

Livre : J'accompagne les émotions de mon enfant

J'ai lu le livre « J'accompagne les émotions de mon enfant »

Ce livre très pratique de Soline Bourderre-Veyssiere (qui est enseignante et maman) nous permet de comprendre en profondeur ce que sont les émotions, comment les accueillir et comment aider son enfant à les exprimer de la meilleur façon ♥.

Elle s'appuie notamment sur les découvertes en neurosciences affectives et sociales (NAS). Différentes activités y sont proposées, sur différentes émotions : 52 outils !

On parle aussi de l'enfant hypersensible.

C'est un livre bienveillant qui donne plein d'astuces et qui éclaire vraiment sur la question de savoir comment aider son enfant à gérer tout ça.

Les activités sont proposées pour différents âges, dès 1 ans pour certaines, à partir de 8 ans pour d'autres.

Dans tous les cas, il vous sera utile un bon moment dans votre bibliothèque de secours et de parent bienveillant !! Personnellement je l'aime beaucoup.

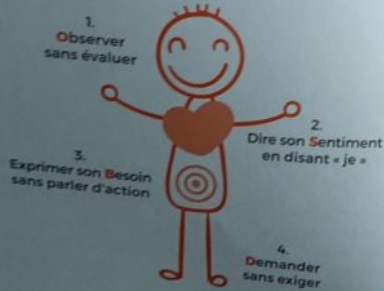
Outil 12 - Le bonhomme OSBD

Dès 2 ans

Pour mettre en application les quatre clés de la CNV ou Communication NonViolente, dans une situation d'échange, de crise, de mal-être.

1. Observation : décrire les faits sans jugement, sans interprétation, en toute objectivité.
2. Sentiment : exprimer le(s) émotion(s) que l'on ressent face à la situation.
3. Besoin : énoncer les besoins liés à la situation.
4. Demande : proposer une solution, énoncer une demande claire et précise.

Le bonhomme « OSBD »



► Mise en garde : Lorsque l'on pratique la CNV, il s'agit de s'imprégner de toute sa philosophie, et de ne dire les choses qu'avec la plus profonde sincérité. Pourquoi ? Parce que la CNV concerne avant tout le langage verbal. Mais n'oublions pas que le langage non verbal représente 90 % de notre communication. Si nous apprenons à façonner ainsi, alors la CNV est vidée de sa quintessence. Elle peut alors devenir un outil de manipulation, afin de façonner une situation à sa guise. Et là, on sort complètement du cadre d'une relation d'égal à égal, sur la base gagnant-gagnant... puisqu'on utilise une méthode (certes différente) pour faire faire à l'autre ce que l'on voudrait qu'il fasse. Donc la CNV a de formidables vertus, à condition de l'utiliser à bon escient, de s'en imprégner dans sa pureté et son intégrité. Rien ne peut remplacer la sincérité et l'authenticité au sein d'une relation harmonieuse...

« La Communication NonViolente repose sur une pratique du langage qui renforce notre aptitude à conserver nos qualités de cœur, même dans des conditions éprouvantes. Elle n'innove pas, et tous ses principes sont connus depuis des siècles. La CNV nous engage à reconsidérer la façon dont nous nous exprimons et dont nous entendons l'autre. Les mots ne sont plus des réactions routinières et automatiques, mais deviennent des réponses réfléchies, émanant d'une prise de conscience de nos perceptions, de nos émotions et de nos désirs. Nous nous exprimons alors sincèrement et clairement, en portant sur l'autre un regard empreint de respect et d'empathie. »

Marshall B. Rosenberg

Qu'est-ce ?

La colère est souvent déclenchée par une frustration, voire par une blessure. Stéphanie Couturier écrit qu'« elle est un signal d'alarme qui nous permet de réagir quand quelque chose ne nous plaît pas ou n'est pas satisfait sur-le-champ ; ainsi, elle permet aux enfants d'exprimer leur désir ou de s'opposer tout simplement ». Cette émotion est souvent, si ce n'est tout le temps, estampillée négativement. Les crises de colère sont difficiles pour l'enfant qui la vit, comme pour celui qui la reçoit. Apprivoiser sa colère, cela s'apprend. L'enfant ne fait pas une colère, il EST en colère, voire est traversé par une colère.

Il me paraît important de discerner l'émotion de l'individu. L'adulte doit comprendre que la colère n'est pas l'enfant. L'enfant doit pouvoir faire la part des choses. S'il pense que les autres le voient comme une boule de colère sur deux jambes, sa confiance en soi peut être largement altérée. Pour cette problématique, la métaphore de la maison des émotions peut être une douce façon d'aborder les choses (cf. outil 33).



Outil 33 - La métaphore de la maison des émotions

Dès 3 ans

Pour bien distinguer l'émotion de l'enfant, accueillir les émotions qui circulent dans le corps et déculpabiliser l'enfant.

