

Foundation Maarif de Türkiye
Bulletin Famille Maarif
Mars 2026 | Numéro : 20

MAARİF famille



8

Peut-on échapper aux émotions ?

12

Les compétences de régulation émotionnelle chez les enfants et les adolescents

**Comprendre
les émotions**



presentación

Mahmut M. ÖZDİL
Président de la Fondation Maarif de Turquie

Chers Parents,

La Fondation Maarif de Türkiye, qui mène des activités d'éducation formelle et non formelle à travers le monde, exerce ses missions à l'échelle internationale afin de partager l'expérience et l'expertise acquise par la Türkiye dans le domaine de l'éducation.

Conformément aux principes établis par la loi n° 6721, notre Fondation est autorisée à ouvrir et gérer des établissements d'enseignement internationaux, allant de l'éducation préscolaire à l'enseignement supérieur. Elle assume également des missions telles que l'octroi de bourses, le soutien à l'hébergement des étudiants, la gestion des activités de recherche et développement en éducation, l'élaboration des programmes d'enseignement, l'organisation des salons éducatifs internationaux et la réalisation des publications permanentes ou temporaires.

Notre Fondation a pour mission de former "des personnes vertueuses" en intégrant l'héritage et les valeurs communes de l'humanité. Une personne vertueuse est celle qui exerce sa faculté de réflexion, manifeste une volonté ferme, agit avec une conscience morale et participe activement à la vie collective. Nous sommes convaincus de la nécessité de créer un environnement propice à la formation de personnes vertueuses. Dans cette perspective, en tant que Fondation Maarif de Türkiye, nous agissons en ayant pleinement conscience du fait que chaque enfant est unique et particulier.

Conscients que chacun de nos élèves possède une identité propre, une voix singulière et sa propre manière de faire, nous nous efforçons de leur offrir l'approche la plus adéquate. Ainsi, nous avons pour objectif de les aider à révéler pleinement leur potentiel.

Dans cette optique, nous attachons une grande importance à la collaboration avec nos partenaires éducatifs les

plus précieux : les parents. Leur soutien renforce notre capacité à préparer chaque enfant avec soin et attention pour l'avenir.

La famille joue un rôle essentiel dans le parcours éducatif des enfants. C'est au sein de leur famille que les enfants acquièrent leurs premières expériences de la vie. Pour s'épanouir pleinement et acquérir les compétences essentielles à leur avenir, les enfants ont besoin du soutien affectif, de l'accompagnement et de l'orientation bienveillante de leurs parents. Ce processus éducatif débute au sein du foyer, tandis que l'école vient compléter ce socle en y apportant savoirs, compétences et valeurs. Une collaboration étroite entre l'école et la famille influence positivement le développement des enfants et constitue une force majeure dans leur parcours éducatif.

Dans le processus de préparation de nos enfants à la vie, en tant que Fondation Maarif de Türkiye, nous considérons l'implication des parents dans le parcours éducatif comme une responsabilité essentielle.

Le Bulletin Famille Maarif est élaboré comme une nécessité inhérente à cette responsabilité et s'adresse à vous, nos précieux parents. Celui-ci a pour objectif d'accompagner les parents en leur fournissant des conseils afin de soutenir au mieux le développement physique, mental, émotionnel et académique de leurs enfants, tout en renforçant la collaboration entre l'école et la famille. À chaque numéro, nous partageons avec vous des informations, des recommandations et des activités autour d'un thème spécifique.

Fruit d'un travail minutieux et d'un grand dévouement, ce travail vise à sensibiliser nos précieux parents et à soutenir le développement de nos élèves. C'est avec cette conviction que nous avons le plaisir de vous présenter le Bulletin Famille Maarif.



Concessionnaire :

Le président de la
Fondation Maarif de Turquie
Mahmut M. ÖZDİL

Comité de Rédaction :

Ahmet TÜRK BEN
Şule TOYRAN

Éditeur :

Prof. Associé
Muhammet Ü. ÖZTABAK

Auteurs :

Tuba ÇETİN
Ayşe Reyhan NAS
Melike KARADENİZ
Sarenur AK
Şeyda ŞİMŞEK

Conception graphique :

Ahmet Said ÇELİK

Interprète :

Muhammed Yasir POLAT

Chers parents,

Le chemin qui mène une personne à se connaître elle-même et à comprendre les autres commence d'abord par la prise de conscience et la compréhension de ses propres émotions. C'est pourquoi, dans ce numéro, nous avons abordé le thème « Comprendre les émotions ». Nous avons souhaité guider les parents afin qu'en étant attentifs aux émotions de leurs enfants, ils puissent les accompagner sur le chemin de la vie et les aider à devenir des adultes plus résilients.

Dans ce cadre, nous avons cherché à mieux comprendre le monde émotionnel des enfants à travers des contenus portant sur l'importance des émotions, la compréhension des émotions, la régulation émotionnelle, le lien entre les émotions et le corps, la gestion de la colère ainsi que les différences entre la peur et l'anxiété. Nous avons également préparé diverses activités que parents et enfants peuvent réaliser ensemble, ainsi qu'un calendrier d'activités parent-enfant, comme dans chacun de nos numéros. Enfin, nous avons évoqué des approches pouvant guider les parents dans ce processus, proposé différentes recommandations et tenté d'apporter des réponses simples et claires aux questions qui pourraient vous préoccuper.

