



# J'accompagne les émotions de mon enfant (et les miennes)

Papapositive x Parentalité sans tabou

Ce document propose des idées de stratégies afin d'accompagner les difficultés qui peuvent survenir au quotidien avec nos enfants.

Quelques informations seront énoncées, suivies d'un tutoriel de création du matériel, avec différentes options possibles selon votre temps, votre énergie et le matériel dont vous disposez. Ce matériel est évolutif et pourra être adapté selon les périodes et évolutions de l'enfant et de la situation.

## Avant de mettre en place cet outil, voici quelques suggestions pour anticiper la survenue de tempêtes

- Essayer d'être attentif.ve à l'enfant et lui permettre ou proposer des temps de pause pour aider le stress à redescendre avant qu'il ne déborde : activité calme, câlin, activité permettant de se défouler, selon les besoins de l'enfant et du moment.
- Mettre au point les techniques de régulation en cas de débordement et habituer l'enfant aux outils. Il peut participer à la sélection et l'élaboration.
- Afficher les ressources disponibles de chaque membre de la famille afin de permettre à chacun de voir où en sont les disponibilités des autres et les siennes ainsi que leur évolution en cours de journée.
- Utiliser une roue et/ou une météo émotionnelle régulièrement afin d'aider l'enfant à identifier ce qu'il ressent dans sa tête mais aussi dans son corps.
- Discuter, se connecter, questionner régulièrement les émotions de l'enfant et les siennes.
- Pratiquer du yoga, de la méditation, des exercices de respiration.
- Faire de l'exercice physique.
- Être attentif à ses propres ressentis et au langage corporel de l'enfant.

## En cas de difficulté

- Se souvenir que ce que nous considérons comme « bêtise » n'est qu'une expérience qui n'a pas tourné comme prévu (ou de manière dont nous accepterions la conséquence).
  - 1) Analyser la gravité réelle
  - 2) Inspirer/expirer 3 fois profondément avant d'agir (hors situation d'urgence)
  - 3) Expliquer et demander à l'enfant de réparer (possibilité de l'accompagner et attention aux éventuelles mises en danger)
  - 4) Discuter au calme avec l'enfant des conséquences naturelles de son comportement (ex: le livre est cassé, nous ne pourrions plus le lire, le temps passé à nettoyer est du temps qu'on a pas pour jouer...)
  - 5) Rappeler la règle avec une phrase affirmative en expliquant les raisons d'être de cette règle
- Favoriser le "time in" et proposer les outils sélectionnés.
- Proposer un câlin lors du retour de l'apaisement (ou avant si l'enfant le souhaite pour se calmer justement) et respirer profondément ensemble.
- Présenter des excuses à l'enfant si nous avons crié ou réagit de façon non souhaitée en expliquant à l'enfant notre émotion et notre réaction.
- Garder en tête que les difficultés de communication se passent toujours en interaction entre plusieurs personnes et qu'il n'y a pas qu'un seul coupable de l'échec de communication.
- Tenter d'anticiper les prochaines fois :
  - 1) Attention à l'enfant dans un réel partage
  - 2) Clarté des consignes et s'assurer de la compréhension de l'enfant
  - 3) Environnement
  - 4) ...
- Proposer à l'enfant le matériel que vous aurez créé.

## Utilisation des outils

Mettez le matériel à disposition, voire créez-le avec votre enfant. Expliquez, répétez et explorez le matériel dans les moments où celui-ci est calme et réceptif. Lorsque la tempête se présente, on invite l'enfant sur son matériel, qui doit être facilement accessible. Persévérez. Ce genre d'outil a besoin d'être employé fréquemment afin que l'enfant (et l'adulte) en perçoive les bénéfices par une utilisation qui sera de plus en plus "automatique".



