



GÉRER LES ÉMOTIONS CONSCIEMMENT



JOUONS EN FAMILLE

GUIDE POUR LES PARENTS

Projet FunConnectFam

Financé par
CNFS-Secrétariat National
et
Programme DUO du CFMNB et UMoncton



(c) Jbilou, Deschênes et coll. 2022

ÉQUIPE DE CONCEPTION



Dre Jalila Jbilou
Dre Éleine Deschênes
Mme Jézabel Jaumain

ÉQUIPE INTERDISCIPLINAIRE DE RECHERCHE

Dres Mylène Lachance-Grzela, Annie Roy-Charland, Anik Dubé,
Vickie Plourde, Josée Nadeau, Liette Andrée Landry,
Mme Danielle Doucet,
Drs Roger G. LeBlanc et Salah-Eddine El Adlouni

CE GUIDE A ÉTÉ RÉALISÉ GRÂCE AU SOUTIEN FINANCIER DE :

- Bourse de recherche du Consortium national de formation en santé- Secrétariat national (2021-2023)
- Subvention de recherche du programme DUO Centre de formation médicale du Nouveau-Brunswick et Université de Moncton (2021-2023)



LA GESTION DES ÉMOTIONS EN PLEINE CONSCIENCE C'EST QUOI?

Vivre ses émotions en pleine conscience, c'est prêter attention à ses émotions de façon volontaire, moment après moment, sans jugement, en portant une attention particulière aux sensations et expériences vécues lors de ces moments.

LA GESTION DES ÉMOTIONS EN PLEINE CONSCIENCE, C'EST AUSSI...

Accueillir ses émotions avec patience en prenant l'habitude de les exprimer

Tisser des liens d'amour, de respect et de confiance au sein de la famille

Favoriser l'intelligence émotionnelle, l'écoute empathique et la gratitude

Utiliser une large gamme de mots pour parler des émotions avec les enfants

Motiver l'exploration, stimuler la curiosité et encourager l'acceptation

Souvent, nous avons tendance à **valoriser et partager nos émotions positives**. Par contre, nous faisons tout notre possible pour **cacher ou ignorer nos émotions négatives**.

Les émotions positives et négatives font partie de notre vie quotidienne et c'est normal de les ressentir.

Le plus important est de ne pas les laisser prendre le contrôle sur nos décisions, nos réactions et nos comportements.

La pleine conscience peut nous aider à y arriver!

POURQUOI ?

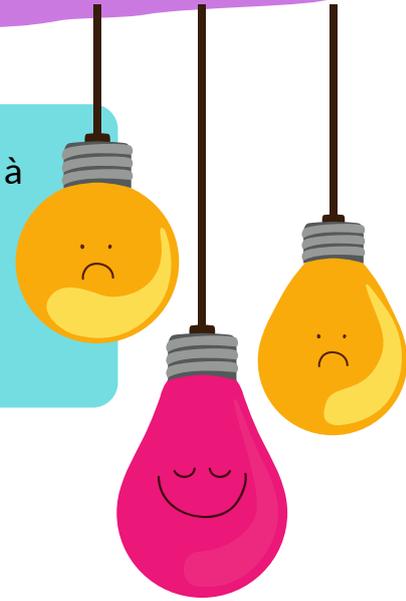
Pratiquer la gestion des émotions en pleine conscience

en jouant en famille est une excellente manière d'apprendre ensemble (nos enfants et nous) des petits trucs simples et efficaces pour passer au travers de moments difficiles, d'un stress, d'une situation désagréable ou un conflit avec une autre personne. Elle nous aide à prendre le temps de comprendre la situation et agir calmement. Ces petits trucs seront utiles partout : à la maison, à l'école, au travail, pendant les activités de loisirs, en situation de problème avec des amis ou des personnes que l'on ne connaît pas.

ASTUCES POUR PRATIQUER LA GESTION DES ÉMOTIONS EN PLEINE CONSCIENCE

SAVIEZ-VOUS QUE...

