

FICHE TECHNIQUE OUTIL

Outils pratiques pour accompagner la gestion des émotions en famille :

Cartes et boussoles émotions/ besoins

Prise de recul pour gérer la colère

Vidéo « le cerveau dans la main » et autres éléments théoriques sur le fonctionnement du cerveau

1

Public

Parents, professionnels intervenants auprès des familles.

A utiliser en famille, dans des groupes de parents, en entretiens individuels.

Objectifs :

Supports permettant d'accueillir, d'exprimer et de comprendre ses propres émotions pour pouvoir accueillir celles des autres.

Descriptif : **Cartes et boussoles émotions besoins**

Chaque carte représente une émotion ou un besoin : avec un dessin et éventuellement le mot correspondant.

Les boussoles, à l'aide d'un ou plusieurs curseurs permettent de désigner une émotion et le(s) besoin(s) en lien avec celle-ci.

De nombreux supports sont téléchargeables sur internet, disponibles à l'achat ou facilement réalisable soi-même.

Certaines boussoles possèdent également une rubrique « ressenti corporel ». (par exemple : « j'ai la boule au ventre », « un nœud dans la gorge ».).

Descriptif :

Prise de recul pour gérer la colère :

Par deux, s'offrir un temps de co-écoute sur ces deux questions : quels sont mes déclencheurs de la colère ? Pourquoi sont-ils là (origine) ?

On prend un minuteur et chacun est écouté 4 minutes.

La personne qui écoute écrit les réponses qu'elle pourra donner à l'autre personne.

Cet exercice peut être fait avec des groupes de parents par exemple.

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

2

Utilisation :

Cartes et boussoles émotions besoins.

Utiliser avant, pendant ou après un moment fort (conflit par exemple) entre deux personnes ou simplement comme un jeu à partager ensemble.

Une phase d'appropriation des cartes et de la boussole permet de les utiliser lorsque la relation est plus tendue et de ne pas les assimiler à un moment relationnel difficile mais davantage à un moment de plaisir et de lien.

Idées d'utilisation avec les enfants, dès 2 ans :

Montrer progressivement les cartes, au début les 4 émotions de base par exemple (colère, joie, peur, tristesse) ou celles que l'enfant ressent souvent ou qui lui parlent. Puis en présenter d'autres lorsque les premières sont familières.

On peut, en lisant une histoire, demander à l'enfant de montrer quelles cartes qui décrivent ce qu'il y a dans le cœur des personnages.

On peut s'amuser à mimer une émotion en tirant la carte au hasard ou en la choisissant, tirer une carte et dire la dernière fois que l'on a ressenti l'émotion en question puis sélectionner un besoin qui a été nourri à ce moment-là (« qu'est ce qui était important pour toi et dont tu as pris soin à ce moment-là »).

On peut revenir sur un moment marquant et voir ce que chacun ressentait et qu'est ce qui était important pour lui. On peut même utiliser des playmobiles, doudous ou autres pour symboliser les personnes en jeu dans la relation et recréer la scénette.

En rentrant de l'école chacun peut dire comment il va et qu'est ce qui serait important pour lui là (besoin).

Les boussoles ou les cartes peuvent être illustrées par des couleurs, des éléments de la météo (soleil, orage, pluie etc) en fonction de l'âge de l'enfant et de sa sensibilité.

Utilisation :

Prise de recul pour gérer la colère :

Nous avons des attitudes différentes au travail et à la maison (pas la même patience, pas la même tolérance).

Les déclencheurs de la colère (éléments recueillis lors de la matinale):

- quand on ne répond pas à mes attentes,
 - quand je suis déjà stressé(e), que j'aurais besoin d'être tranquille et qu'on me sollicite
 - quand je n'ai pas de réponse, que je me sens démuni(e)
 - quand on me pousse à bout, que je suis fatigué(e)
 - quand j'ai le sentiment de ne pas être écouté(e), l'impression d'être face à un mur
 - quand on me ment. Le mensonge me renvoie un manque de confiance et me remet en question: est-ce que je ne suis pas digne de confiance? Est-ce que je ne sais pas communiquer?
 - par rapport à moi, quand je me sens bloquée
 - quand je suis mis(e) en difficulté.
- La colère peut sortir ou ne pas sortir.
- quand j'ai un sentiment d'injustice

Vidéo « Le cerveau dans la main » :

Cette animation compare le cerveau à la main : la partie basse de la paume avec le pouce représente le siège des émotions et des réactions de stress et les doigts le cortex préfrontal, siège des fonctions supérieures du cerveau permettant de réguler les émotions, de faire preuve de logique, de prendre des décisions.

La plupart du temps les doigts se posent sur le pouce et la partie basse de la paume et les recouvrent : le cortex préfrontal nous permet de gérer les émotions. En cas de colère ou d'émotion qui nous submergent, nous sommes en prise directe avec notre stress (attaque, fuite, immobilisation) et avons besoin de nous recentrer pour retrouver l'accès aux fonctions supérieures du cerveau (décision, empathie, capacité à trouver des solutions etc.). Cela permet de comprendre les réactions fortes émotionnelles des très jeunes et moins jeunes enfants et les comportements à risque ou réactifs des adolescents.

Ainsi, quelles habilités et astuces pouvons-nous développer pour permettre à notre cerveau préfrontal et à celui des enfants à faire face aux émotions ?

En d'autres termes, comment reconnecter le cerveau du bas (émotionnel) au cerveau du haut (raison) ?

Se reconnecter à soi-même en s'accordant des temps de pause, respirer en conscience, faire appel à une personne extérieure, sortir de la pièce quand c'est possible, écouter et accueillir sans juger l'émotion de l'enfant, avoir en tête que l'enfant apprend par imitation, etc.

Peut servir comme support à un débat et à la transmission d'information, à la maison pour expliquer aux enfants et aux ados en adaptant son discours en fonction de l'âge.

Atouts :

Cartes et boussoles émotions besoins :

Associer un besoin à une émotion permet de passer du « qu'est ce qui s'est passé » à « de quoi tu as besoin » (ici dans l'instant présent qu'est ce qui est important pour toi ?). Cela aide à passer à l'action et dépasser l'inconfort voir le conflit.

Repérer les déclencheurs de la colère :

Permet de voir que la colère est bien souvent indépendante de la personne qui est en jeu dans la relation, qu'elle est contextualisée et dépend de beaucoup de paramètres.

Vidéo :

Aide à comprendre certains comportements (comme ceux liés à la colère) et la manière de les réguler.

4

Limites :

Aspects subjectifs des représentations des émotions : le rouge pour certains sera la colère pour d'autre la vitalité par exemple. Adapter donc les cartes et les boussoles à la sensibilité de chacun permet d'ouvrir encore plus à la conscience de soi même (pour moi le jaune c'est la joie par exemple).

La co-écoute des déclencheurs de colère peut mettre mal à l'aise des personnes qui ne se connaissent pas ou qui parlent des langues différentes.

Utiliser l'image de la main pour des tout-petits peut les mettre dans la confusion.

Pour aller plus loin :

Autres idées...

Pour symboliser les émotions : un objet=une émotion.

Pour gérer une frustration, l'agitation : le bocal à paillets (sparkling jar) ou une bouteille avec de l'eau et des papiers ou autres à l'intérieur à retourner et regarder descendre les paillettes ou les papiers lorsque l'enfant (ou l'adulte) est énervé, agité.

Applications sur smartphone :

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.

Film :

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.

Livres et article pour adultes et adolescents :

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.

Livres pour tous :

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.