

ACCEPTER SES ÉMOTIONS



Accueillir

POURQUOI ?

Inutile de **s'énerver** ou **d'isoler** l'enfant, de le punir ou de **penser qu'il fait exprès**. Mais **prévenir l'isolement sensoriel**, est essentiel.

Avant 6 ans, l'enfant est l'émotion qu'il vit. **Son cerveau n'est pas encore équipé pour réguler seul ses états émotionnels. Il est comme blessé.**

COMMENT ?

- Je regarde l'enfant, **À sa hauteur**. Je **garde le lien et je décris ce que je vois sur son visage et dans son corps** : « tu trembles ! »
- Je lui demande de **mesurer la taille de son émotion** avec ses bras : « petite, moyenne, grande ? »
- Je pose des **mots empathiques** sur ce qu'il vit « C'est dur ! ... »
- Je **pose des questions** à l'enfant et **nomme l'émotion** et ce qui l'a déclenchée. « Ce chien a aboyé fort ! ça t'a fait trembler! La peur te prépare à réagir au danger. »
- J'aide l'enfant **à l'exprimer jusqu'à la résolution de l'émotion**.
- « Il n'y a plus de danger. Tu peux pleurer et trembler tout ce que tu veux pour te libérer maintenant »
- Je lui fournis du contact chaleureux, souvent proposer l'enfant de dessiner, c'est un très bon moyen de décrire la situation à sa façon et de décharger son émotion
- Je passe le relais si je suis en difficulté.



La peur, la tristesse

<https://www.youtube.com/watch?v=ILC1rFW4htM>

La colère

https://www.youtube.com/watch?v=gDG_YX_G00U

Nommer ses émotions

<https://www.youtube.com/watch?v=HZINR3IFh-k>



Vice versa

https://www.youtube.com/watch?v=9jx2P6Z_DKU

Isabelle Filliozat

<https://www.youtube.com/watch?v=N0sv4scZlqs&t=353s>