Papa   
★ Positive.fr



## Les astuces pour accompagner la Frustration, la colère, ou les émotions qui débordent

- Dans les pages suivantes, vous trouverez du matériel à préparer par vous-même afin de l'utiliser à la maison ou en collectivité.
- Le matériel est accompagné d'un tutoriel de création et une explication sur son utilisation
- N'hésitez pas à pratiquer la stratégie de régulation avec l'enfant, on apprend jamais mieux que par l'exemple.

### Liste des stratégies reprises dans le matériel

- Espace de retour au calme ou d'apaisement (à créer pour et par l'enfant pour qu'il s'y sente bien et en sécurité... où il pourrait aller de son plein gré et seulement si il le souhaite avant, pendant ou après)
- Boite à colère reprenant du matériel : crayons gras pour gribouiller la boîte et autres outils d'apaisement au choix (dont certains repris ici par exemple)
- Jeu de lancé de chaussettes, balles en mousse,...
- Coussin du cri pour hurler dedans.
- Serrer fort une peluche/doudou....
- Contracter puis décontracter les muscles de parties du corps ou du corps entier.
- Emmener l'enfant dans un endroit sécurisé pour se reconnecter : parler doucement, respirer calmement, toucher, laisser la tempête passer, expliquer, faire un câlin,...
- Masques d'animaux pour crier ou l'imiter
- Dessin ou écriture pour les plus grands
- Carnet à saccager pour gribouiller très fort
- Magazines ou journaux à déchirer, découper, gribouiller ou froisser
- Pop-it
- Instrument ou objets à secouer
- Questionner l'enfant sur ce qu'il ressent émotionnellement et physiquement
- Observer verbalement les sensations physiques de l'enfant
- Exercices de respiration
- Balle à malaxer
- Observer un objet relaxant : bouteilles sensorielles, aquarium,...
- Jouer ou écouter de la musique
- Sauter sur place
- Imiter des animaux (cris et/ou posture)
- Roulades
- Mouvements de yoga
- Verbaliser et questionner les ressentis / signer avec les plus petits
- Danser



Papa   
★ Positive.fr



## Comment utiliser le matériel

- La roue : plusieurs options de création sont proposées ci dessous. Faites selon vos possibilités, le matériel et le temps dont vous disposez.

Il est possible d'imprimer la grille sous forme d'affiche, notamment pour l'utilisation en collectivité

- L'affiche: où en est notre énergie

## Création de la roue

### Option 1:

- Imprimez la roue A et la grille.
- Sélectionnez les astuces qui vous conviennent, découpez-les et collez-les sur votre roue.

### Option 2:

- Imprimez la roue A et B ainsi que la grille.
- Sélectionnez les astuces qui vous conviennent, découpez-les et collez-les sur votre roue.
- Découpez le carré dessiné sur la roue B
- Placez la roue B au dessus de la roue A et fixez les deux roues ensemble par le centre avec une attache parisienne

L'impression sur feuille cartonnée permettra une meilleure tenue.

### Option 3:

- Imprimez la roue A et la grille
- Découpez les astuces de la grille, plastifiez et placez des velcros à l'arrière de chaque astuce
- Plastifiez la roue et placez les velcros opposés aux activités sur chaque cadran
- Accrochez les astuces selon l'évolution de votre enfant

### Alternative à la roue : le trousseau

- Découpez les cartes d'astuces, plastifiez et redécoupez en laissant un rebord de plastique libre.

Il est aussi possible de le faire sans plastification en imprimant sur feuilles cartonnées.

- Perforez le coin libre de chaque carte et passez les dans un anneau de porte-clé par exemple.

### L'affiche "Où en est notre énergie ?"

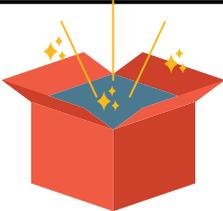
Imprimez l'affiche et disposez-la sur un tableau aimanté ou le frigo à disposition et vue de tous les membres de la famille. Chacun choisit un aimant de couleur ou de forme différente et déplace son aimant sur le chemin de ses ressources disponibles en cours de journée.



