

Livre parentalité créative

L'Atelier des émotions

Un superbe livre avec 35 activités créatives pour accompagner les émotions de son enfant ♥

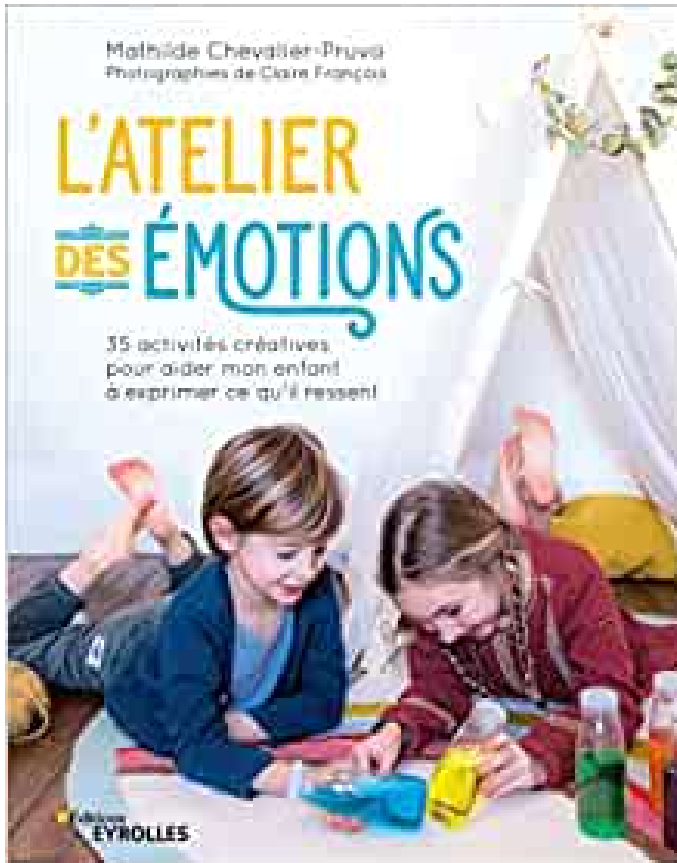
Les émotions...vaste sujet ! En effet, l'époque où les émotions n'étaient pas prises en compte en révolue ! Elles sont désormais reconnues et on en parle même à l'école !

Les émotions sont souvent très difficilement gérées par les enfants (et même chez les adultes) et ils se laissent souvent débordées par celles-ci.

Ce livre de Mathilde Chevalier-Pruvo , aux éditions Eyrolles permet aux enfants, et aux parents de connaître les émotions qui nous traversent, et propose 35 outils pour accompagner au mieux 9 émotions !

De plus, ces outils sont basés sur les pédagogies alternatives (Montessori, Steiner waldorf, reggio) ect... Autant dire que ce livre était fait pour moi ! ☺

Nous avons lu L'Atelier des émotions, de mathilde Chevalier-Pruvo, aux éditions Eyrolles



Ce livre pourra vous être utile si vous êtes parent, assistante maternelle ,éducateur, coach, ect...

Ce livre propose des activités pour els tous petits, et jusqu'à 10 ans environ.

C'est un livre de 191 pages, broché, au format 18 x 1.6 x 23 cm

Créer un environnement apaisant

LES MÉFITS DE LA SURSTIMULATION

La surstimulation est l'un des principaux obstacles à l'équilibre émotionnel, aussi bien pour nous que pour nos enfants. L'omniprésence des écrans, couplée à un trop-plein d'activités et de stimuli les empêche de s'investir durablement dans une tâche pour y reporter leur attention. Sans cesse sollicités par l'extérieur, ils ne sont pas suffisamment en contact avec leurs émotions et leurs sensations pour les décoder et les exprimer.

Cette situation entraîne un état de saturation et d'épuisement psychique qui débouche sur d'énormes crises de colère et de pleurs pour libérer tant bien que mal toutes les tensions accumulées. C'est ce qui explique par exemple les moments difficiles parfois vécus dans les grands magasins. Les lumières y sont tellement intenses et les produits si nombreux que l'enfant ne parvient pas à



gérer toutes ses perceptions. Il focalise inconsciemment son attention sur un objet qu'il réclame à grands cris, non parce qu'il en a vraiment besoin en tant que tel mais parce que la possibilité de se sentir sur quelque chose lui permet de se ressourcer et s'auto-apaiser.

