

Le Petit Journal de la Santé



Les émotions

**Chansons et
comptines**

Signer avec son bébé

La balle des émotions

Mime des émotions

Le coin bibliothèque

CoDES 05

Comité Départemental d'Education
pour la Santé des Hautes-Alpes
6 impasse de Bonne - 05000 GAP
Tél : 04 92 53 58 72
codes05@codes05.org

www.codes05.org



Le saviez-vous ?

Le Petit Journal de la Santé

Pour ce 3^{ème} numéro du Petit Journal de la Santé, nous vous proposons de nous intéresser aux émotions.

Savoir les reconnaître pour soi-même et pour les autres, savoir les exprimer et les vivre de la façon la plus sereine possible, voilà un défi à relever !

Dès la petite enfance, et tout au long de la vie la gestion des émotions est une des clés importantes du bien-être et donc de la santé.

Quelques mots sur les émotions



Une émotion est d'abord un réflexe de survie et de préservation.

A l'état naturel, la peur, par exemple, est une alerte face à une menace ou un danger (réel ou imaginé) et déclenchera la fuite par exemple.

La colère, quant à elle, est le résultat d'une frustration face à l'expression d'un besoin non pris en compte.

Les émotions parlent de nos besoins et sont donc un outil important de communication. Encore faut-il savoir les exprimer de la façon la plus juste possible mais aussi savoir les recevoir et les reconnaître.

Tout ceci n'est pas simple et s'initie dès le plus jeune âge.

Il ne s'agit pas de donner à tout prix une solution à l'expression de ces émotions mais, plus encore, de les nommer, les reconnaître et les accepter telles qu'elles sont, sans les juger.

Et les parents dans tout ça...

Il est essentiel que les parents, modèles du tout petit, puissent, eux aussi, verbaliser leurs émotions « Là je suis en colère car... » et en parler afin que l'enfant comprenne qu'il est « acceptable » et normal d'exprimer ce qu'il ressent.

Les parents auront aussi un rôle à jouer pour aider l'enfant à trouver des façons adaptées pour exprimer les émotions :

« Tu as le droit d'être en colère mais tu ne peux pas te mettre en danger en te jetant par terre comme ça ou faire mal aux autres. Tu peux taper dans un coussin ou courir dans le jardin par exemple. »

L'enfant se sentira reconnu et sûrement déjà un peu apaisé.

Le Petit Journal de la Santé



En observant l'enfant et ses réactions, en l'aidant à décoder ce qu'il ressent et mettre des mots là-dessus, il pourra sans doute développer un peu plus son empathie, compétence d'écoute et de bienveillance, très précieuse tout au long de la vie.

Le bébé est bien sur trop jeune pour exprimer ses émotions par des mots. Il les exprime de façon très brute, en pleurant le plus souvent, car son cerveau n'est pas encore assez mature pour analyser toutes ces informations.

A force d'observation, chaque parent apprend à reconnaître les émotions de son enfant, sa façon de les exprimer, ce qui les déclenche et ce qui peut l'apaiser.

Ainsi, il pourra mettre des mots sur ces réactions : « je vois que tu es triste, tu peux pleurer, tout va bien se passer » ou « tu as sursauté car tu as entendu claquer la porte. Cela t'a fait peur » Il est important de ne pas banaliser les réactions de l'enfant, mais bien de les recevoir et les partager :

A un enfant qui pleure après être tombé, on ne dira pas « ce n'est rien relève toi » mais peut-être « Je vois que tu es tombé et que tu as eu peur ».

La prise en compte des émotions par l'adulte participe ainsi à la construction de l'estime de soi.

- Observer l'enfant, ses réactions au quotidien.
- Lui permettre d'exprimer ses émotions et chez les plus jeunes, mettre des mots pour lui sur celles-ci.
- L'aider à trouver ses propres solutions pour s'apaiser (des solutions qu'il pourra peut-être progressivement utiliser tout seul).
Ex : un massage, un livre, un câlin, courir dehors, un coussin, une musique, souffler dans un objet, son doudou,...
- Aucune émotion est intolérable (on a le droit d'être en colère, même les adultes sont parfois tristes, on a le droit de laisser exploser sa joie, tout le monde a peur de temps en temps,).
- Apprendre aux enfants, petit à petit, à nuancer son vocabulaire (on peut être content mais aussi gai, excité, fou de joie).

Quelques outils pour aider l'expression des émotions

La météo intérieure

Voici un petit rituel pour familiariser les enfants avec l'expression des émotions (à partir de 18 - 24 mois). Le matin ou en cas de crise, proposez à votre enfant : Comment te sens-tu aujourd'hui ? Quel temps fait-il à l'intérieur de toi ?



