



LA VAGUE ÉMOTIONNELLE



ASTUCES ET RECOMMANDATIONS



ASSUREZ UN SUIVI ÉMOTIF ET SOUTIEN À LONG TERME



Après une vague émotionnelle, il est important de revenir sur l'incident et d'aider l'enfant à comprendre ce qui a déclenché ses émotions et comment mieux les gérer à l'avenir.

Mise en pratique : Prenez du temps plus tard, lorsque l'enfant est calme, pour discuter de ce qu'il a ressenti et de ce qui a pu provoquer cette émotion. Encouragez-le à réfléchir à des stratégies qui l'aideraient à mieux gérer la situation dans le futur. Si nécessaire, orientez-le vers un professionnel pour un soutien à plus long terme.

RESTEZ CALME ET PRÉSENT



Lorsque votre enfant traverse une grande vague émotionnelle, il est essentiel que vous restiez calme. Votre sérénité aide à apaiser l'enfant et lui montre qu'il peut compter sur votre soutien.

Mise en pratique : Adoptez une posture accessible. Utilisez un ton de voix doux, sans colère ni impatience, et prenez une profonde respiration pour vous recentrer. Montrez que vous êtes prêt à écouter sans juger et rappelez-vous que c'est une vague avec un pic et que l'émotion va redescendre.

VALIDEZ LES ÉMOTIONS DE VOTRE ENFANT



Valider les émotions de votre enfant, c'est lui faire savoir qu'il a le droit de ressentir ce qu'il ressent, même si l'émotion est intense ou difficile. Cela renforce son sentiment de sécurité et lui permet de se sentir compris.

Mise en pratique : Utilisez des phrases comme « Je comprends que tu sois en colère, c'est normal de ressentir ça » ou « C'est difficile, je vois que ça te rend triste ». Cela permet à l'enfant de ne pas se sentir seul dans son expérience émotionnelle.

CRÉEZ UN ESPACE SÉRÉIN POUR L'EXPRESSION DES ÉMOTIONS



Un espace calme et sans jugement permet à votre enfant de s'exprimer librement et de traiter ses émotions en toute sécurité.

Mise en pratique : Aménagez un coin tranquille à la maison, où votre enfant peut se retirer lorsqu'il se sent submergé. Ce lieu peut être décoré avec des objets apaisants (peluches, coussins, livres) et inciter l'enfant à y venir quand il en ressent le besoin.

PROPOSEZ DES ACTIVITÉS POUR APAISER LES ÉMOTIONS



Proposez des stratégies simples pour aider votre enfant à réguler ses émotions, comme des exercices de respiration ou des activités créatives.

Mise en pratique : Encouragez votre enfant à faire des pauses, à respirer profondément ou à dessiner ses émotions. Vous pouvez aussi pratiquer avec lui des exercices de relaxation, comme la respiration abdominale ou des étirements doux.



"Au Coeur des émotions de l'enfant" par Isabelle Filliozat - Editions Marabout



Conférence: "Au cœur des émotions de l'enfant" par Isabelle Filliozat



"Le cerveau dans la main, pour aider les enfants à gérer leurs émotions"



"La roue des émotions" par L'Autrement Dit



Fiches Philo, méditation et ludopédagogie en famille Pimpe ton cerveau





FICHES PHILO, MÉDITATION ET LUDOPÉDAGOGIE EN FAMILLE - PIMPE TON CERVEAU

Un outil pour développer les compétences psycho-sociales et cognitives chez les enfants grâce à 48 cartes ludiques et des conseils pratiques.



www.pimp.education



"AU COEUR DES ÉMOTIONS DE L'ENFANT: COMMENT RÉAGIR AUX LARMES ET AUX PANIQUES" D'ISABELLE FILLIOZAT - EDITIONS MARABOUT

Un livre essentiel sur la compréhension et la gestion des émotions chez les enfants.





LA ROUE DES ÉMOTIONS

Un article sur la Roue des Émotions, un outil créé pour aider les enfants et les adultes à identifier et gérer leurs émotions, favorisant la confiance en soi et la réduction du stress



<https://www.lautrementedit.net/fiche-technique>

"AU CŒUR DES ÉMOTIONS DE L'ENFANT" PAR ISABELLE FILLIOZAT

Conférence d'Isabelle Filliozat: pourquoi est-il si difficile de rester zen avec ses enfants ? Et surtout, pourquoi ce n'est pas de votre faute ! Cette conférence aide à découvrir ce qui se cache derrière les comportements des enfants, comment réagir sans punition et les clés d'une parentalité apaisée.



<https://youtu.be/DDtwnj60rbM>



"LE CERVEAU DANS LA MAIN, POUR AIDER LES ENFANTS À GÉRER LEURS ÉMOTIONS

Une leçon illustrée extraite du livre « Le cerveau de votre enfant » du Dr Daniel Siegel et Tina Payne Bryson. Cette vidéo permet aux enfants de comprendre ce qui se passe dans leur cerveau lorsque l'émotion est trop grande et qu'ils piquent une crise. Elle leur donne aussi des pistes pour apprendre à se calmer tout seuls.



<https://youtu.be/DDtwnj60rbM>