

FICHE TECHNIQUE OUTIL

Comment accompagner la gestion des émotions en famille ?

Voir également la fiche technique de la matinale du 13 juin 2018
« Outils pratiques pour accompagner la gestion des émotions en famille »

1

Public : Parents, professionnels intervenants auprès des familles. A utiliser en famille, dans des groupes de parents, en entretiens individuels.

Objectifs : Explorer trois formes de supports permettant d'accueillir, d'exprimer et de comprendre ses propres émotions pour pouvoir accueillir celles des autres : **la pratique de l'attention, matériels ludiques, brefs éléments de compréhension théorique**

Descriptif :

Accompagner la gestion des émotions en famille passe tout d'abord par l'accueil de nos propres émotions, la prise de conscience et l'écoute de notre monde intérieur. Ecouter, accueillir permet de gérer. L'enfant apprend par imitation (neurones miroirs). Les meilleurs outils et supports pédagogiques sont avant tout notre capacité, nous, adulte, à être conscient et en lien avec ce qui nous traverse (différencier les jugements et les évaluations des faits, sentir dans notre corps nos émotions et les nommer, pouvoir déceler le besoin en jeu et faire des demandes appropriées pour une communication apaisée).

La plupart des adultes d'aujourd'hui n'ont pas appris à reconnaître, à écouter ou à mettre en jeu leurs émotions dans la relation. Des supports concrets peuvent être alors de bons alliés sur lesquels s'appuyer.

Nous pourrions d'ailleurs imaginer aborder tout simplement la question des émotions en famille lors d'un café parent, d'un atelier, d'un rdv ou d'une discussion entre amis par ces deux simples questions : « **comment les adultes de votre entourage réagissaient quand vous manifestiez, enfant, une émotion agréable (joie par exemple) ou désagréable (peur ou colère) ? Comment le viviez-vous ?** »

Exercices simples de méditation et d'écoute

Pratique de l'attention ou présence à l'instant pour développer la conscience de ce qui se passe en soi et en l'autre.

« Stop ! Trois minutes d'arrêt » :

regarder ensemble un sablier et écouter ce qui se passe en soi.

Première minute : sentir son corps (ventre, épaule, bras, jambes, pieds, dos, tête), y a-t-il une gêne, tout est détendu?

Deuxième minute : mettre la main sur la partie du corps où l'on sent le plus sa respiration (nez, ventre, poitrine). Sentir l'air sortir, rentrer, les organes bouger, se gonfler.

Troisième minute : respirer dans tout son corps du petit orteil jusqu'au sommet du crâne en passant par l'extrémité des doigts.

Se remercier d'avoir pris ce temps-là pour soi.

« Stop pause ! Qu'est-ce qui se passe en moi :

A différents moments de la journée sentir ce qui se passe en soi : qu'est-ce que je ressens dans mon corps, mon cœur et quelles pensées me viennent éventuellement ?

On peut créer un mandala ou trois dessins représentant ces trois éléments cités ci-dessus ou les 4 ci-dessous, pour jouer avec les enfants.

Pour les adultes ou les grands enfants, on peut imaginer un tableau à 4 colonnes à remplir à différents moments : faits (ce qui s'est passé : ce que j'ai vu, entendu, dit, fait, observé, ce que l'autre a dit, fait), ressenti corporel (est-ce que je ressens quelque chose dans mon corps ? Qu'est-ce que je ressens dans mon corps en détail ?), sentiments (quels sentiments sont éventuellement présents également ?), pensées (quelles pensées sont peut-être là ?).

Supports : matériels ludiques

Pour aider à mettre des mots sur son monde intérieur

Boussoles émotions/besoins, Cartes émotions/besoins (voir fiche technique du 13 juin 2018)

Cartes ou affiches Emotions et Besoins posés au sol :

Mettre les cartes d'une catégorie (émotion OU besoin) (format A4 avec un mot et un dessin représentant l'émotion ou le besoin. Laisser une affiche vierge) sur le sol. Inviter les personnes (adultes ou enfants) à prendre quelques instants de silence, prendre conscience de son corps, là dans la pièce, de sa respiration, des personnes autour. Quand c'est le moment pour chacun, inviter à marcher dans cette « mer » d'émotion. Voir où spontanément, nous avons envie de nous diriger : est-ce ma tête qui me l'a proposé ou mes pieds qui m'y ont conduit ? Sentir dans son corps ce que cela fait quand on s'arrête physiquement sur une affiche. On arrête de bouger quand on a repéré les émotions qui nous parlent. Débriefe tous ensemble ou par deux ou trois.