Pour aller plus loin, vous pouvez dessiner, découper et colorier différentes images de météo (soleil, orage, pluie mais aussi brouillard, arc en ciel, tornade, ...)

Chaque matin, proposez aux enfants de choisir une image et la coller sur le frigo par exemple. N'hésitez pas à faire participer toute la famille, chacun choisi une image (dans ce cas, n'oubliez pas de découper plusieurs images identiques pour en avoir assez pour tout le monde).

Le Petit Journal de la Santé

Vous pouvez aussi utiliser des dessins ou de vraies photos :



Les chansons et comptines

"Y a rien qui va" - Henri Dés

"Ecoutez moi" - Jackie Navarro



"J'ai peur du noir" - Aldebert

Signer avec son bébé

Le langage des signes est une très bonne façon d'aider les tout petits qui n'ont pas encore la parole, à trouver un moyen d'exprimer leurs émotions :

Vous trouverez sur internet plein d'images expliquant simplement comment signer les émotions de base avec vos enfants. A proposer dès 6 mois pour familiariser votre enfant avec les signes et leur association avec les mots.



La balle des émotions

Vous aurez besoin de :

- Une balle type balle de tennis ou un ballon à gonfler
- Des feutres

Dessinez au feutre des visages simples, type smiley, qui représentent les différentes émotions à différents endroits de la balle.

Proposez à l'enfant de vous montrer l'émotion qu'il ressent actuellement.



Le saviez-vous ?

Au Japon, la partie du visage qui exprime essentiellement les émotions, sont les yeux alors qu'aux Etats Unis, ce sera plutôt la bouche.

Les cygnes restent amoureux du même cygne toute leur vie !

L'Homme est le seul être vivant capable de pleurer.



Le Petit Journal de la Santé

Mime des émotions



Cette activité permettra à votre enfant d'apprendre à reconnaître les émotions chez l'autre (importance dans l'apprentissage de l'empathie) mais aussi à vous montrer comment lui-même exprime physiquement celles-ci.

Chacun son tour, amusez-vous à faire deviner une émotion.

Actualités

Depuis quelques temps, le port du masque rend parfois difficile la reconnaissance des émotions. En effet, une partie du visage étant cachée, nous pouvons être perturbés car nous n'avons plus les mêmes repères pour percevoir les émotions de l'autre.

Alors, soyons encore plus attentifs aux autres et apprenons à sourire avec les yeux !



Quelques suggestions pour le coin bibliothèque



Content, fâché !

Amélie Falière - NATHAN

À travers une petite histoire, l'enfant découvre à chaque double page une nouvelle émotion : colère, joie, tristesse, fierté, étonnement... Grâce aux magnets yeux, bouches et sourcils, il peut reproduire sur le rabat magnétique le visage exprimant chaque émotion... ou en inventer d'autres.



Grosse colère

Mireille d'Allancé - L'ECOLE DES LOISIRS

Robert a passé une très mauvaise journée. Il n'est pas de bonne humeur et en plus, au dîner, il y a des épinards ! Papa l'envoie dans sa chambre. Alors Robert sent tout à coup monter en lui une chose terrible...



La colère de Trotro

Bénédicte Guettier - L'ECOLE DES LOISIRS

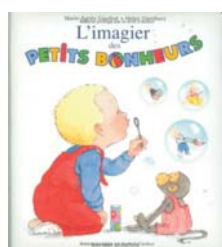
Trotro est en colère, il devient rouge et se tortille comme un ver puis il ne sait pas quoi faire...



Le loup qui apprivoisait ses émotions

Orianne Lallemand - AUZOU

Il était une fois un gentil loup qui vivait dans une belle forêt, entouré de tous ses amis. Il s'appelait Loup. Mais ce loup avait un souci : il était trop émotif : amoureux, excité, rêveur, effrayé, triste, boudeur, fier, zen, furieux, content, jaloux, surpris, honteux, dégoûté...



L'imagier des petits bonheurs

Énumération de tous ces moments précieux qui font les petits bonheurs de la vie.



La voiture

Claude Ponti - L'ECOLE DES LOISIRS

Foulbazar n'est pas content du tout, sa sœur Tromboline s'amuse avec sa voiture alors qu'il veut jouer avec elle. Toutes les deux semblent vraiment trop joyeuses pour se préoccuper de Foulbazar qui voit sa colère monter, monter jusqu'à ce que...