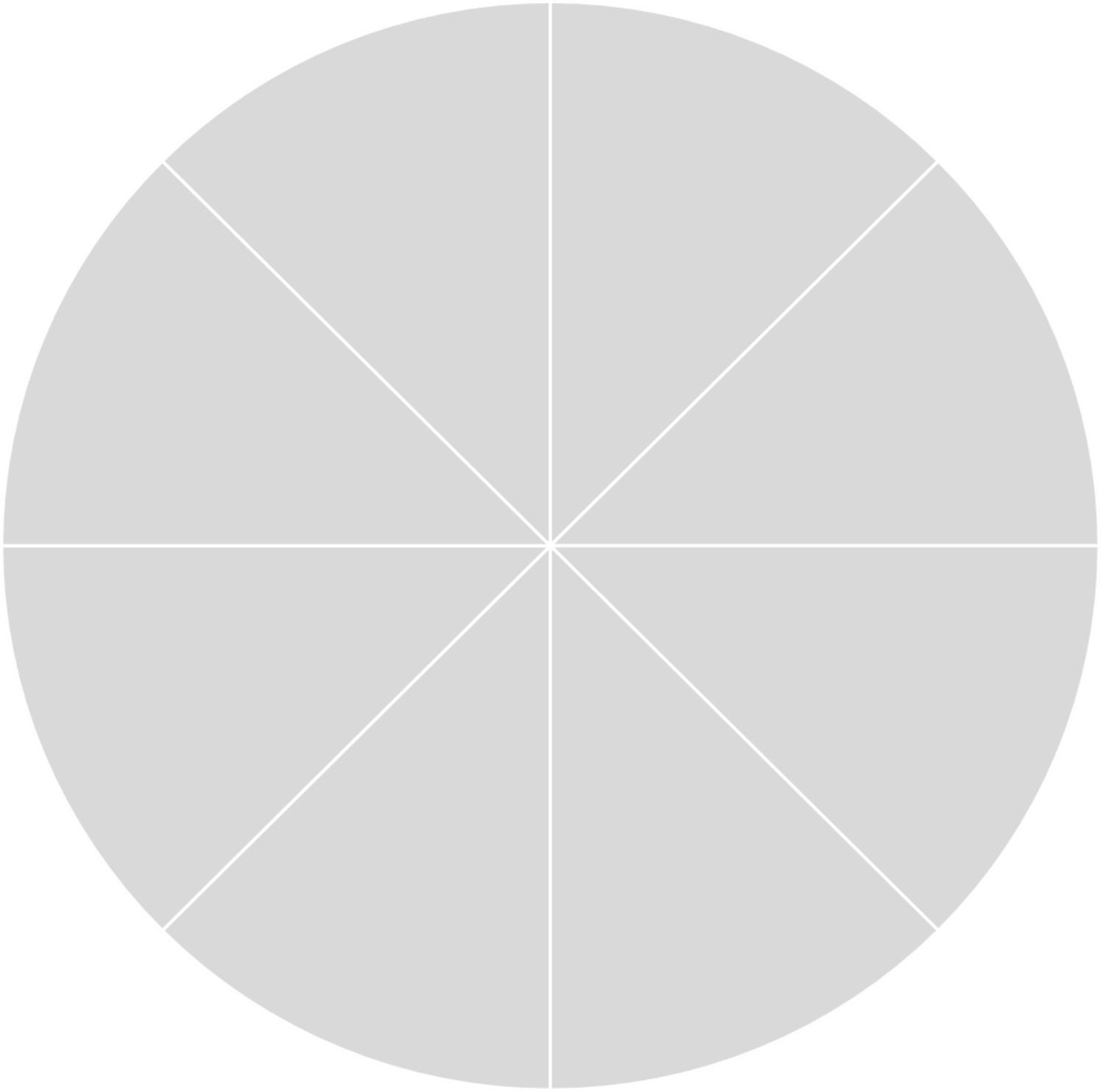
Papa   
★ Positive.fr



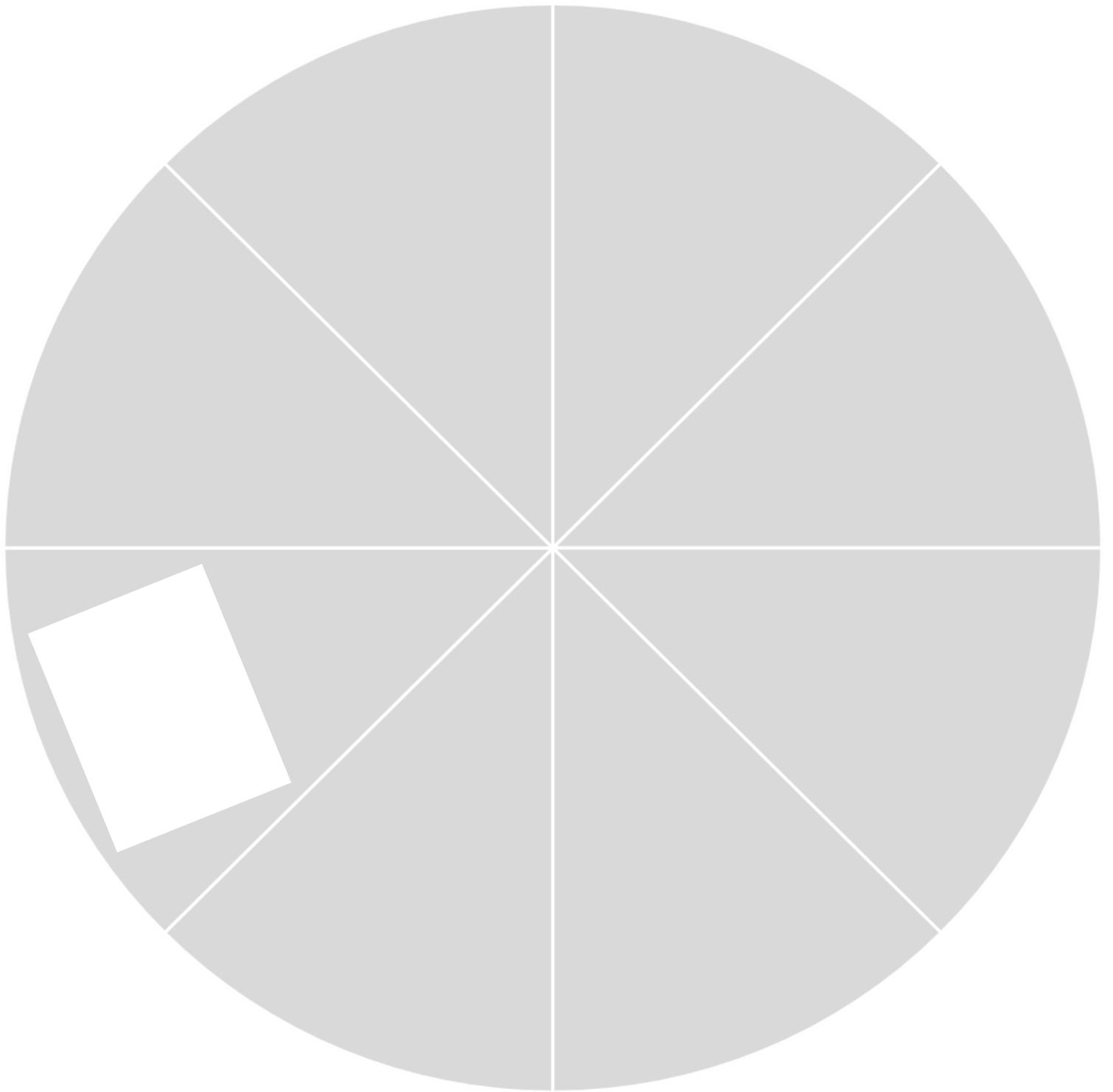
## Les astuces pour accompagner la Frustration, la colère, ou les émotions qui débordent