Sans oublier qu'il n'est pas possible d'être un parent parfait, nous vous souhaitons de pouvoir être un guide attentif, capable de comprendre les émotions de votre enfant, de leur offrir un espace d'expression et de l'accompagner avec bienveillance sur son chemin...

**Coordination de l'Orientation et du Conseil Psychologique
Direction des Applications Éducatives et Pédagogiques**

TABLE DES MATIÈRES



POURQUOI LES ÉMOTIONS SONT-ELLES IMPORTANTES ?	4
BONNES OU MAUVAISES ÉMOTIONS ?	6
PEUT-ON ÉCHAPPER AUX ÉMOTIONS ?	8
LES COMPÉTENCES DE RÉGULATION ÉMOTIONNELLE	10
LES COMPÉTENCES DE RÉGULATION ÉMOTIONNELLE CHEZ LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS	12
SUGGESTIONS DE RÉGULATION ÉMOTIONNELLE POUR LES PARENTS	13
EXERCICES DE RÉGULATION ÉMOTIONNELLE	14
NEURONES MIROIRS: MON ENFANT RESSENT-IL MES ÉMOTIONS ?	15
LES DIFFÉRENCES ENTRE LA PEUR ET L'ANXIÉTÉ	16
QUE FAIRE FACE À LA COLÈRE ?	18
APPROCHES POUVANT NUIRE AU DÉVELOPPEMENT ÉMOTIONNEL DES ENFANTS	20
RECOMMANDATIONS AUX PARENTS	22
L'HEURE DU CONTE: LA FORÊT DES ÉMOTIONS	26
ACTIVITÉ: LES SIGNAUX DE NOS ÉMOTIONS DANS NOTRE CORPS	28
ACTIVITÉ: LA COULEUR DE MES ÉMOTIONS	32
ACTIVITÉ: MES ÉMOTIONS DANS MON CORPS	34
ACTIVITÉ: DÉTECTIVE DES ÉMOTIONS	36
JEU: COMME C'EST ÉTRANGE!	38
CALENDRIER D'ACTIVITÉS PARENT-ENFANT	40
RUBRIQUE QUESTIONS-RÉPONSES	42
BIBLIOGRAPHIE	44

POURQUOI LES ÉMOTIONS SONT-ELLES IMPORTANTES ?



Les êtres humains, qui évoluent au sein de la vie sociale, entrent en relation avec leur environnement en ressentant, en tissant des liens et en s'orientant grâce à leurs émotions ; ainsi, le fait qu'un parent comprenne ce que ressent son enfant à partir de son expression faciale ou qu'un enseignant perçoive, à travers l'attitude de ses élèves, comment se déroulera la journée de classe en constitue des exemples quotidiens. Les émotions agissent comme une boussole dans la relation que l'être humain établit avec lui-même et avec les autres : elles l'aident à trouver son chemin, à prendre conscience de ses limites et à construire des liens sains. Comme le souligne Daniel Goleman, l'émotion correspond à un état englobant des processus psychologiques et biologiques qui orientent l'individu vers des actions cohérentes avec ce qu'il ressent. Les émotions exprimées se manifestent dans le langage corporel et, partout dans le monde, certaines expressions renvoient aux mêmes états émotionnels¹ ; à ce titre, elles jouent un rôle déterminant dans nos relations sociales.

Du début à la fin de la vie humaine, les émotions occupent une place centrale à chaque étape du développement ; elles influencent l'environnement tout en se façonnant elles-mêmes à travers les interactions avec celui-ci. Les enfants, particulièrement durant les périodes clés de leur croissance, apprennent à gérer leurs émotions en observant leur environnement. Dans ce processus, les membres de la famille, en tant que premiers et principaux modèles, jouent un rôle déterminant : leurs relations sociales, leurs attitudes face à la vie ainsi que les méthodes constructives ou destructrices auxquelles ils recourent en situation de crise constituent des repères essentiels dans la construction de l'expérience émotionnelle de

l'enfant. Ainsi, dès les premières années, la qualité du lien établi avec la famille est fondamentale pour permettre à l'enfant de reconnaître ses émotions, d'en prendre conscience et de les exprimer de manière adaptée. Les échanges au sein du foyer, les petits-déjeuners partagés, les dîners pris ensemble, les jeux et bien d'autres activités communes représentent autant d'occasions précieuses d'investir dans le développement émotionnel.

Le rôle de la famille dans ce processus ne se limite pas à un simple soutien ; les parents constituent également des modèles vivants en matière de régulation émotionnelle pour leurs enfants. Il est démontré que les approches familiales qui ignorent, répriment ou sanctionnent les émotions peuvent fragiliser les compétences de régulation émotionnelle chez l'enfant, tandis que celles qui reconnaissent les émotions, les nomment et offrent un accompagnement adapté favorisent son développement.² Ainsi, lorsqu'un parent parvient à gérer un moment stressant avec calme, l'enfant intériorise ce modèle de comportement. À l'inverse, les enfants qui grandissent dans un environnement familial où les émotions sont refoulées ou accueillies par des réactions excessives peuvent éprouver des difficultés à comprendre leur monde intérieur et à s'adapter dans leurs relations sociales. C'est pourquoi, au-delà de l'expression de l'amour, il est essentiel que les familles offrent un cadre où les émotions sont acceptées et peuvent être exprimées et discutées ; cela constitue une condition fondamentale pour un développement sain de la personnalité. De cette manière, les enfants et les adolescents peuvent devenir des individus plus équilibrés et plus aptes à réussir dans la vie sociale.