Il faut inverser la tendance et permettre à l'enfant, au lieu d'être toujours sollicité par l'extérieur, de pouvoir exprimer tous ses vécus intérieurs à travers le jeu libre et les activités artistiques. Il doit pour cela pleinement s'immerger dans une tâche, sans être sans cesse distrait par la perspective d'une autre toujours possible.

LA CITATION DES JOURNÉS

Pour éviter que les points de notre enfant soient trop nombreux et qu'il passe d'une activité à l'autre sans vraiment s'y investir, nous pouvons mettre en place un système de rotation. Nous n'écarterons qu'une partie à la fois et rangerons les autres dans un placard. Nous les changerons toutes les deux ou trois semaines environ. Notre enfant a ainsi chaque fois l'impression de les redécouvrir et en profite vraiment.

LE CONTACT APAISANT AVEC LA NATURE

La vie urbaine génère beaucoup de tensions et de stimulations épuisantes. La dureté du sol en béton contracte les muscles et la pollution sonore, visuelle et atmosphérique éprouve l'organisme sans jamais lui permettre de récupérer. La nature offre au contraire à l'esprit et au corps une enveloppe sensorielle envoiement : le chant des oiseaux, l'odeur de la terre et des végétaux, le contact savonné qui marque le passage du temps et apprend la lenteur et la patience.

Nous pourrions en profiter en ville, dans les parcs, et l'inviter dans nos maisons en reportant ses tris de nos promenades : cailloux, bâtons, marions, châtaignes, glands, coquillages... Plusieurs créations de ce livre les utilisent, à l'instar du réservoir à mandales (photo et page 176).

Ces éléments naturels sont très intéressants car ils permettent un jeu très libre, mobilisant l'imagination et l'imaginaire. Un simple marion devient ainsi un personnage, une table ou une maison. L'enfant pourra les combiner entre eux pour dessiner des formes, comme sur la photo, ou inventer des histoires. Il créera, par exemple, des voies de chemin de fer, des villages ou toutes sortes de petits mondes. Ce sont des heures de jeu en perspective durant lesquelles il apprendra naturellement ses émotions en les exprimant de manière indirecte à travers les univers qu'il invente et les interactions qui s'y jouent.

27

Accueillir nos émotions de parents

PRENDRE CONSCIENCE DE NOS RESSENTIS

Une maman me racontait qu'elle rendait tous les jours du travail stressant et décourageait à l'idée de la soirée qu'elle attendait ponctuée des colères de son fils épuisé sur la route du retour de la crèche, suivies d'énormes crises de larmes au moment du coucher. Elle s'endort souvent avec la culpabilité d'avoir crié et de s'être épuisée.

Les émotions de notre enfant, qui se répètent quotidiennement, sont à l'origine de nombreuses tensions. Nous les appréhendons et finissons par nous retrouver dans un état de stress et d'hypervigilance, craignant la prochaine tempête. L'absence à cela la fatigue des journées de travail, le manque de sommeil et de temps pour soi. La nuit forme un cocktail explosif qui nous donne l'impression d'être souvent trop réactifs.

Si les émotions de notre enfant nous préoccupent autant, c'est parce qu'elles résonnent en nous, même si nous ne nous en rendons pas toujours compte. Elles peuvent faire remonter des souvenirs et réactiver des vécus difficiles. Durant un aniel, un papa épuisé avait son inquiétude face aux colères de son fils de quatre ans. Il avait beaucoup souffert de toutes les remarques des adultes sur son caractère prenants « colérique » et de tous les qualificatifs du même genre qui l'avaient accompagné jusqu'à la fin de l'adolescence.

Nous pouvons également être préoccupés pour le bien-être ou même l'avenir de notre enfant. Comment vont se passer les journées à l'école s'il a peur des que nous nous séparons ? N'est-ce pas un handicap pour la suite s'il réagit aussi vivement à la frustration ? D'autres vécus, comme l'agacement, la colère ou le découragement naissent aussi en nous lorsque les difficultés de notre enfant nous coupent de beaucoup de choses nécessaires à notre équilibre : le sommeil, les sorties en couple, les moments rien que pour nous.

