

LES EMOTIONS DE L'ENFANT

RECONFORTER, JOUER ET ENSEIGNER

© https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/comportement/ik-naitre-grandir-enfant-apprendre-maitriser-emotion/

Chaque jour, votre enfant vit différentes émotions. Ce n'est pas facile pour lui de comprendre ce qu'il ressent. Il est parfois envahi par ses émotions et incapable de les maîtriser. L'approche Réconforter, jouer et enseigner peut l'aider à apprivoiser ses émotions.

RECONFORTER

- **Accueillez les émotions de votre enfant sans jugement.** Par exemple, s'il fait une crise, restez calme à côté de lui. S'il est très en colère, très agité ou s'il pleure beaucoup, ce n'est pas le moment de parler. Vous pouvez le réconforter, lui faire un câlin et attendre qu'il se calme avant de lui demander ce qui se passe.
- **Prenez ses émotions au sérieux.** Dites-lui que ce qu'il ressent est normal et que vous comprenez pourquoi il est content, triste ou fâché. Il se sentira alors rassuré, compris et réconforté.
- **Prenez le temps d'écouter votre enfant** même si vous souhaitez régler les choses rapidement. Un enfant qui se sent entendu et compris passera plus rapidement à autre chose.
- **Parlez de vos émotions avec lui.** Vous pouvez, par exemple, lui parler de la dernière fois que vous avez ressenti de la frustration ou de la tristesse. Cela aide votre enfant à comprendre qu'il est normal de ressentir des émotions et qu'il ne doit pas en avoir honte ni les cacher.

JOUER

- **Encouragez votre enfant à faire des jeux de rôles** en mettant à sa disposition des déguisements, des figurines, des marionnettes ou des toutous. Jouer à faire semblant lui permet de vivre toute une gamme d'émotions et de se projeter dans différentes situations, sans risque ni inconvénient.
- **Amusez-vous ensemble devant un miroir à imiter différentes émotions.** Votre enfant pourra ainsi se connaître davantage dans l'expression de ses émotions. Vous pouvez aussi vous prendre en photo et créer ensuite un album des émotions avec votre enfant en utilisant ces photos ou en découpant des visages variés dans des magazines.
- **Regardez des livres avec votre enfant pour lui montrer des personnages qui vivent des émotions.** Certaines histoires peuvent l'aider à apprivoiser de façon amusante des émotions comme la colère, la tristesse ou la peur.

ENSEIGNER

- **Aidez votre enfant à mettre des mots sur ses émotions.** Vous pouvez commencer par nommer des émotions que vous observez chez lui comme la joie, la tristesse, la colère et la peur. Dites par exemple : « Tu pleures, tu es triste parce que maman s'en va? » À

mesure qu'il grandit, parlez-lui des émotions plus complexes comme la déception, la culpabilité et la jalousie.

- **Apprenez-lui à reconnaître ce qui se passe dans son corps quand il vit une émotion.** Nommez les signes physiques que vous observez chez lui. Par exemple, dites : « Tu criais et tu avais les poings fermés quand tu as vu ta sœur briser ta tour de blocs. Est-ce que tu étais fâché? » ou « Tu tremblais et tu t'es serré contre moi quand tu as vu le chien courir vers toi. Je crois que tu avais peur. »
- **Soyez un modèle pour votre enfant** et parlez de ce que vous faites pour gérer vos émotions. Dans une file d'attente, vous pouvez dire : « Je trouve que c'est long et ça me fâche d'avoir à attendre. Mais je vais prendre une grande respiration et trouver une activité pour m'occuper. » Proposez-lui aussi des stratégies pour gérer ses émotions. Parlez-en quand il est calme pour qu'il puisse s'en souvenir et les utiliser s'il devient très émotif.
- **Favorisez les discussions en famille sur les émotions.** Par exemple, au souper, racontez des situations qui vous rendent joyeux ou qui vous mettent en colère. Demandez ensuite à votre enfant ce qui le rend heureux ou triste. Votre enfant pourra prendre ainsi l'habitude de parler de ce qu'il vit.

Pour en savoir plus, consultez notre fiche

APPRENDRE À L'ENFANT À GÉRER SES ÉMOTIONS