BONNES OU MAUVAISES Émotions ?

Un proche que vous attendiez depuis longtemps apparaît à la sortie de l'aéroport. Vous attendez dans le bureau d'un collègue avec un gâteau pour lui faire une surprise d'anniversaire. Une présentation ou un entretien pour lequel vous avez beaucoup travaillé ne se déroule pas comme vous l'espérez. Vous arrivez en retard au travail pour des raisons indépendantes de votre volonté. En marchant dans un endroit sombre et silencieux, vous entendez un bruit inconnu... Qu'avez-vous ressenti en lisant ces phrases ? De la joie, de l'enthousiasme, de la déception, de la colère, de la peur.....

Les émotions sont les ressentis que notre cerveau perçoit en réponse au lieu où nous nous trouvons, au moment que nous vivons ou aux situations auxquelles nous sommes confrontés. Le système limbique, présent dans notre cerveau, évalue ces émotions et décide d'activer l'une des réactions suivantes : combattre, fuir ou se figer. Les émotions sont ensuite transmises au cortex préfrontal, centre de l'analyse, de la réflexion, de la prise de décision et de la transformation en comportement ; les infor-

L'émotion est une notion qui transmet un message et une information ; à elle seule, elle n'exprime ni une valeur bonne ni une valeur mauvaise. Plutôt que de classer les émotions comme bonnes ou mauvaises, il serait plus juste de les nommer émotions positives et émotions exigeantes ou difficiles.

mations issues des émotions y sont analysées et orientées vers une conduite appropriée. Dans certaines situations, l'activation du système limbique peut être très intense et, sans que les informations ne soient transmises au cortex préfrontal, le système de lutte, de fuite ou d'inhibition agit selon sa propre décision. Par exemple, si vous rencontrez un animal sauvage dans une forêt, votre cerveau, en fonction de la situation

présente et de vos expériences, vous demandera soit de fuir, soit de combattre ; pour assurer votre survie, le système choisira la voie la plus rapide et la plus simple. Les émotions peuvent parfois augmenter votre énergie et vous encourager à passer à l'action, parfois la diminuer et vous amener à vous replier sur vous-même ; il peut aussi vous arriver de penser que vos émotions causent du tort à votre entourage.

Est-ce vraiment le cas ?

Pour pouvoir répondre à cette question, il convient d'examiner ce que recouvre le concept d'émotion. L'émotion est une notion qui transmet un message et une information ; à elle seule, elle n'exprime ni une valeur bonne ni une valeur mauvaise. Dans la vie quotidienne, nous avons tendance à qualifier de « bonnes » les émotions qui nous procurent un sentiment de bien-être, qui nous donnent l'impression de garder le contrôle, qui nous apportent de l'énergie et nous poussent à agir, tandis que nous considérons comme « mauvaises » celles qui produisent l'effet inverse. Bien que des émotions telles que la colère ou la peur soient des émotions à forte intensité énergétique, elles sont souvent évaluées comme « mauvaises » dans la société, tandis que la tristesse ou la déception peuvent être qualifiées d'émotions « indésirables ». Plutôt que de classer les émotions comme bonnes ou mauvaises, il serait plus juste de les nommer émotions positives et émotions exigeantes ou difficiles.

L'émotion n'agit pas seule. Elle s'inscrit dans des systèmes cognitifs complexes qui englobent également les pensées, les comportements, les mécanismes de prise de décision et les facteurs environnementaux. C'est pourquoi chaque émotion possède une fonction qui lui est propre. Selon une recherche³ : « Chaque émotion est déclenchée par un stimulus différent. Par exemple, la perception d'un danger déclenche la peur, tandis que le sentiment de perte déclenche la tristesse et entraîne des tendances comportementales distinctes. La peur comporte une tendance à fuir le danger, alors que la tristesse peut conduire à se retirer des activités habituelles. De plus, les expressions faciales, la voix et le langage corporel associés à chaque émotion peuvent fournir des indications sur la situation vécue par la personne et sur ses comportements possibles. Par exemple, une expression de peur ou de dégoût peut alerter les autres et les inciter à s'éloigner ou à éviter un aliment consommé. » Sous cet angle, les émotions nous transmettent à la fois une information et un signal.

Dans certaines situations, les comportements adoptés pour répondre à une fonction émotionnelle peuvent être inadaptés ou nuisibles. Lorsqu'une personne manifeste un comportement agressif sous l'effet de la colère, ce qui est inadapté n'est pas l'émotion elle-même, mais le comportement adopté. De même, la tristesse ressentie par une personne ayant perdu un proche est naturelle et normale ; toutefois, lorsque cette tristesse perturbe le cours habituel de sa vie, elle peut entraîner l'apparition de comportements inadaptés.