LE CARNET DE BIENVILLANCE

Pourquoi ne pas exprimer toutes les émotions liées à notre vie de parents dans un petit carnet ? Je l'appelle le carnet de bienveillance, car il s'agit d'y consigner nos ressentis sans nous juger mais aussi parce qu'il doit nous aider à repérer nos besoins et à prendre soin de nous.



RETROUVER LE PLAISIR PARTAGÉ

Pour faire baisser la pression, il est nécessaire de prendre conscience que les émotions intenses de notre enfant ne sont ni inquiétantes ni anormales. Elles ne préfigurent rien de terrible pour l'avenir. Elles sont simplement le signe que le développement émotionnel est en cours. Notre enfant est en train d'appréhender sa vie intérieure et il va lui falloir du temps pour apprendre à l'exprimer autrement que par des réactions très vives. Changer d'attitude sur les émotions de notre enfant rend les choses plus simples : ses vécus et ses réactions restent les mêmes mais n'ont plus la même résonance terrifiante ou décourageante en nous.

Quand les tempêtes émotionnelles s'enchaînent, nous avons tendance à nous focaliser sur ce qui ne va pas. Nous perdons de vue tout le positif. Au début de mes ateliers, je propose aux parents de faire la liste de tous les bons moments de la semaine. Ils sont souvent étonnés de découvrir qu'ils sont en fait bien plus nombreux qu'ils ne l'imaginent.

La joie est l'émotion par excellence de l'enfance. Les périodes plus difficiles la font passer au second plan, mais nous pouvons changer de cap en prenant le temps de partager en famille des moments agréables. Créer et jouer ensemble permet de se reconnecter à son enfant et ce livre vous donnera de nombreuses pistes en ce sens.

17

16



Au début du livre, on trouve plusieurs chapitres qui nous aident à comprendre les émotions, comment accompagner son enfant à les réguler, et des détails sur l'accompagnement des émotions selon l'âge (on commence à 0-18 mois, et on termine à 7-10 ans)

On nous explique comment également accueillir nos émotions en tant que parent, comment mettre en place un coin créatif pour son enfant, etc...

Ensuite, l'auteure nous emmène pour une promenade au fil de 9 émotions, avec un premier chapitre sur les émotions en général : on y trouve des activités à réaliser comme La météo des émotions (support à fabriquer) la cocotte des émotions (à fabriquer très simplement) le jeu des 7 familles des émotions (à fabriquer)

De 18 mois à 5 ans

AFFIRMATION ET CONSTRUCTION DE SOI

Après 18 mois, l'enfant se déplace plus facilement de manière autonome et prend conscience de son individualité. Il se montre notamment en sa démarche pour son prénom. L'enfant est alors dans une phase d'affirmation, déterminante pour la construction de son identité : en refusant ce que lui propose l'autre, il s'individualise et se distingue de lui. Cette période est structurée et liée au développement progressif de la conscience de soi qui se manifeste par l'accès au « je » et le début des premiers comportements. Sa durée est variable et elle évolue souvent par périodes jusqu'à quatre ans environ.

Autour de 18 mois, il découvre sa volonté et l'exprime. Il réagit donc mal à la frustration qui déclenche des manifestations de colère. Elles n'ont rien d'inquietant même si elles peuvent être spectaculaires car, à cet âge, l'enfant ne contrôle pas ses émotions.

COMMENT EVITER LES RÉACTIONS D'OPPOSITION ET DE COLÈRE ?

