

AIDER NOTRE ENFANT A MIEUX GERER SES EMOTIONS **la boîte à outils ultime pour aider nos enfants**

La gestion des émotions, dur dur parfois pour nos enfants ! Quand une émotion déborde, qu'elle soit "positive" ou "négative", il n'est pas toujours facile pour nos petits bouts de savoir quoi en faire...

Et nous, parents, avons beau faire notre possible pour les y aider, nous sommes parfois démunis face à une grosse colère (surtout si la colère monte aussi en nous).

Quelques astuces pour aider notre enfant à mieux gérer ses émotions

Gestion des émotions : la boîte à outils d'urgence

Gérer son émotion en faisant un gros câlin à maman ou papa...

Quand un enfant fait face à une émotion souvent considérée comme négative (comme la peur, la tristesse ou la colère), rien de tel que de se tourner vers son parent, la figure d'attachement qui nous aide à tout traverser. Pour certains, c'est un bon moyen de décharger l'émotion ; pour d'autres, c'est le réconfort qui permet de revenir au calme.

Transparents : "Un beau gros câlin, en tout premier lieu ! Après on discute... Bien sûr, si on est énervés nous aussi, c'est moins évident. Mais si on fait ce petit effort, ça passe tout seul et on avance mieux !"

Aglæ : "Chez nous, c'est des câlins et de la discussion. Après, on dessine ensemble ou on fait un jeu de société."

Manuela : "Un jour où je n'arrivais pas à le calmer, c'est lui qui a compris tout seul comment se calmer en me demandant un câlin... Maintenant, il le demande tout le temps de lui-même. Je le gronde quand il fait une bêtise, il commence par s'énerver, donc je le laisse sur le moment en lui disant qu'il peut pleurer, mais pas hurler. Et là, il me dit : un câlin maman, un câlin... En revanche, si ça vient de moi, il ne veut pas."

Gaya : "Les câlins, ça marche bien, mais seulement une fois que notre puce a bien évacué ce qu'elle avait au fond d'elle".

... et tout simplement pleurer un bon coup !

Stéphanie : "Chez nous, on utilise un coussin peluche-bouillotte de « retour au calme », avec des graines de lin. On le chauffe, et j'ajoute une goutte d'huile essentielle de camomille. Du coup, ça l'aide à inspirer profondément et on fait un gros câlin lors duquel il peut soit me parler, soit juste pleurer pour évacuer le trop plein."

Gérer une émotion en se défoulant sur un coussin ou une peluche

Certes, il est important d'accueillir et d'autoriser l'émotion, mais pas n'importe comment. Il peut parfois être intéressant de laisser l'enfant exprimer la violence qui l'habite, tout en la canalisant pour qu'elle ne blesse ni lui, ni les autres (ni physiquement ni verbalement)...

Laura : "Ici, en cas de grosse crise, les enfants vont taper sur un coussin chacun dans une pièce. Ensuite, en général une bonne discussion suffit."

Lilie : "Nous avons acheté un sac à colère (punching-ball) pour que notre petit tape dedans plutôt qu'ailleurs. Ça a marché... un temps !"

Camille : "Nous, on a Madame Léopard ! Une grosse peluche qu'on a le droit de taper à volonté pour se défouler quand on n'est pas content... Nous avons mis ça en place il y a peu

de temps, donc pour le moment ce n'est pas miraculeux, mais je ne me décourage pas, mon bout de chou n'a que 17 mois !"

Gérer une grosse émotion en criant, ou en jetant la colère dehors

Autre manière de laisser s'exprimer l'émotion : crier ou imaginer...

- Sarah : "Je propose à ma fille de laisser sortir sa colère en criant un bon coup par la fenêtre, ou vers le ciel si on est dehors. Puis on imagine la colère faire une bonne balade, visiter de nouveaux endroits, chatouiller de nouveaux enfants, etc.!"
- Anlor : "Mon dernier a 2 ans et demi, et lorsqu'une colère éclate, c'est la tempête ! Je lui propose souvent de me donner sa colère et je vais avec lui près d'une fenêtre – ou de la poubelle – pour symboliquement la jeter. On refait l'opération jusqu'à ce que toute sa colère soit sortie."
- Arno : "On a utilisé un temps le coussin de la colère : elle a colorié la colère sur un petit coussin blanc qu'on sortait du placard pour qu'elle tape dedans. Ensuite, on disait au revoir à la colère en la jetant par la fenêtre. L'idée est de comprendre que la colère est en elle, mais ce n'est pas elle. Ne pas culpabiliser (ni l'enfant ni soi), accepter que la colère arrive parfois, mais savoir la faire partir sans débordements (interdiction de taper les autres)."