Les émotions constituent une source de motivation dans la prise de décision et le passage à l'action. L'émotion que nous pensons ressentir à l'issue d'une décision peut jouer un rôle déterminant dans le fait d'agir ou non. En collaborant avec les autres composantes cognitives, les émotions participent à la mise en place du mécanisme de décision et d'action, tout en contribuant à réduire au minimum les conséquences négatives possibles de la décision. C'est pourquoi il est important de traiter et d'évaluer les émotions. Les émotions remplissent également une fonction essentielle dans les relations interpersonnelles et la communication. Pour qu'une communication soit efficace, il est important de pouvoir faire preuve d'empathie et de comprendre les émotions de l'autre. Être conscient des fonctions des émotions nous aide à adopter une attitude plus compréhensive envers les personnes avec lesquelles nous sommes en interaction.

Plutôt que de qualifier les émotions de bonnes ou de mauvaises, il convient de créer un cadre dans lequel elles peuvent remplir leurs fonctions. Accepter les émotions avec leurs fonctions propres et chercher à les équilibrer aura également un effet positif sur les comportements. Exprimer les émotions dans un cadre approprié et par des moyens sains permet de préserver leurs fonctions et, par conséquent, de préserver aussi les comportements. Réprimer, nier, ignorer ou rejeter les émotions ne les fait pas disparaître ; au contraire, elles trouveront un autre moyen de s'exprimer. C'est pourquoi apprendre à exprimer les émotions de manière saine et acquérir des compétences permettant de réguler les émotions intenses et puissantes nous aide à dépasser l'évaluation « bon-mauvais » et à les intégrer comme une partie de notre existence.

Plutôt que de qualifier les émotions de bonnes ou de mauvaises, il convient de les accueillir et de les embrasser. Levez vous aussi les bras et accueillez-vous vous-même ainsi que vos émotions.



PEUT-ON ÉCHAPPER AUX ÉMOTIONS ?



Lorsqu'il est question des émotions, le problème ne réside pas dans leur existence, mais dans le fait de tenter d'y échapper en pensant que l'on peut s'en débarrasser à tout moment.



En tant que parent, il peut être difficile de voir son enfant traverser des émotions éprouvantes. D'autant plus que, durant les périodes où vous avez vous-même du mal à gérer vos propres émotions, le fait que votre enfant ressente de la tristesse, de la colère, de l'anxiété ou de la peur peut vous affecter encore davantage. Dans ces moments-là, des pensées telles que « J'aimerais ne pas ressentir cette émotion, elle est trop difficile pour moi » ou « Si seulement mon enfant pouvait traverser cette situation sans éprouver d'anxiété » ont peut-être traversé votre esprit. Entendre que ces pensées sont tout à fait normales dans la parentalité et qu'il n'est pas possible d'échapper aux émotions peut, en tant que parent, vous soulager. L'essentiel, à ce stade, est d'entrer en contact avec les émotions de votre enfant et de lui montrer comment il peut continuer sa vie avec ces émotions.

Lorsqu'il est question des émotions, le problème ne réside pas dans leur existence, mais dans le fait de tenter d'y échapper en pensant que l'on peut s'en débarrasser à tout moment. Cette tendance apparaît surtout face aux émo-

tions difficiles, car il est naturellement agréable de ressentir des émotions telles que la joie, le bonheur ou l'enthousiasme. Plutôt que d'essayer de fuir les émotions, il peut être aidant de reconnaître les messages qu'elles portent et d'évaluer leurs fonctions afin de les considérer comme des guides. Par exemple, la peur peut être interprétée comme un signal permettant de percevoir un danger et de prendre des précautions ; la colère peut indiquer la nécessité de protéger ses limites ; la tristesse, quant à elle, peut signaler la perte de quelque chose qui avait de la valeur pour vous.

Lorsque vous tentez de fuir une émotion qui vous met en difficulté, vous pouvez souvent constater qu'elle prend, au contraire, davantage de place dans votre vie. Les émotions que vous niez, refoulez ou cherchez à éliminer ont tendance à renforcer leur intensité. Lorsque votre enfant exprime ses émotions, lui dire des phrases telles que « Ne pleure pas », « Ne sois pas triste » ou « Il n'y a rien à craindre » peut, même si cela part d'une bonne intention, lui transmettre le message que ce qu'il ressent est incorrect et qu'il ne devrait pas éprouver ces émotions. Or, ce dont votre enfant a besoin, ce n'est ni que ses émotions soient ignorées ni qu'elles soient réprimées, mais d'une attitude parentale qui reconnaît les émotions comme une composante naturelle de l'être humain.

Lorsque vous reconnaissez et acceptez l'émotion de votre enfant, vous lui montrez qu'il n'est pas seul, qu'aucune émotion ne demeure éternellement et que chaque émotion accomplit sa fonction avant de s'apaiser. Ainsi, au lieu d'apprendre à fuir ses émo-

tions, votre enfant apprend à vivre avec elles ; il peut alors mieux se connaître, exprimer ce qu'il ressent, demander de l'aide lorsqu'il en a besoin et faire preuve d'une plus grande résilience face aux difficultés de la vie. Élever des enfants capables de s'exprimer, de reconnaître leurs émotions et de faire face aux moments difficiles de manière plus saine contribue également à renforcer le lien affectif entre vous et à instaurer un climat de confiance propice au partage.

