique calme

- Lui faire boire un verre d'eau lentement ... l'eau qui rafraichit le dragon et diminue sa colère

Il peut ensuite dessiner la pluie qui tombe sur le dragon

- Respirer profondément plusieurs minutes : inspirez profondément par le nez et expirez doucement par la bouche en se concentrant sur le ventre qui gonfle et se dégonfle.... Faites-le avec votre enfant

L'air soufflé sur le dragon en papier est en train de le refroidir.

- Demander à votre enfant d'imaginer et décrire un lieu où le dragon pourrait redevenir calme et serein

L'aider à dessiner un décor apaisant autour de son dragon