Parler, ça soulage (... avec doudou aussi !)

La colère naît souvent de la frustration. Et **quoi de plus frustrant que de se sentir incompris** ? Pour montrer à notre kid qu'il n'est pas seul-e face à son émotion, lui exprimer qu'on le comprend et qu'il a le droit de ressentir est une première étape de désamorçage. Ensuite, on pourra chercher à comprendre POURQUOI... **L'écoute active** peut être un bel outil pour accompagner notre enfant dans ses bouleversements émotionnels de son petit cerveau immature. (*Mais on n'a le temps, il ne sera apte à adopter un comportement rationnel et à réguler ses émotions... vers 25 ans !*).

Laetitia : "Personnellement, on gère ça par la parole... Je lui dis très calmement qu'il a le droit d'être en colère et que c'est normal, mais que par contre il n'a pas le droit de crier. En principe, il se calme. Ensuite, je lui demande de me dire calmement ce qui ne va pas – et ça marche !"

Sarah : "Parfois, je prends la voix de son doudou en mode compassion-confident : "ooooh ma Léonie, tu es super fâchée, qu'est-ce qu'il y a ?"

Accompagner le retour au calme

Une fois que la bombe a explosé, il est souvent bienvenu d'aider notre loulou à revenir à soi. Voici quelques astuces...

Une solution efficace et poétique : le pot à paillettes !

Pot à paillettes, bouteille de la colère ou boule à neige, le principe est le même : agiter fortement et observer le calme revenir dans la bouteille/pot comme en nous !

Blandine : "Nous utilisons un pot rempli d'eau et de paillettes. On le secoue et on respire en regardant tomber les paillettes..."

Marion : “Nous avons « la bouteille tempête » chez nous, appelée aussi bouteille de mise au calme. C’est une petite bouteille d’eau, remplie d’huile de paraffine, d’eau et de grosses paillettes. Le principe est de la secouer aussi fort qu’on est en colère. Les paillettes s’agitent, et ensuite, on les observe redescendre doucement... Ça fonctionne à tous les coups, pour toutes les émotions et tous les âges (oui, oui, j’ai essayé...). L’avantage est que les enfants peuvent le faire totalement seuls, même petits.”

Respirer, souffler, visualiser...

Les exercices de respiration ou de visualisation peuvent s’avérer efficaces pour aider nos enfants à se retrouver dans de meilleures dispositions.

Johanna : “Avec ma puce, on fait la technique du ballon : la colère est un ballon gonflé à bloc, on inspire et on expire (travail du diaphragme, oxygénation = retour au calme) jusqu’à ce que le ballon soit tout petit petit. Ça marche aussi avec les grosses peurs. Je précise : il s’agit d’un faux ballon ; on l’imagine à 2 mains et on le rapetisse au fur et à mesure.”

Sarah : “Je la serre fort contre moi et on fait une “respiration koala” : on inspire par le nez et on expire par la bouche ensemble ventre contre ventre. Et à chaque expiration, on imagine la colère descendre... Ça marche plutôt bien. Et même si on est dehors, dans les magasins ou autres, si la crise arrive, je pose tout pour la calmer.”

Ghislaine : “Moi, je leur demande d’abord de quelle émotion il s’agit – tristesse, colère, joie, etc. Puis je leur demande où elle se situe dans leur corps, et leur propose de la laisser finir son chemin, jusqu’à sortir complètement. C’est la meilleure technique que j’ai trouvée jusqu’à présent. Ça marche assez bien !”