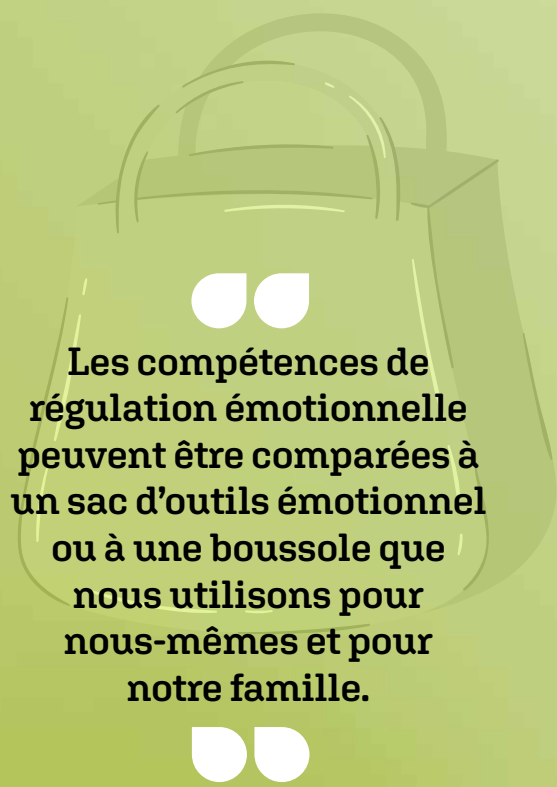
Voici la métaphore de la météo que vous pouvez utiliser pour expliquer à votre enfant qu'il n'est pas possible d'échapper aux émotions et qu'il est possible de poursuivre son chemin en les acceptant :

« De la même manière que la pluie, la neige ou le soleil font partie de la nature, l'anxiété, la tristesse, la déception ou la joie font naturellement partie de l'être humain. Tout comme aucun temps ne dure éternellement, aucune émotion ne dure pour toujours ; elle vous rend visite, reste un moment comme une invitée, puis s'en va en laissant place à une autre. De la même façon que vous ne pouvez pas contrôler le moment où la pluie tombe ou où le soleil apparaît, vous ne pouvez pas non plus contrôler l'arrivée ou le départ de vos émotions ; en revanche, vous pouvez choisir la manière dont vous les accueillez. Lorsqu'il pleut, vous ne vous battez pas contre la météo, vous ouvrez un parapluie ; de même, au lieu de lutter contre vos émotions, de les réprimer ou de les ignorer, vous pouvez leur permettre d'être présentes, c'est-à-dire les accepter telles qu'elles sont. »



LES COMPÉTENCES DE RÉGULATION Émotionnelle

Les compétences de régulation émotionnelle sont des aptitudes physiques, mentales, spirituelles ou sociales qui s'apprennent et se développent afin de permettre l'équilibre des émotions. Renforcées par des exercices réguliers, ces compétences se transforment progressivement en habitudes et aident à réguler les émotions lors des moments de crise, lorsque les émotions sont intenses. En effet, dans une situation de crise, la personne n'est généralement pas disposée à apprendre ; elle aura plutôt tendance à recourir aux méthodes déjà acquises, qu'elle estime efficaces et qu'elle peut mobiliser rapidement pour résoudre la situation. Plus ces méthodes sont rendues saines et fonctionnelles, plus il devient facile d'équilibrer les émotions, jusqu'à ce que cela devienne presque automatique.



Les compétences de régulation émotionnelle peuvent être comparées à un sac d'outils émotionnel ou à une boussole que nous utilisons pour nous-mêmes et pour notre famille.

Les compétences de régulation émotionnelle peuvent être comparées à un sac d'outils émotionnel ou à une boussole que nous utilisons pour nous-mêmes et pour notre famille. Observons maintenant ces compétences de plus près.

Reconnaître l'émotion

Comprendre ce qu'est une émotion et ce qu'elle n'est pas est essentiel pour mieux se connaître et développer sa conscience émotionnelle. En parler dans la vie quotidienne ou effectuer de courtes lectures sur le sujet peut déjà contribuer à développer cette conscience.

Prendre conscience de l'émotion

Une personne qui sait ce que sont les émotions peut les identifier plus facilement. L'un des moyens les plus simples pour prendre conscience d'une émotion consiste à recourir à la cartographie corporelle afin de déterminer où nous la ressentons dans notre corps. Pour cela, il peut être utile de s'installer dans un endroit où l'attention ne sera pas distraite, de calmer sa respiration pendant deux à trois minutes, d'être à l'écoute de son corps et de nommer l'endroit où l'émotion se manifeste.

Nommer l'émotion

Après la prise de conscience, l'émotion doit être nommée. Le fait de la nommer facilite également son acceptation. Pour enrichir le vocabulaire émotionnel et rendre cette démarche plus aisée, il est possible d'examiner des modèles théoriques tels que le Cercle des émotions de Gloria Willcox⁴ ou la Roue des émotions de Robert Plutchik⁴.