- Présentez votre enfant cinq minutes avant le départ du parc ou l'arrêt du jeu. Vous pouvez également utiliser un sablier ou un minuteur (qu'il pourra actionner lui-même) pour matérialiser le passage du temps : « Quand tu entendras la sonnerie, c'est qu'il sera temps de partir ».
- Offrez-lui des alternatives pour qu'il ait le sentiment d'agir et de choisir : « Tu veux mettre le pantalon rouge ou le vert ? » « C'est l'heure de dormir, préfères-tu que nous lisons l'histoire du lapin ou celle du cheval ? »
- Dans la mesure du possible, minimisez les facteurs déclenchants des moments de fortes colères, en particulier la faim et la fatigue. Si vous savez que le repas va être tardif, proposez par exemple à votre enfant une petite collation en apéritif.
- Choisissez vos combats : lâchez prise sur certaines choses (par exemple, sur les vêtements bien assortis entre eux) et concentrez-vous sur ce qui vous semble prioritaire, comme ce qui est dangereux ou ce qui ne respecte pas les autres.
- Surtout, soyez cohérent et constant dans vos demandes pour poser un cadre clair et sécurisant.

DÉVELOPPEMENT ÉMOTIONNEL ET COGNITIF

La conscience de soi n'est qu'un aspect du développement cognitif qui se déploie à partir de 18 mois et qui offre à l'enfant de nouvelles possibilités d'explorer ses émotions. Entre 18 et 24 mois, il accède à ce que l'on appelle la fonction symbolique : la possibilité d'associer un objet ou une personne à son absence. C'est elle qui permet l'émotion dure nous avons déjà souligné l'importance dans l'apprentissage des émotions.

Le développement du langage joue également un rôle déterminant : l'enfant peut mettre des mots sur ses émotions pour les identifier et les exprimer. Il a désormais la possibilité de dire précédemment ce dont il a besoin, sans que ses parents essaient de le deviner, comme c'était auparavant le cas. La construction du lien est grandement facilitée. Il y a également beaucoup moins de frustration et de sentiment d'incompréhension, qui sont sources de tristesse, d'inquiétude et de colère. Le langage joue enfin un rôle sécurisant : l'enfant se rassure et s'auto-apaise en se racontant tout seul des histoires au moment de l'endormir ou lorsqu'il joue.

LA PEUR DE L'INCONNU

Tout en ayant soit d'autonomie, l'enfant de deux à quatre ans a par ailleurs un grand besoin d'être sécurisé. Il découvre sans cesse de nouvelles choses sur le monde qui l'entoure. Cela peut le déstabiliser et lui donner le sentiment de ne pas avoir suffisamment pris sur son environnement. Les peurs de cette période d'âge trouvent ainsi beaucoup d'origine dans l'incertitude et de l'absence de repères : l'appréhension de l'inquiétude dans le noir ou face à des étrangers. Chaque enfant est unique et son anxiété se cristallise sur des choses qui sont imprévisibles : la mort et de mystère : les insectes, les princes, les chiens, l'eau...

Dans un premier temps, l'objectif est de rassurer l'enfant en l'entourant de bienveillance et d'amour. Dans un second temps, il faut l'aider à s'appuyer sur des éléments qui le sécurisent. S'il est inquiet dans le noir, nous choisissons avec lui une veilleuse et des histoires phogènes. Il est également très utile de lui permettre d'associer des images positives à l'objet de sa peur. Un enfant par exemple par les chiens pour, par exemple, aller voir des chiens ou discuter avec le propriétaire d'un animal des bons moments qu'il partage avec lui.

45

LA TENTE DES ÉMOTIONS

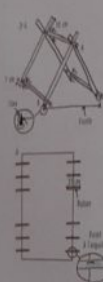
La tente répond au grand besoin d'intimité, d'autonomie et de sécurité de l'enfant. Selon les moments, elle devient lieu de refuge, de jardin secret ou d'évasion. Elle est entièrement démontable, elle pourra facilement être rangée ou déplacée.

ATTENTION
Cette création est à réaliser par un adulte avec l'enfant présent. Elle est destinée à être utilisée à l'extérieur et à protéger le corps contre le soleil et le froid.