Fanny : “Par ma puce, la cohérence cardiaque, ou une séance de méditation petit bambou est souvent un retour à soi bien apprécié. Maintenant, c’est elle qui le demande quand l’émotion retombe un peu et qu’elle a besoin de “faire le tri”.”

Et si on dessinait ?

Emmanuelle : “Ici, on utilise depuis peu la peinture ou le dessin. On lui donne une feuille et il dessine à quel point il est fâché. Ça lui permet aussi de nous “montrer” sa colère.”

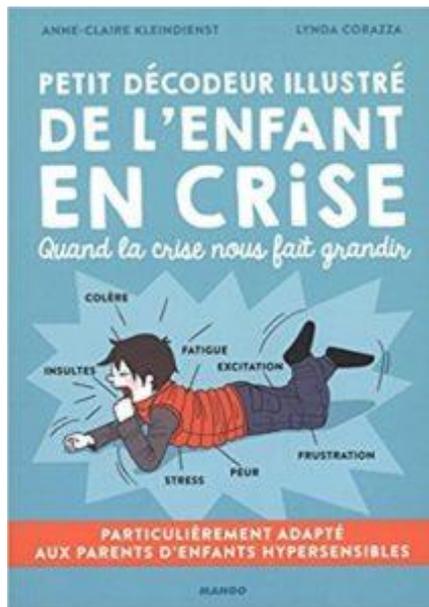
Et bien entendu, ne pas oublier de rire !

- Kiki : “J’appuie sur le bouton imaginaire qui “coupe le son” ! Il se situe sur sa joue et est souvent défectueux... En général, ça désamorce très rapidement la situation en le faisant rire ! Après, on répare le bouton et c’est oublié.”
- Clémentine : “L’humour, l’humour, l’humour !!!”

Gestion des émotions : des livres pour mieux comprendre

Ce n’est pas dans la tempête qu’on apprend à nager !

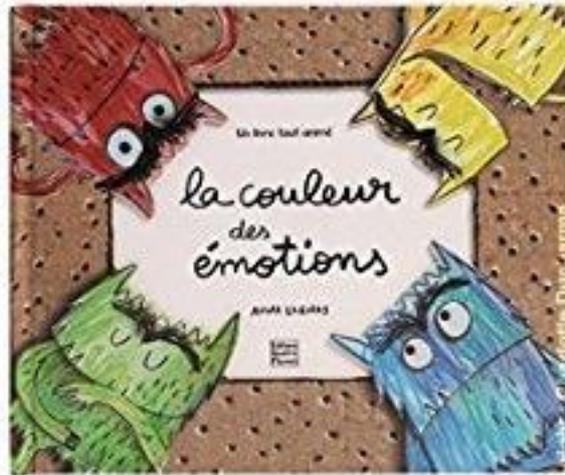
Alors, gérer la crise, c’est inévitable. Mais c’est toujours utile de s’outiller pour permettre à nos enfants reconnaître, identifier, comprendre, nommer ou partager ses émotions. L’intelligence émotionnelle est devenue un sujet incontournable et la littérature est riche, variée et adaptée à tout âge !



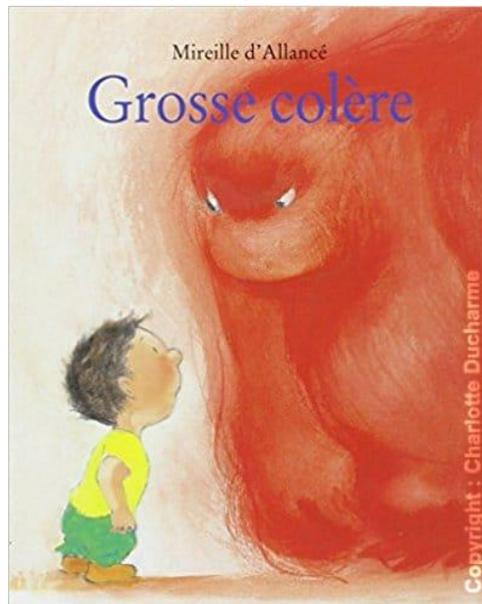
Gaya : *“Le livre “Le petit décodeur illustré de l’enfant en crise” regorge de pépites ! Parfois, il nous suffit de l’ouvrir avec notre puce de deux ans et demi, elle se calme instantanément, car elle comprend qu’on n’est pas contre elle, mais qu’on recherche des solutions pour vivre en harmonie tous ensemble.”*