Accepter l'émotion

Une émotion acceptée trouve un moyen de s'exprimer. Être capable d'un dialogue intérieur tel que : « En ce moment, mes mains tremblent et mon estomac ne se sent pas très bien. Je suis un peu tendu. J'accepte d'être tendu et je peux sans doute m'accorder un peu plus de temps », permet de développer l'auto-compassion et l'acceptation nécessaires pour réguler l'intensité émotionnelle.

Trouver des moyens de se calmer

Chacun de nous dispose d'activités et de centres d'intérêt qui l'apaisent. Tricoter, dessiner, écouter de la musique, cuisiner, s'occuper de l'organisation de la maison, laver la voiture, tenir un journal des émotions, s'installer dans un endroit calme pour réfléchir aux émotions vécues dans la journée ou encore respirer un parfum agréable sont autant d'activités qui permettent à l'esprit et au corps de s'accorder au rythme du moment et de se détendre. L'objectif principal de ces pratiques est d'aider la personne à s'accorder du temps pour se calmer et à identifier ce qui lui procure un apaisement. Il est important de découvrir ces activités en dehors des moments de crise, car il est difficile d'en apprendre une nouvelle en pleine crise ; en revanche, mobiliser une habitude déjà acquise est plus simple et plus facilement applicable.

Faire de l'exercice physique

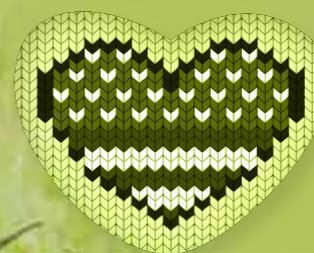
Notre corps est l'un de nos principaux alliés dans la régulation de nos émotions. Pratiquer régulièrement, même à intervalles espacés, une activité physique ainsi que des exercices de relaxation contribue à un fonctionnement plus équilibré des hormones, à une meilleure oxygénation de l'organisme et à une diminution du niveau de stress. De plus, les exercices de respiration et de concentration peuvent soutenir l'instauration d'un équilibre à la fois physiologique et psychologique.

Parler

La parole constitue l'un des cadres dans lesquels les émotions peuvent être exprimées de manière saine. Une communication efficace favorise l'expression des émotions. Comme parler implique de traiter ses émotions, cela mobilise différentes zones du cerveau. Lorsque ce processus se déroule de manière constructive, il contribue à réduire l'intensité émotionnelle et à rétablir l'équilibre. Les émotions exprimées à travers des compétences de communication efficaces trouvent ainsi leur place et s'apaisent. En revanche, des formes de communication inadéquates, comme parler sur un ton élevé, peuvent accentuer l'intensité émotionnelle. Utiliser d'abord d'autres compétences de régulation avant de parler permet de s'accorder le temps nécessaire pour choisir ses mots et la manière de s'exprimer.

Réfléchir à l'émotion

Réfléchir à l'origine de l'émotion ressentie mobilise différentes zones du cerveau. Plutôt que de s'engager dans une réflexion prolongée, répondre à des questions concrètes telles que « De quelle émotion s'agit-il ? », « Quand est-elle apparue ? », « Dans quel contexte ? » ou « Qu'a-t-elle déclenché ? » permet de réfléchir de manière plus structurée et constructive à l'émotion.



Les compétences de régulation émotionnelle

Chez les enfants et les adolescents



Prenons au temps qui s'écoule entre le premier éclat de rire d'un bébé et la voix affirmée d'un adolescent. Si parler des émotions avec un adulte peut sembler naturel et accessible, en est-il de même pour les enfants et les adolescents ? Explorons ensemble le développement émotionnel ainsi que les compétences de régulation émotionnelle chez les enfants et les adolescents.

En grandissant, l'être humain ne se développe pas uniquement sur le plan physique. Son développement mental, affectif et social évolue également et gagne en maturité. Les bébés ont besoin du soutien de leurs parents même pour satisfaire leurs besoins les plus fondamentaux, et c'est grâce à cet accompagnement qu'ils peuvent survivre. À mesure que leur âge avance, leur développement progresse lui aussi. Il en va de même pour le développement des émotions chez l'être humain.