Les émotions, positives et négatives, sont utiles : elles nous aident à identifier nos besoins! Accueillir avec ouverture, reconnaître avec clairvoyance et accepter avec compassion nos émotions nous aide à agir calmement et assurance. Agir en pleine conscience renforce notre confiance en soi et améliore nos relations avec les autres.



CONSEILS POUR AIDER MON ENFANT À GÉRER SES ÉMOTIONS ET SON STRESS

EXEMPLES DE SITUATIONS DE STRESS:

Mon enfant fait une crise de colère non justifiée, pleure et ne semble pas se sentir bien, il s'isole dans un coin et ne parle à personne, doit présenter un travail à l'école et ne se sent pas prêt, doit aller se faire vacciner et il a peur de l'aiguille, ou encore tape son petit frère car il a pris son jouet préféré.

QUE FAIRE POUR CALMER LA SITUATION ET GÉRER CE STRESS?

1 PRENDRE UNE GRANDE RESPIRATION AVANT D'AGIR:

Les comportements de nos enfants nous affectent et nous font parfois réagir de manière exagérée.

2 RECONNAÎTRE, NOMMER ET DISCUTER DES ÉMOTIONS

Si possible s'isoler avec l'enfant et se mettre à son niveau (assis en face de lui).

Rester calme et parler d'une voix claire et gentille

Demander à l'enfant de vous dire comment il se sent "que ressens-tu en ce moment?" "à quoi penses-tu?"

Attendre qu'il finisse de dire tout ce qu'il a à dire, en hochant la tête et en faisant des Hum! Hum! encourageant pour montrer son écoute et sa patience.

Une fois l'enfant a fini de parler, **reprendre ses mots et nommer l'émotion**, par exemple « je comprends, en ce moment... tu ressens de la colère... ok... je comprends... » puis discuter avec l'enfant sur où il ressent l'émotion et qu'est-ce que cela signifie pour lui.



ASTUCES POUR PRATIQUER

LA GESTION DES ÉMOTIONS EN PLEINE CONSCIENCE

ET PUIS ...

3 NORMALISER LES ÉMOTIONS ET LE STRESS RESSENTIS

Nommer et normaliser une émotion est une étape importante.

Par exemple: "C'est normal de se sentir en colère quand quelqu'un touche à nos affaires" ou "c'est OK d'avoir peur et le cœur qui bat fort quand on doit parler devant plusieurs personnes". Ceci ne veut pas dire qu'il faut banaliser ce que ressent l'enfant.



4 ACCEPTER LES ÉMOTIONS POUR MIEUX LES GÉRER

Pour mieux gérer le stress, l'enfant aura besoin de comprendre que les émotions ressenties sont comme des **petits drapeaux rouges** qui nous disent qu'il y a quelque chose qui se passe et qu'il faut s'arrêter pour comprendre et accepter l'émotion pour pouvoir agir calmement. Présenter aux enfants l'outil des quatre couleurs et l'utiliser pour classer l'émotion et identifier ce qu'il faut faire.



VERT

“ je me sens bien, énergique, curieux, amusé-e, heureux(se) ”

Super, tout va bien! J'ai de l'énergie pour apprendre des nouvelles choses. Je donne un câlin, je dis un mot gentil ou je rends service à une personne que j'apprécie. Je peux faire un exercice de "Méditer consciemment" pour pratiquer la gratitude et apprécier ma vie.

BLEU

“ je me sens triste, fatigué(e), ennuyé(e), vide, sans énergie ”

Bof, je ne me sens pas trop bien. **Ce serait bien d'en parler avec une personne** en qui j'ai confiance. Elle me donnera un conseil ou une idée pour retrouver mon énergie. Je peux aussi jouer ma musique préférée et danser ou faire un exercice de "Bouger consciemment".

JAUNE

“ je me sens inquiet(e), mal, peiné(e), frustré(e), anxieux(se) ”

Ça ne va pas bien, **j'ai besoin d'aide. Il faut que j'en parle rapidement à une personne de confiance.** Je fais un exercice de "Respirer consciemment" puis je demande à une personne que j'apprécie de faire avec moi une activité relaxante comme une marche dehors, cuisiner ou jardiner.