			
Espace d'apaisement	Boîte à colère	Lancé de balles ou chaussettes	Coussin du cri
			
Serrer très fort sa peluche	Contracter/décontracter les muscles	Masques d'animaux pour crier et imiter	Dessin ou écriture
			
Le cahier à saccager	Journaux à froisser, déchirer, découper,...	Pop-it	Instruments à secouer
			
Questionner l'émotion, le ressenti physique	Observer et décrire les changements physiques	Exercices de respiration	Balle à malaxer
			
Observer un objet relaxant	Jouer ou écouter de la musique	Sauter sur place /faire la grenouille	Se reconnecter dans un endroit calme
			
Sortir (si possible dans la nature)	Faire du yoga ou une séance de gymnastique	Verbaliser les émotions de chacun (signer avec les plus petits)	Danser, bouger, se secouer





**Roue A**

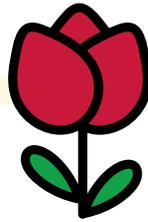


**Roue B**

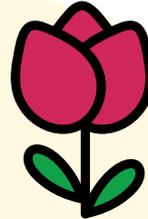
## Où en est notre énergie ? (explication)

Chaque membre de la famille choisit un aimant de couleur ou de forme différente.  
Chacun déplace son aimant sur le chemin de ses ressources disponibles en cours de journée

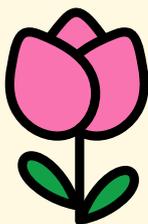
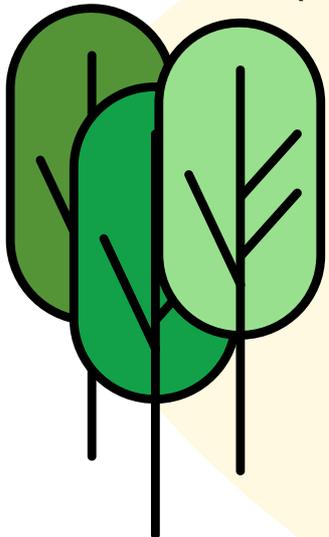
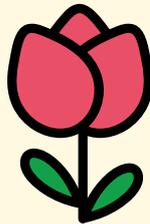
**Rien ne va plus. Expliquer et prendre de la distance avec la situation pour se ressourcer**



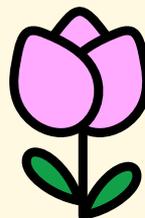
**Se recentrer, favoriser une activité de retour au calme ou non conflictuelle.  
Sortie en extérieur et en nature si possible.**



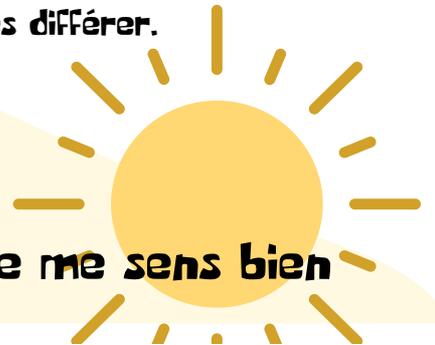
**Déterminer les besoins de chacun et y répondre tant que possible**



**Ma disponibilité mentale diminue  
Anticiper les événements qui vont être demandeurs de ressources et les différer.**

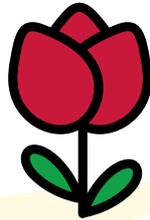


**Je me sens bien**

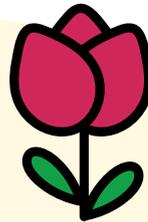


Où en est notre énergie ?

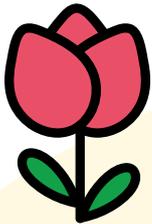
Je ne me sens pas bien



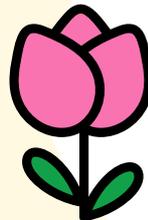
J'ai besoin d'une pause pour me ressourcer



Mes ressources commencent à manquer



Je sens que mon énergie diminue



Je me sens bien