On peut éventuellement enchaîner en plaçant sur le sol les affiches besoins. En invitant les personnes à sentir ce qui maintenant est vraiment important pour eux ou s'il y a un mot ou un dessin qui leur parle, les inspire..

Éléments de compréhension sur l'intelligence émotionnelle et le fonctionnement d'une émotion

« L'intelligence émotionnelle représente le degré de maturité émotionnelle d'un individu, sa capacité à être en paix avec lui-même, à rester émotionnellement en équilibre, conscient de ses émotions mais sans se laisser emporter par elles. (...) Dans un sens plus large, l'intelligence émotionnelle inclura donc également les capacités de l'individu à établir avec le monde qui l'entoure des relations harmonieuses, créatives, assurées en même temps que respectueuses » (Michel Clays Bouuart. 2014)

Vidéo « Le cerveau dans la main, une animation pour aider les enfants à gérer leurs émotions » Inspiré du livre Le cerveau de votre enfant du Dr Daniel Siegel, neuropsychiatre, et Tina Payne Bryson, aux éditions Les Arènes. https://www.youtube.com/watch?v=9aONSCU9v_w

Livre et CD : pour une compréhension du fonctionnement du cerveau et des émotions, pourquoi pratiquer la méditation avec les enfants : Méditer avec les enfants », « parents, professionnels de l'enfance, à la maison comme à l'école, Elisabeth Couzon, ça m'intéresse, 2017.

3

Utilisation

Utilisables en famille, entre enfants, dans des groupes de parents, réunions de travail, ateliers. Mettre en place un cadre de confiance et de sécurité pour aborder son ressenti dans les groupes notamment : bâton de parole éventuellement (pour distribuer, réguler la parole et permettre d'écouter jusqu'au bout quelqu'un), règle de confidentialité, parler « je » par exemple. Poser la question dans un groupe : « Qu'est-ce qui vous permettrait, dans le temps que l'on va vivre ensemble de vous sentir à l'aise ? »

Utiliser des supports (cartes, boussoles, dessins ou autres) émotions et besoins à la suite pour faire le lien directement entre l'émotion et le besoin en jeu : une émotion est nécessairement l'expression d'un besoin nourri ou non.

Privilégier l'utilisation de ces supports pendant des moments « hors crise » pour permettre une utilisation plus aisée dans des circonstances plus « musclées ».

Dans un groupe de parents ou lors d'un accompagnement individuel, si l'adulte le souhaite :

- l'inviter à repenser à une situation désagréable,
- à prendre conscience de ce qui se passe en lui en y repensant,
- puis, en parcourant les cartes dans la main, au sol ou les boussoles lui demander si il est attiré par une émotion.
- un besoin lui parle-t-il ?
- est ce que cela lui donne une idée d'action, quelque chose à faire ou à dire qui lui permettrait de mieux gérer la situation la prochaine fois si elle se représente ?

A utiliser avec des enfants pour revenir sur une situation conflictuelle ou à grosse charge émotionnelle.

Le faire déjà en repensant à des moments agréables permet de se familiariser plus facilement à l'écoute des émotions donc à leur gestion.

Atouts :

Pourquoi méditer en famille ou simplement s'offrir des temps de pause pour regarder à l'intérieur de soi ne serait-ce que quelques minutes ?

La pratique de la pleine conscience peut aider les enfants (et les adultes) stressés, dispersés, anxieux, débordés.

En « entraînant » notre esprit à pratiquer l'attention, nous pouvons développer recentrage et apaisement. Nous musclons notre cerveau. Nous nous entraînons à agir plutôt que réagir.