ROUGE

“ je me sens malheureux(se), enragé(e), en colère, agressif(ve) ”

Ça ne va vraiment pas du tout, **j'ai besoin d'aide. Il faut que j'en parle rapidement avec un adulte en qui j'ai confiance.** Je peux lui demander de faire avec moi un exercice de "Méditer consciemment" puis faire ensemble une activité plaisante et calme comme du coloriage.

ASTUCES POUR PRATIQUER

LA GESTION DES ÉMOTIONS EN PLEINE CONSCIENCE

ET PUIS ...

5 MON RÔLE EN TANT QUE PARENT

Pour mieux gérer le stress, l'enfant aura besoin de vous pour le rassurer, le réconforter et lui répéter que "c'est normal de se sentir comme ça" et que vous êtes là pour l'aider à passer au travers de ce moment difficile.

Il sera important de bien écouter votre enfant et de noter :

- qu'est-ce qui a déclenché cette émotion chez l'enfant?
- où est-ce que l'enfant ressent l'émotion dans son corps?
- qu'est-ce que cette émotion signifie pour l'enfant?



Si votre enfant a du mal à identifier où est-ce qu'il ressent l'émotion dans son corps, vous pouvez par exemple lui demander d'utiliser son toutou préféré ou sa poupée pour vous montrer. Pour les plus jeunes enfants vous pouvez aussi mimer les émotions.

Si l'enfant trouve de la difficulté à décrire ce qu'il ressent, restez calme et laissez-lui tout le temps dont il a besoin. Vous pouvez lui prendre la main doucement ou vous rapprocher de lui.



Pour certains enfants, le contact physique peut être rassurant. Si votre enfant ne souhaite pas ce contact physique, respectez son choix.



LES CHOSES À NE PAS FAIRE...

- Ne jamais juger l'enfant ou le culpabiliser en disant par exemple

"si tu as peur de faire ta présentation en classe, c'est parce que tu n'as pas assez travaillé. je te l'avais bien dit...",

"tu n'es plus un bébé pour avoir peur de l'aiguille. Allez courage!"

- Éviter les références au genre comme "Tu pleures comme une fille ,

"un garçon c'est tough, ça ne doit pas pleurer." ou encore

"allez, fais un homme de toi!"



LES CHOSES À FAIRE...

Rassurer l'enfant, lui montrer son amour, lui offrir son aide et lui dire:

« Tu as le droit de pleurer. »; « Je suis là. Je t'aime. »; « Je suis toujours là pour toi. tu peux me faire confiance et tout me dire! »



Émotiomètre

Groupe d'âge: 3 à 14 ans

Durée: 10 à 15 minutes

Matériel : Ciseaux (pour découper les cartes émotions)

L'émotiomètre est un outil qui facilite la gestion des émotions en famille mais aussi dans la vie de tous les jours. Il peut aider votre enfant à **retrouver le calme** et à **mieux gérer ses émotions**.

Le parent dirige l'activité en demandant à son enfant:

1

En pensant aux quatre couleurs des émotions, place ton doigt sur l'émotiomètre, de 1 à 10, en choisissant la couleur qui correspond le plus à l'émotion que tu ressens. Les couleurs t'aideront à choisir où placer ton doigt.

Ok, nous allons inscrire ce chiffre sur une feuille.

2

Maintenant, tu va choisir la carte des émotions qui représente le plus comment tu te sens en ce moment. Ok! Tu la dépose proche du chiffre que nous avons inscrit.

Nous allons prendre ensemble une grande inspiration puis une grande expiration... encore une fois... Une grande inspiration puis une grande expiration...

OK, lis-moi à haute voix l'émotion que la carte représente.

OK, je vois... que nous pourrions faire ensemble pour t'aider à te sentir mieux et à laisser aller l'émotion?

HUM... as-tu une idée?

