

Accompagner les émotions de nos enfants

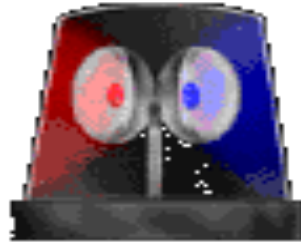


« C'est dans l'ombre de soi-même que l'on fait les découvertes les plus lumineuses »

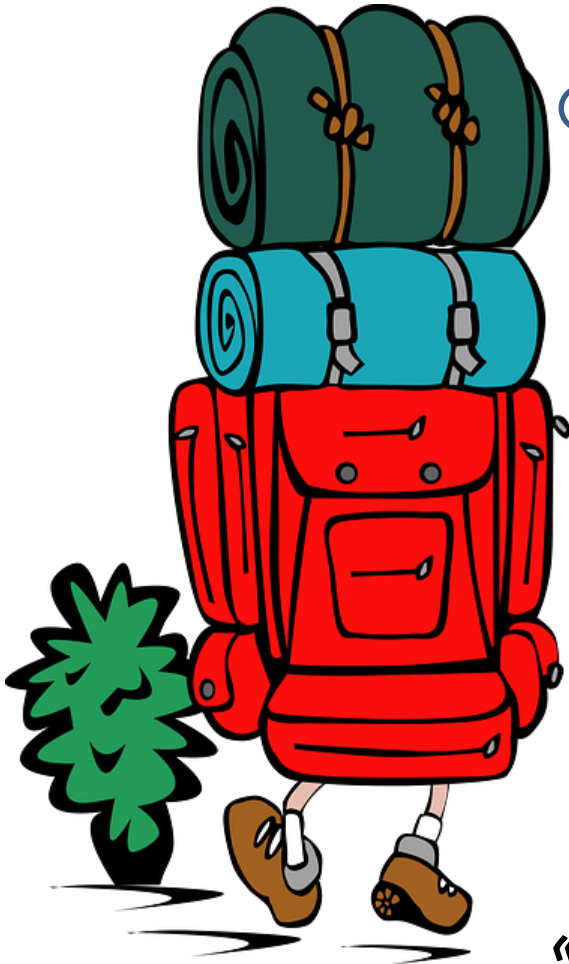
Salomé



les 4 principales émotions



Je suis responsable de mes émotions



Vécus et expériences passées

Éducation, culture, religion

Croyances, valeurs, principes

Caractère, habitude, fonctionnement

*« Lorsque quelqu'un te met en colère,
sache que c'est ton jugement qui te met en
colère »*

Épictète



Ecouter avec empathie



A ne pas prononcer:

Tu as quel âge pour pleurer comme cela!!

Arrête d'avoir peur de tout!

De toute façon, tu n'es jamais contente ...

Arrête cette vilaine colère!

Pourquoi tu te mets dans un tel état pour si peu!

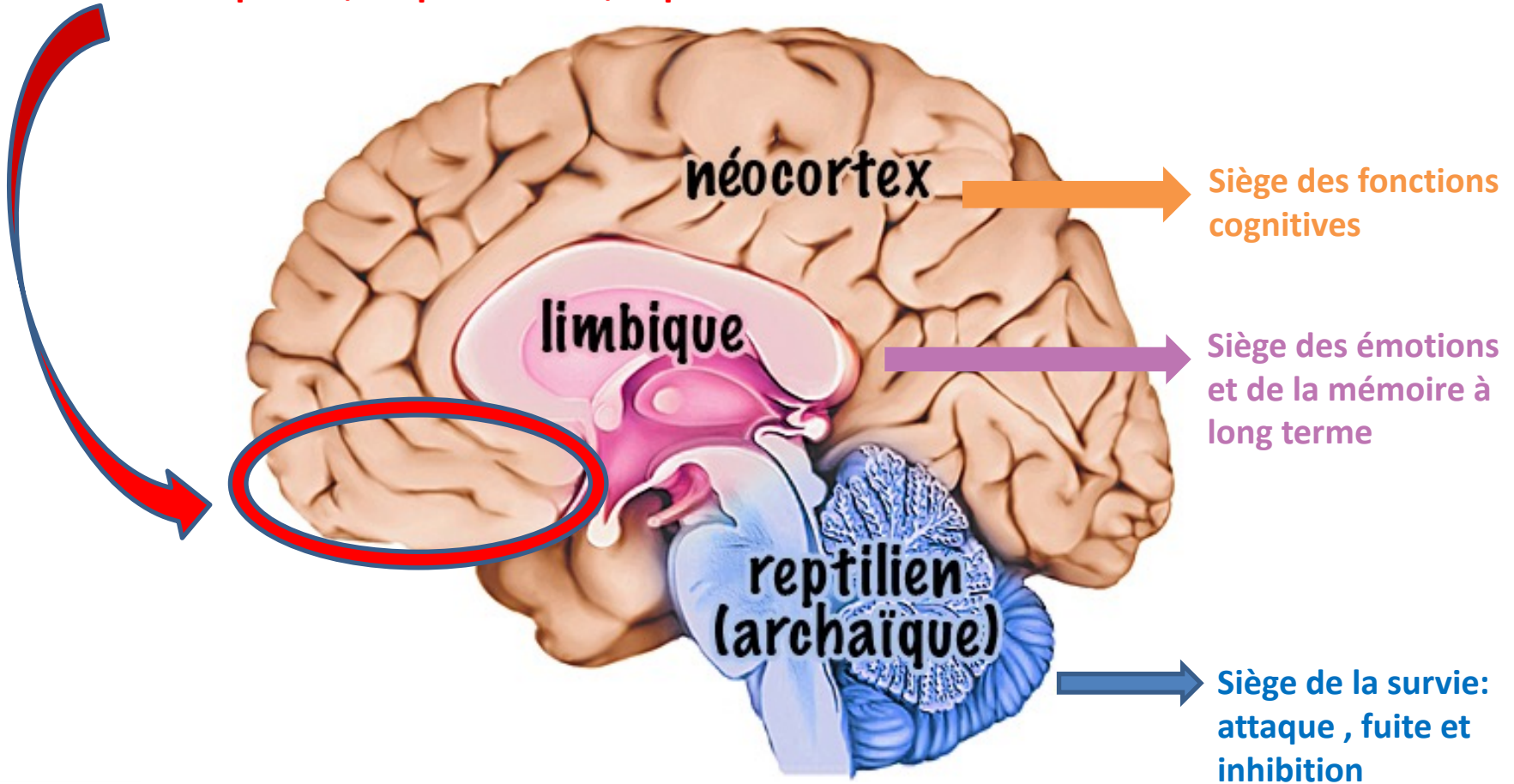
Accueillir et reformuler ses émotions permet au jeune de déposer son mal être et de se sentir respecté et entendu.