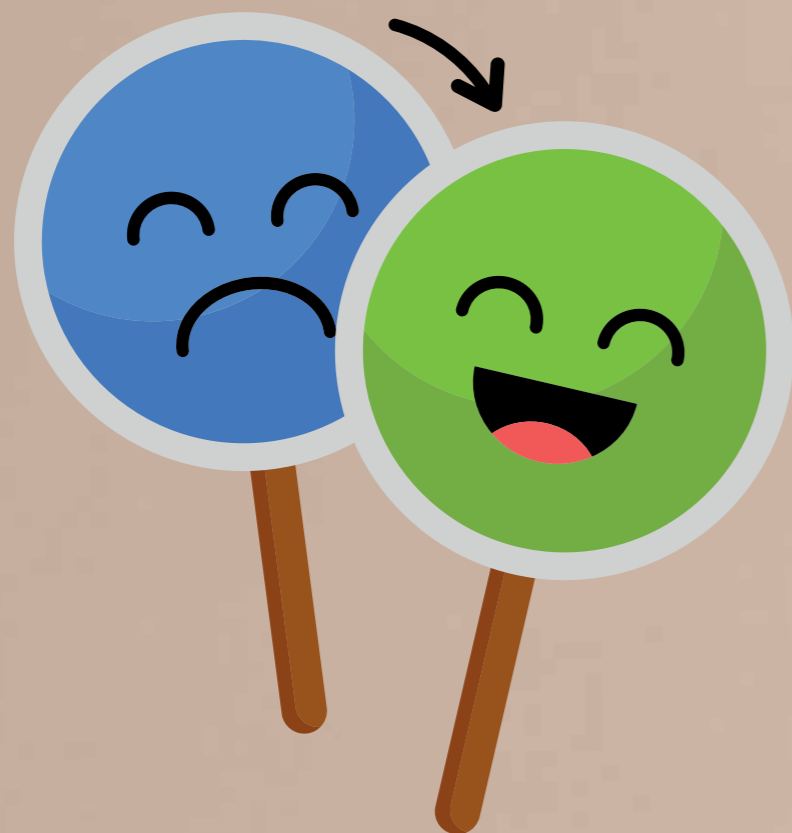
La période de la petite enfance constitue une étape essentielle durant laquelle l'être humain apprend, auprès des adultes, à reconnaître et à réguler ses émotions. Les bébés expriment leurs émotions et leurs besoins à travers des réactions fondamentales telles que pleurer ou sourire, que leurs besoins soient satisfaits ou non. Cette période est particulièrement importante, car l'expression émotionnelle s'y développe et les apprentissages se construisent grâce aux interactions avec l'environnement. Avec la transition vers l'enfance, l'enfant commence progressivement à s'adapter au milieu dont il fait partie ; la majorité des compétences émotionnelles qui lui permettent de s'y intégrer et de guider ses relations sociales s'acquièrent durant ces pre-

mières années.⁵ Les compétences émotionnelles regroupent différentes dimensions telles que la reconnaissance, l'expression ou l'empathie, et leur manifestation évolue en fonction de l'âge et du niveau de maturité. Ainsi, les indicateurs du développement émotionnel varient selon les groupes d'âge.⁶

- ❖ Entre 2 et 3 ans : on observe chez l'enfant l'utilisation de mots liés aux émotions, une curiosité accrue ainsi que l'apparition d'énoncés centrés sur le « je » pour exprimer ses ressentis.
- ❖ Entre 4 et 5 ans : l'enfant entre dans une phase où il commence à reconnaître ses propres émotions ainsi que celles des autres ; le développement de l'empathie devient visible.
- ❖ Entre 6 et 8 ans : les enfants commencent à prendre conscience, même à un niveau élémentaire, des causes de leurs émotions et à réfléchir à ce qu'ils ressentent.
- ❖ Entre 9 et 11 ans : les émotions se diversifient davantage et les enfants prennent conscience qu'ils parviennent à mieux les comprendre ; avec l'entrée à l'école, les apprentissages sociaux liés aux émotions s'intensifient.
- ❖ À partir de 12 ans : l'enfant entre dans l'adolescence ; les émotions évoluent parallèlement au développement physique et mental, se diversifient et peuvent être ressenties simultanément avec intensité. Les variations émotionnelles peuvent parfois survenir sans raison apparente, et des questionnements liés à la connaissance de soi commencent à émerger.

Suggestions de régulation émotionnelle pour *les parents*

- ❖ Informez-vous sur les différentes étapes du développement émotionnel.
- ❖ Apprenez à reconnaître vos propres émotions et développez des compétences de régulation émotionnelle adaptées. Prenez conscience des comportements inadaptés que vous pouvez adopter sous l'effet de vos émotions.
- ❖ Lorsque vous mettez en pratique vos compétences de régulation émotionnelle, n'oubliez pas votre rôle parental.
- ❖ Rappelez-vous que votre enfant vous observe et apprend à travers vos comportements.
- ❖ Lorsque vous enseignez à votre enfant les processus de régulation émotionnelle, expliquez-lui ce que vous faites et donnez-lui des informations sur la démarche. Par exemple, lorsque vous êtes en colère et que vous souhaitez faire un exercice de respiration, vous pouvez dire : « En ce moment, j'ai besoin de prendre un peu l'air pour pouvoir mieux te parler » ou « Je ne veux pas te faire de mal, c'est pourquoi je vais prendre un peu d'air ».
- ❖ Soyez attentif aux émotions et aux expressions émotionnelles de votre enfant, écoutez-le et créez un espace où il peut s'exprimer librement.
- ❖ Écoutez les émotions de votre enfant avec empathie et rappelez-vous que vous n'êtes pas obligé de répondre immédiatement.
- ❖ Informez votre enfant au sujet des émotions. Vous pouvez par exemple dire : « Il arrive que les personnes ressentent des émotions très intenses. Dans ces moments-là, j'imagine que je sens une fleur et que je souffle une bougie d'anniversaire ; en faisant cela, je m'accorde une pause. » En utilisant ce type d'expressions en dehors des moments de crise, vous pouvez l'aider à découvrir des moyens personnels pour s'apaiser.
- ❖ Pour faire de la régulation émotionnelle une composante de la vie familiale, planifiez des réunions, des activités et des jeux (cartes des émotions, échanges autour des émotions, création d'espaces d'expression émotionnelle, développement de l'empathie, travail sur les expressions faciales, etc.). Organisez ces moments en dehors des périodes de crise, lorsque votre enfant est davantage disposé à apprendre.
- ❖ Proposez des stratégies de régulation émotionnelle adaptées au niveau de développement de votre enfant et encouragez-le dans ce processus.
- ❖ Alors que, pour la petite enfance, il est préférable d'utiliser des exemples et des explications plus concrets (les émotions sont comme une boussole, une carte ; il faut parfois les ajuster, etc.), pour l'adolescence, vous pouvez privilégier l'expérience, les interactions avec les pairs, la réflexion et les activités physiques.
- ❖ Chez les enfants, les émotions peuvent être représentées à l'aide de couleurs, d'expressions faciales ou de formes ; dans des situations plus complexes, pour rejoindre les adolescents, vous pouvez leur proposer de décrire, de dessiner ou d'écrire leurs émotions, d'exprimer leur rythme intérieur ou encore de participer à des activités incluant une mise en situation ou un mouvement corporel.
- ❖ Tenez compte des éléments propres à votre culture et à votre société, tout en prenant vos décisions en fonction du bien-être de votre enfant.
- ❖ Apprenez à votre enfant que les compétences de régulation émotionnelle sont des ressources auxquelles il peut recourir en cas de besoin.
- ❖ Enseignez les techniques de relaxation en les adaptant à l'âge de votre enfant et montrez l'exemple dans leur mise en pratique.
- ❖ Partagez vos émotions avec votre conjoint(e) et, lorsque cela est approprié, permettez à votre enfant d'observer ce processus.
- ❖ Accordez à votre enfant le temps nécessaire pour exprimer ses émotions.