Cela peut aider les adultes et les enfants à faire face aux multiples stimulations du quotidien et peut-être à devenir tout simplement pleinement humain. Car en lien avec notre sensibilité, celle des autres, présent à ce qui nous entoure nous entrons dans une relation plus respectueuse pour nous-même, les autres et la planète.

N'est-ce pas d'ailleurs ce que nous souhaitons transmettre aux enfants ?

Pourquoi développer l'écoute des émotions en famille ?

L'enfant développe pleinement sa personnalité et ses compétences relationnelles.

Il se sent reconnu.

Il a envie de continuer à parler de son monde intérieur.

Il arrive à s'exprimer d'avantage.

Il exprime des sentiments effrayants, qui deviennent supportables. Les problèmes deviennent alors solubles.

Il trouve par lui-même des solutions.

Il a moins peur d'être blessé.

Il désire d'avantage communiquer avec les autres.

Il découvre ce qu'il pensait ou ce qui était en lui. L'entendre de quelqu'un d'autre lui permet d'en prendre conscience.

Il perçoit d'un nouvel œil son monde intérieur.

Limites

Pour le livre « Méditer avec les enfants » d'E. Couzon, nous pouvons adapter ou modifier certaines guidances ou contes pour sortir du jugement et permettre à l'enfant d'être accueilli pleinement dans ses comportements. Il n'est pas « méchant » ou « gentil ». Certains de ses comportements indiquent qu'il a besoin d'écoute, de reconnaissance et d'aide pour nourrir un besoin.

Par exemple, pour le conte « le petit garçon qui avait un sale caractère », nous pouvons imaginer un titre plus adapté à l'accueil des émotions comme « le petit garçon qui prenait conscience de ses actes ».

Pour aller plus loin, ressources suggérées par des participants :

Applications sur smartphone :

Petit Bambou pour méditer, cohérence cardiaque pour retrouver son calme, Mind bell pour respirer en conscience le temps d'un gong,

Trouver des cartes émotions besoins, des boussoles :

Au centre ressource de l'UDAF.

Pinterest

lautrementdit.net

clairep.tictail.com

www.associationcolor.fr

www.lilypoule.com/

Des sites web de parents : Les supers parents, coolparentsmakehappykids.

Emotions :

Le Cerveau de votre ado de Daniel J. Siegel, Les Arènes, 2018.

Vivre heureux avec son enfant, un nouveau regard sur l'éducation au quotidien grâce aux neurosciences affectives, de Catherine Gueguen, Pocket, 2017.

Au cœur des émotions de l'enfant d'Isabelle Filliozat, Marabout, 2013.

Accueillir les pleurs des enfants : pourquoi et comment ? Dans le magazine Peps Numéro 20 - janvier 2018.

L'éducation émotionnelle de la maternelle au lycée, 200 activités pédagogiques et ludiques, Michel Claeys Bouuaert, éditions Le souffle d'or, 2014.

Le cerveau des enfants, Jupiter Films, 2018.

Livres pour enfants :

Les éditions Pourpenser avec des histoires pour les petits et les ados qui abordent le thème de émotions.

La couleur des émotions, de Anna Llenas et Marie Antilogus, éditions quatre fleuves, 2014.

Au fil des émotions : dis ce que tu ressens, de Rafael Romero Valcárcel, Hachette, 2016.

Les colères, les chagrins, Dr Catherine Dolto-Toltch, Gallimard jeunesse.

Le magicien des couleurs, Arnold Lobel, l'école des loisirs.

A l'intérieur de mes émotions, Clotilde Perrin, Seuil jeunesse, 2018 (à partir de 9 ans).

Méditation :

Livre-CD Calme et attentif comme une grenouille et Respirez - La méditation pour les parents et les ados de Eline Snel, Les Arènes, 2017 et 2015.

Etre parent en pleine conscience de Jon et Myla Kabat-Zinn, Pocket, 2015.

la méditation, une nouvelle thérapie de E. Dumond et B. Bucher, Arte Editions, 2017. Livre très agréable à lire.

Accueil pour la petite enfance et parentalité : les livres de Arnaud Deroo.