MATÉRIEL

- 2 tasseaux en bois ou en pin de 18 mm et 2 m de long
- 1 tasseau en bois ou en pin (section 34 x 14 mm et 2,40 m de long)
- 1 mètre de tissu (section 1 x 2,20 m)
- 2 m de ficelle
- 1 m de ficelle
- 4 clous
- Du papier de verre (grain fin)

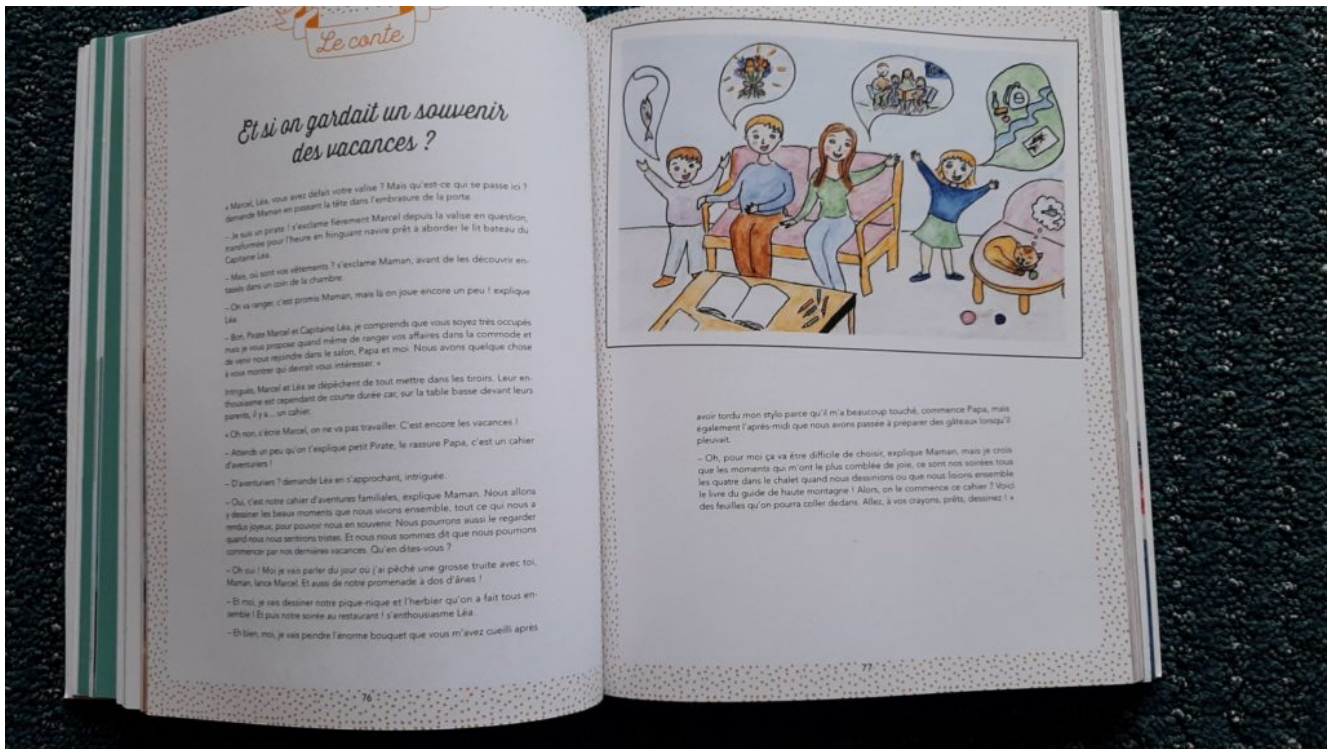
- 1 marteau
- 1 scie
- 1 perceuse et 1 vis de 10 cm (à visser à l'arrière de la tente)
- 1 mètre
- 1 crayon à papier
- 1 aiguille et du fil à coudre
- Des ciseaux à crant