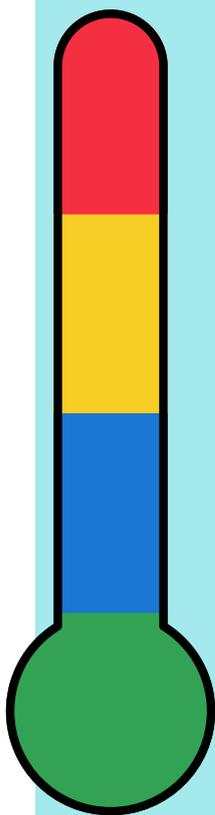
3

(L'enfant peut utiliser la fiche des quatre couleurs pour identifier une activité. Laissez-le proposer son choix. Il peut proposer autre chose que ce qu'il y a sur la fiche des quatre couleurs, c'est OK aussi).

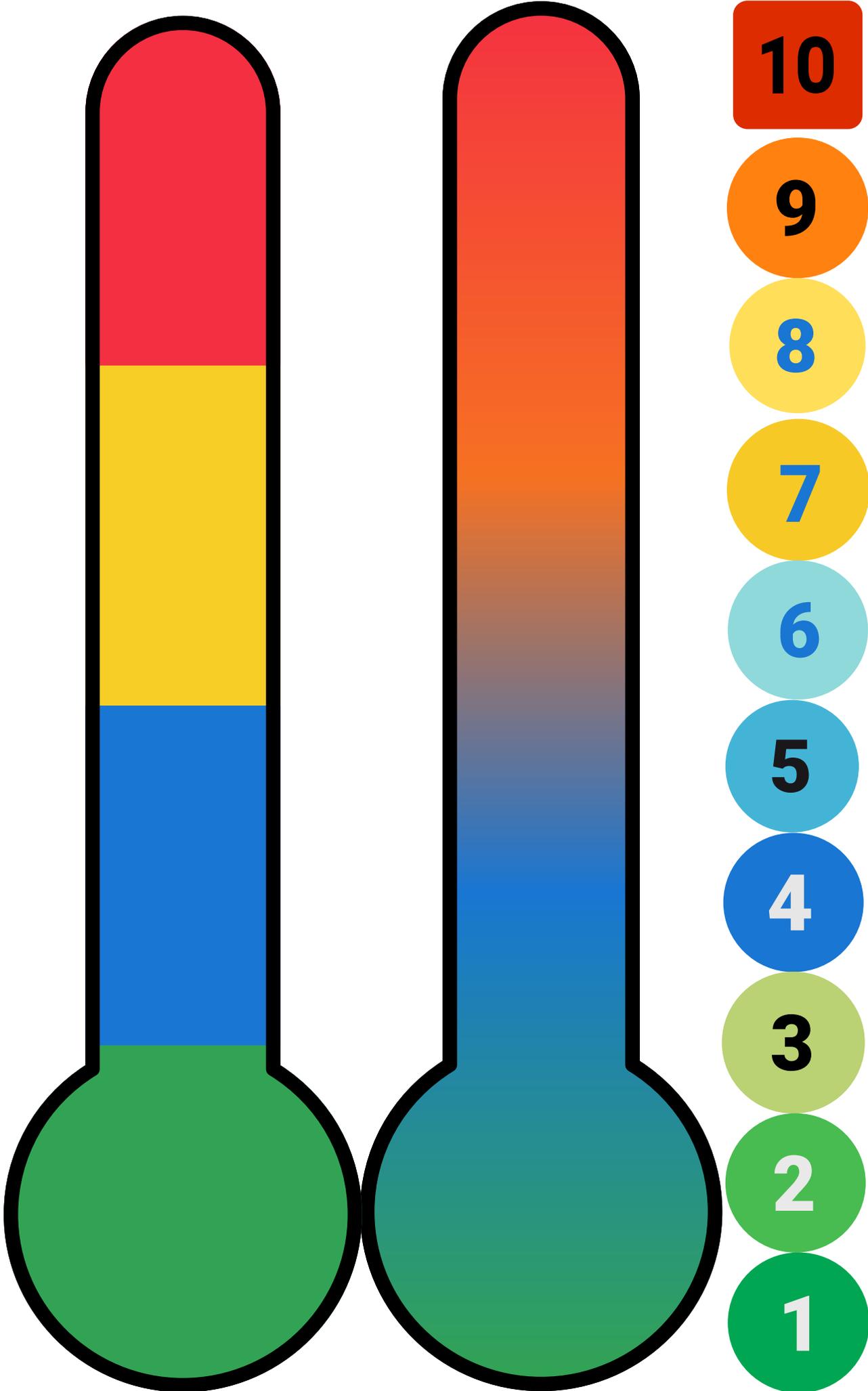
Une fois l'activité finie, revenir à l'émotiomètre et demander à l'enfant de choisir la couleur qui correspond le plus à comment il se sent. Il se peut que l'émotion soit encore là, c'est OK! Cela peut prendre un peu plus de temps pour qu'une émotion s'envole.