Anlor : *“J’ai acheté « Le livre en colère »*. Je fais comme dans le livre : on le laisse un peu, puis on compte jusqu’à 10 par exemple. Et je lui fais un petite blague pour le distraire – et généralement la situation est désamorcée. Et c’est le temps du câlin, puis le debrief de ce qui l’a mis en colère.”*



Arno : “Chez nous, on aime bien le livre “La couleur des émotions*” pour décrypter quand le calme est revenu, et aussi “Grosse colère**”. “



Pour plus de détails sur ces livres et pour en trouver d'autres, n'hésitez pas faire un tour sur notre article consacré aux [livres pour enfants sur les émotions](#) !

Gestion des émotions : des jeux, des images et des boîtes !

Pour accompagner nos enfants à exprimer leurs émotions, on peut trouver différentes sortes de roues, cartes, ou autres jeux qui peuvent aider les plus jeunes ne sachant pas encore très bien parler à trouver leur chemin...

Afficher ses émotions pour les décrypter

- Caroline : “Nous avons un **grand tableau des émotions** avec des visages d'enfants triste, calme, en colère, excité... affiché dans l'entrée. Top !”
- Céline : “Nous utilisons des **smileys plastifiés** pour l'aider à verbaliser ses émotions un peu rentrées.”

- Chlo : “À la maison, nous avons un **tableau des humeurs**. (Je l’ai fait moi-même avec des feutres de couleurs et je l’ai mis sur le frigo). Chacun y met un aimant expliquant comment il se sent. Quand l’un est triste, on se réunit tous pour en parler et le rassurer sur l’amour qu’on lui porte. Quand il y a colère, que ce soit adulte ou enfant (oui, c’est pour tout le monde pareil !), on va s’isoler dans une pièce pour “souffler et respirer”, puis on revient parmi les autres pour en parler tous ensemble. On insiste sur la compréhension/l’accueil de l’émotion, c’est à dire : “Je comprends que tu sois énervé mais...”. On ne cherche pas forcément à contrôler ou réguler, mais simplement à accueillir avec empathie et bienveillance. En général, ça passe vite et ça finit en câlin collectif (on aime trop ça les câlins ici !).

Jouer avec les émotions

Eh bien ça fonctionne au top !!! Dès qu’il y a une crise, je sors le petit sachet, et je sélectionne les cartes correspondant aux émotions que je décèle chez mon petit garçon. Ensuite, il corrige... Je peux aussi sortir les cartes correspondant aux émotions que *moi* je ressens ! Et on discute. Ça le calme très rapidement.”

Les boîtes à émotions

Aurélie :

“Nous avons fait des **box des émotions**, d’après une idée trouvée sur le site Planète Parentage. Je n’ai pas fini de les remplir, mais ça marche déjà extrêmement bien. D’une part, ma fille se sent comprise dans son ressenti – si je sors la boîte colère, ou la boîte tristesse, ou la boîte peur, c’est d’emblée une façon de lui dire “Je comprends ce que tu ressens”. Et elle se sent immédiatement rassurée, car chaque boîte contient des “outils”. Elle a donc tout de suite le sentiment qu’il y a des solutions et qu’elle peut agir elle-même pour gérer son émotion. Elle est très fière du coup de pouvoir prendre son émotion envahissante en charge elle-même. De plus, elle concentre son attention sur le contenu de la boîte plutôt que sur ce qui bouillonne en elle. Cela marche à un point incroyable. Les boîtes contiennent des suggestions de lecture qu’elle peut trouver dans sa bibliothèque, une peluche pour consoler les chagrins, des bonhommes rigolos à malaxer pour calmer l’angoisse ou la colère, une balle à écraser, un carnet pour dessiner sa colère, puis la déchirer et la mettre à la poubelle, un sablier à bulles pour faire le vide dans sa tête... Bref il y a plein d’astuces pour remplir ces petites boîtes sur le site Planète Parentage.”