- 1 Scier chacun des deux tasseaux en deux parties égales afin d'obtenir deux tasseaux de 1,20 m de long.
- 2 Sur chacun des quatre tasseaux, percer deux trous : l'un à 10 cm du bout (pour le haut de la tente) et l'autre à 7 cm du bord (pour le bas de la tente).
- 3 Assembler la structure de la tente en croisant les tasseaux deux par deux et en glissant un tourillon dans chacun des deux trous placés en vis-à-vis.
- 4 Pour minimiser l'écartement désiré (entre 80 cm et 1 m selon l'espacement), nouer une ficelle de la longueur souhaitée à deux clous que vous enfoncez chacun au-dessous de l'un des deux tasseaux à l'arrière de la tente. Répéter l'opération à l'avant.
- 5 Pour fabriquer la toile de la tente, découper un morceau de tissu en lui prêt les mesures exactes. Pour la largeur : diviser la distance entre les tasseaux avant et arrière d'un même côté de la tente. Pour la longueur : mesurer la longueur d'un tasseau l'écart entre le sol et le haut du tourillon constituant le haut de la tente, et multiplier cette valeur par deux pour que la toile couvre les deux tas. Réaliser un ourlet ou, plus rapide, utiliser des ciseaux à crant qui engendrent le tissu de fil.
- 6 Comme sur le schéma ci-contre, coupez des morceaux de ruban au bout du tissu. Vous les nouerez aux tasseaux pour y accrocher la toile. Pailletter le tissu de 25 cm pour chacun des deux côtés du tissu.



56



Ensuite, nous partons pour un voyage pour cultiver la joie ((la boîte à joie, les maracas des grandes et petites joies)

Pour développer la sérénité (Les bouteilles apaisantes, le jardin zen),

On nous apprend comment renforcer l'estime de soi (le miroir des talents, l'arbre à fierté)

Comment apprivoiser la colère (le croqueur de colères)

Comment faire face à la peur (la boîte à courage, la cahier anti cauchemars)

Apaiser la tristesse, exprimer son amour (les galets de bienveillance) découvrir la patience et explorer l'ennui (la

fabrique à histoires)





Autant dire qu'il s'agit d'un livre créatif complet et ludique, avec des illustrations tout en poésie, aux couleurs pastel, et de jolies photos.

Vous aurez compris que j'ai beaucoup aimé ce livre très inspirant et qui peut être très utile à chacun qui veut apporter un accompagnement émotionnel à l'enfant.

Dans ce livre il est question de créativité et les activités impliquent donc de réaliser une création, plus ou moins longue (certaines sont très faciles et rapides et d'autres demandent plus de temps)



Il y en aura pour tous les goûts, et après cette lecture, vous aurez des clefs pour mieux comprendre et ainsi aider l'enfant



Pour aller plus loin avec le thème des émotions, et approfondir le sujet, nous pouvons envisager plusieurs pistes :

x Un semainier des émotions

x Différents jeux qui ne coûtent rien pour accompagner les émotions (cela fera l'objet d'un prochain article)

x De superbes livres jeunesse :

- Le livre sonore de mes émotions
- Le Loup qui apprivoisait ses émotions (grand format),
- La couleur des émotions – Un livre tout animé
- La confiance en soi – Les cahiers d'activités Filliozat – Dès 5 ans
- Mes émotions – Cahier d'activités Filliozat – Dès 5 ans
- Mes peurs, amies ou ennemies ?

x Des livres de méditation pour enfant, j'ai ceux-là à la maison qui sont très bien :

- Je découvre la méditation – Un livre-CD
- Calme et attentif comme une grenouille (NED)

x Des jeux :

- Le Monstre des couleurs – Asmodee – Jeu de société – Jeu enfant coopératif

- Nathan – Je découvre Les émotions – Mon premier coffret pour gérer les émotions dès 3 ans
- Le jeu de mes émotions

x Des livres pour adultes, pour comprendre et accompagner les émotions de l'enfant, ceux-là sont super, j'adore le premier !!! une pépite !!

- J'accompagne les émotions de mon enfant
- Au coeur des émotions de l'enfant: Comment réagir aux larmes et aux paniques,

x Une séance de coaching avec un Coach Parental en éducation positive (bientôt disponible via le blog par téléphone ou en Visio)

x Adopter l'écoute empathique qui est la base de l'accueil des émotions ♥

J'espère que ces petites astuces pourront vous aider ☺

Pour aller plus loin dans l'épanouissement de ton enfant, Retrouve nos programmes d'accompagnement en ligne [ici](#)

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-moi sur Insta, où je post toutes nos activités,
n'hésite pas à venir commenter ♥**

**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 ☐**

**Une question ? Un conseil ? tu peux me joindre à tout moment
par mail à : laetitia-activites-enfance@jeux-et-partage.com je
te répondrai avec plaisir ☺**