Peu importe le chiffre choisit, il est important d'encourager l'enfant, de le féliciter et de la rassurer.

Si l'enfant continue à exprimer une émotion en Jaune ou Rouge, il sera important de rester avec lui plus longtemps et de le rassurer.



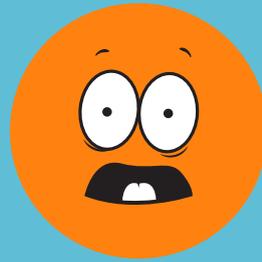
Émoticomètre



CARTES DES ÉMOTIONS



FACHÉ
Furieux/se
Enervé(e)



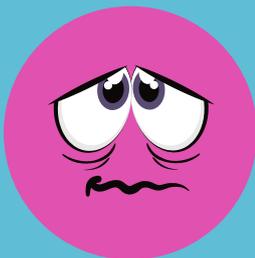
SUPRIS(E)
Confus(e)
Mêlé(e)



FRUSTRÉ(E)



TRISTE
Peiné(e)
Déçu(e)



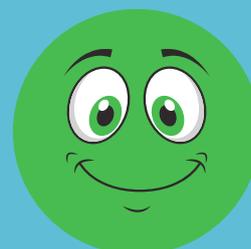
STRESSÉ(E)
Inquiet(e)
Nerveux/se



CONTENT(E)
Heureux/se
Joyeux/se
Excité(e)
Confiant(e)



INDIFFÉRENT
Ennuyé(e)



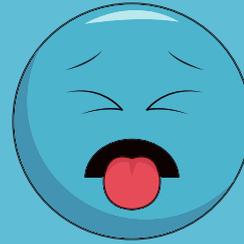
CALME
Tranquille
Détendu(e)



CARTES DES ÉMOTIONS



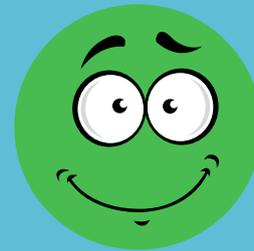
APEURÉ
Effrayé(e)



DÉGOUTÉ(E)



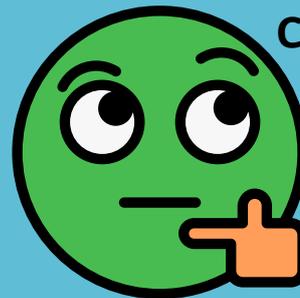
RECONNAISSANT(E)



AIMANT
Tendre

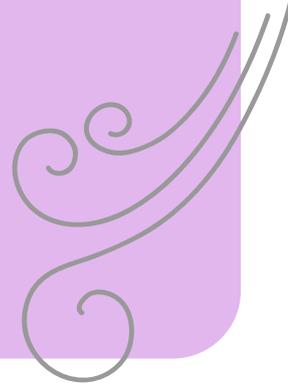


FIER(E)



CURIEUX/SE

NOTES PERSONNELLES:



GESTION DES ÉMOTIONS



**Pour toute information reliée au projet FunConnectFam
veuillez contacter : Dre Jalila JBILOU
Centre de formation médicale du Nouveau-Brunswick
50 rue de la Francophonie, E1A 7R1
Moncton (NB)
jalila.jbilou@umoncton.ca**



**CENTRE DE FORMATION MÉDICALE
DU NOUVEAU-BRUNSWICK**

 UNIVERSITÉ DE MONCTON
Innovations dans les services

 UNIVERSITÉ DE
SHERBROOKE

 UNIVERSITÉ
du Nouveau-Brunswick