- » En effet, ce n'est pas sa faute, ce sont les colères qui le gênent. La maison des émotions permet une mise à distance entre l'enfant et l'émotion afin qu'il ne se confonde pas avec elle. Cela participe de la confiance en soi chez l'enfant.
- » Stéphanie Couturier a popularisé cette métaphore dans son livre *Aidez votre enfant à gérer ses colères*¹⁰⁵.
- » La maison des émotions se trouve en chacun de nous. On peut dire à l'enfant qu'il abrite un endroit très spécial, une maison des émotions. Elle se trouve dans le haut de son ventre et voit passer des émotions diverses, qui sont souvent que de passage. Un peu comme un ami qui s'invite, joue un peu, et repart. Le fait d'avoir plusieurs amies émotions qui s'invitent en même temps peut poser problème. L'enfant se sent alors différent, sans trop savoir pourquoi, et commence à être mal à l'aise dans son corps ou dans sa tête. Il n'arrive plus à écouter la maîtresse ou ses parents et il commence à avoir peur, à se mettre en colère ou à pleurer pour un rien... Ce trop-plein d'émotions le submerge.
- » Il s'agit donc de faire un peu de ménage, et le faire très régulièrement, comme quand on nettoie l'espace dans lequel on vit.

Zoom sur...

La pyramide des besoins de Abraham Maslow

C'est en 1943 que le psychologue Abraham Maslow a créé une représentation pyramidale de hiérarchisation des besoins de l'être humain. L'avis en mémoire et s'y référer permet de passer en revue les besoins de l'enfant... et les satisfaire pour qu'il se sente bien.



« Comme chaque enfant est unique, chaque vie l'est aussi. Retenons simplement que les émotions s'entrelacent entre elles au cours de l'histoire d'une même personne et forment un écheveau difficile à dénouer. Ainsi, une émotion peut en réveiller d'autres, plus enfouies. Cela permet de mieux comprendre un enfant qui ne sait pas dire exactement ce qu'il ressent. Peut-être a-t-il besoin de temps pour mieux repérer son émotion. Peut-être s'agit-il d'une émotion plus ancienne ou même d'un ensemble d'émotions reliées entre elles. »

Saverio Tomasella

2. Écouter/Verbaliser

« Lorsque nous écoutons, nous n'avons besoin ni de connaissances en psychologie ni de formation en psychothérapie. L'important, c'est de savoir être présents aux sentiments et aux besoins spécifiques que ressent un individu ici et maintenant. »

Marshall B. Rosenberg

Réprimer les émotions, un acte pas si anodin...

« Ce n'est pas grave », « Ce n'est pas la fin du monde », « Oh, ce n'est rien », « Ça va, tu n'as pas mal » sont autant de formulations habituelles, mais qui sont des phrases typiques de déni. Apprendre à les reconnaître permettrait de déconstruire ce que nous sommes nombreux à avoir subi. Déconstruire pour mieux reconstruire. Saisir ces phrases en plein vol avant qu'elles ne

J'accompagne les émotions de mon enfant, aux éditions Jouvence



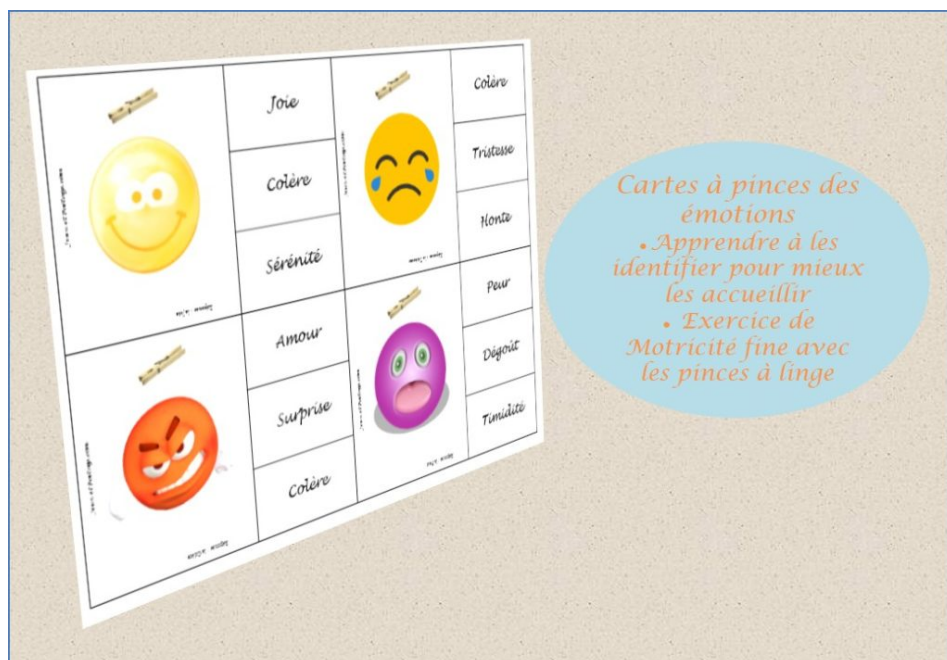
Je rajoute ici en téléchargement gratuit les cartes à pince des émotions que j'ai créées.

Elles apprendront à l'enfant à les reconnaître, pour mieux les accueillir.

Il est intéressant de verbaliser avec le parent autour des émotions.

L'enfant lecteur peut se corriger à l'aide de la réponse inscrite à l'envers.

+ travail de la motricité fine avec les pinces à linge



Les cartes à pince des émotions

J'espère que tu as aimé mon partage, N'hésite pas à poster tes commentaires, tout en haut de l'article

Si toi aussi tu veux rejoindre le Club Jeux et Partage et recevoir plein d'idées d'activités et des bons plans gratuits pour les enfants, inscris-toi tout en haut du blog !

Rejoins la communauté Jeux et Partage sur Facebook et retrouve des idées tous les jours !

Retrouve moi aussi désormais sur ma chaîne YouTube Jeux et Partage où je te partage toutes mes réflexions autour des enfants, pour une

aide à la parentalité bienveillante □