Accueillir les émotions ne veut pas dire approuver le comportement !



Fonctionnement neurologique

Zone orbito-frontale: Empathie, maîtrise de soi, anticipation, responsabilité, capacité à faire des choix

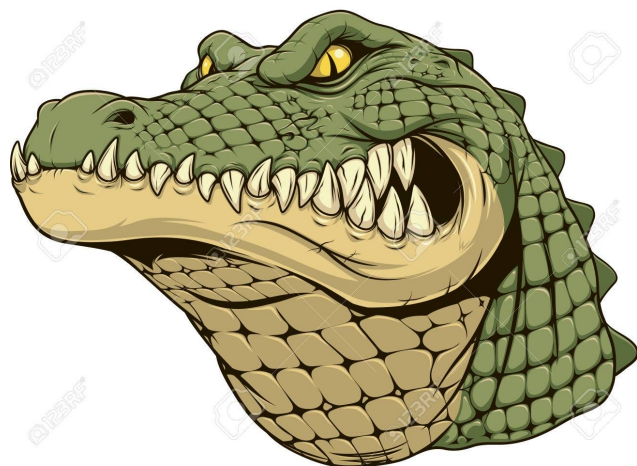


Nos attitudes réflexe sous tension

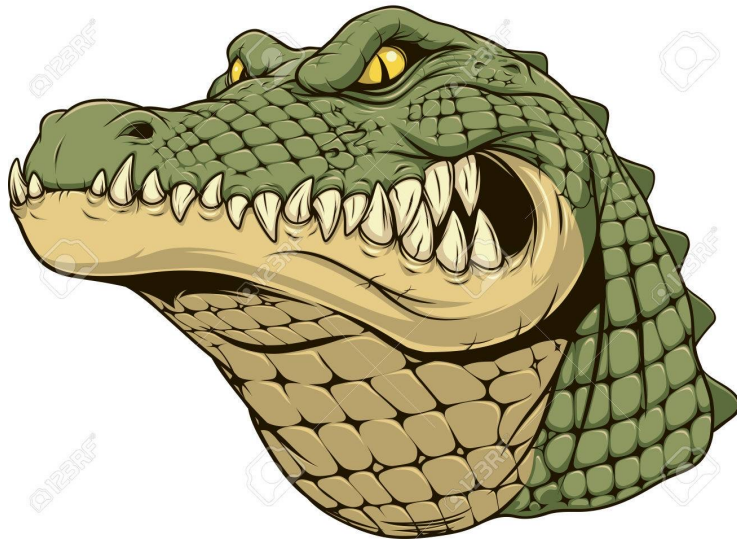


**J'impose mon
point de vue**

**Je cède
Je laisse-faire**



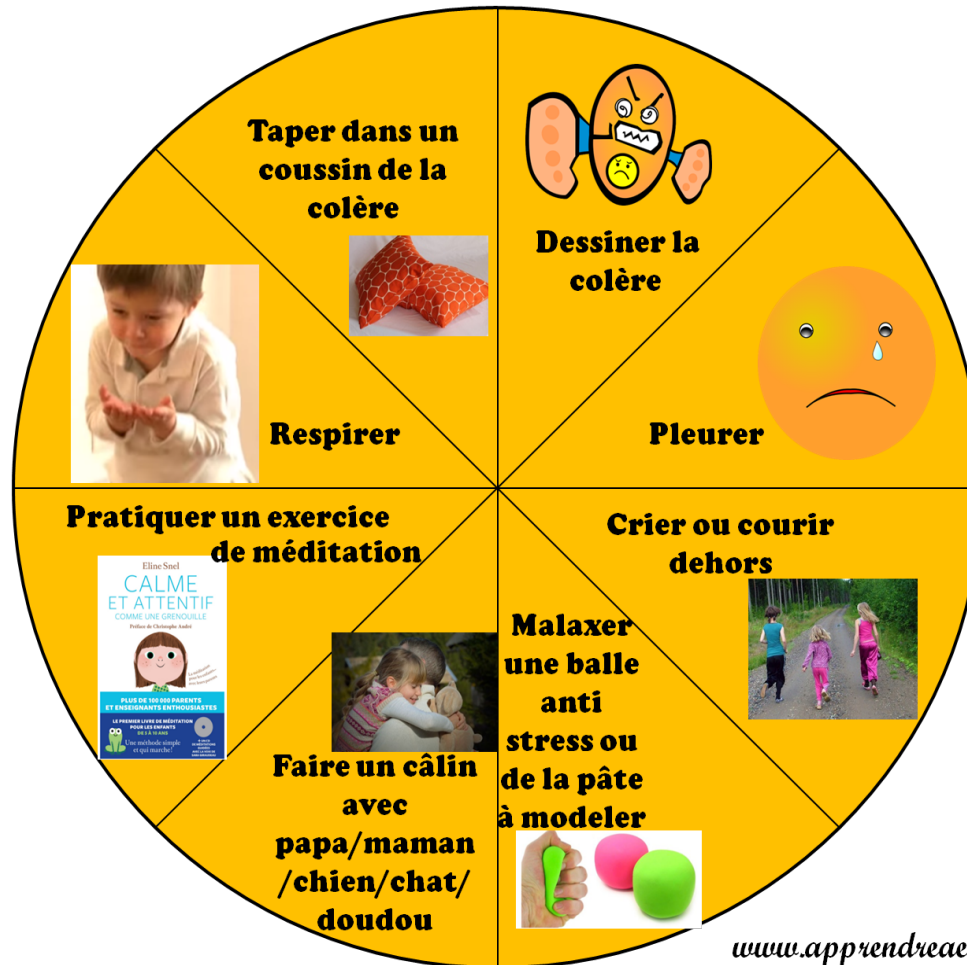
J'attaque / j'explose/ j'obéis à mon crocodile



insulter
Reprocher
Généraliser
Moraliser
Faire du chantage
Frapper
Hurler



« C'est qui le patron ? »



J'ai le droit d'être en colère mais je n'ai pas le droit d'être violent!



Je ne dis rien, je fuis , je « rumine »



J'implose



Des MAUX pour des MOTS

www.conseils2classe.com

Conseils 2 Classe



Je dis STOP fermement / j'exprime un « message clair »



Je me calme



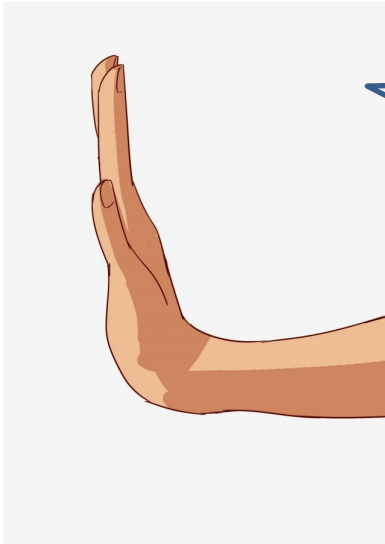
Je décris ce qui
s'est passé



Je dis ce que je
ressens



Je fais une
demande



Arrête de m'embêter !!



Je ne dis rien, je fuis , je « rumine »



J'implose



J'explose



la décharge émotionnelle (Aletha Solter « pleurs et colère des bébés et des enfants »)

Déclencheur minime ou non visible , mais explosion disproportionnée qui peut durer plus de 30 ' si on encourage avec bienveillance la décharge.



Montrer l'exemple



*Commencez par changer en vous
ce que vous voulez changer autour de vous.*

*Soyez le changement
que vous voulez voir en ce monde !*

Gandhi



Bibliographie

- « Emotions, mode d'emploi » Christel Petitcolin
- « vivre heureux avec son enfant » Catherine Gueguen
- « la colère et les pleurs des bébés et des enfants » Aletha Solter
- « Parents sans s'énerver », « j'ai tout essayé », « il me cherche »
Isabelle Filliozat
- Visionner sur You tube sur ce sujet :
 - Catherine Gueguen
 - Isabelle Filliozat
 - Aletha Solter