EXERCICES DE RÉGULATION ÉMOTIONNELLE

Journal des émotions



- ❖ Il consiste à réfléchir aux émotions ressenties au cours de la journée ou en fin de journée.
- ❖ Un cahier dédié aux émotions est préparé.
- ❖ Il est recommandé de se trouver dans un endroit calme et confortable.
- ❖ La personne écrit, pendant le temps dont elle a besoin, les réponses aux questions suivantes : quelles émotions ai-je ressenties aujourd'hui, pour quelles raisons et qu'ai-je fait face à ces émotions ?
- ❖ Le journal des émotions peut être tenu chaque jour, à des jours déterminés, de manière hebdomadaire ou en fonction des besoins.

Exercice de respiration (technique de 4-8)

- ❖ Installez-vous dans une position assise confortable.
- ❖ Vous pouvez choisir la respiration abdominale ou thoracique. (Pour la respiration abdominale, placez une main sur votre ventre et assurez-vous que seul votre diaphragme bouge lorsque vous inspirez. Il est plus facile de le constater en position allongée sur le dos.)
- ❖ Inspirez profondément par le nez en comptant jusqu'à 4. En inspirant, imaginez que vous sentez une belle fleur.
- ❖ Retenez votre respiration en comptant jusqu'à 4.
- ❖ Expirez lentement par la bouche en comptant jusqu'à 8. En expirant, imaginez que vous soufflez doucement une bougie.
- ❖ Pendant tout le processus, concentrez-vous uniquement sur votre respiration.
- ❖ Dites mentalement à votre esprit de ralentir, en le formulant lentement. Vous pouvez, par exemple, prononcer intérieurement et de manière étirée le mot : « LEEEEEEN-TAAAAA-MEEEEENT ».
- ❖ Répétez l'exercice 5 à 10 fois. Il est normal de ressentir un léger vertige après la pratique.
- ❖ Pour en faire une habitude, vous pouvez le pratiquer chaque jour, notamment lorsque vous vous sentez fatigué(e), stressé(e), triste ou en colère.
- ❖ Vous pouvez transformer la respiration 4-8 en respiration complète : après avoir inspiré par l'abdomen, continuez à inspirer en remplissant la poitrine. Lors de la respiration thoracique, les épaules se soulèvent, tandis que lors de la respiration abdominale, seul le diaphragme (le ventre) doit se soulever.

Pierres / Cartes de régulation émotionnelle

- ❖ Peuvent être utilisées durant la petite enfance et l'adolescence. Les adultes peuvent également en préparer pour eux-mêmes.
- ❖ En dehors des moments de crise, demandez à votre enfant de dire ou d'écrire ce qui l'aide à se sentir mieux. (Selon son niveau de lecture et d'écriture, vous pouvez utiliser des formes ou des couleurs.)
- ❖ Si votre enfant dit qu'il ne sait pas ou qu'il hésite, proposez des situations concrètes et demandez : « Dans une situation comme celle-ci, qu'est-ce qui te ferait du bien ? »
Si cela ne suffit pas, vous pouvez suggérer des idées comme :
« Est-ce que faire une promenade te ferait du bien ? »
- ❖ Vous pouvez écrire, dessiner ou peindre ensemble la liste préparée sur des pierres ramassées au parc ou dans le jardin. (Si les pierres sont petites, peignez-les simplement de différentes couleurs et associez chaque couleur à une proposition, par exemple : « Rouge : faire un câlin à maman ». Placez la liste dans un endroit accessible à votre enfant, à côté des pierres ou des cartes.)
- ❖ Vous pouvez utiliser du carton à la place des pierres.
- ❖ Déposez ce que vous avez préparé dans un panier ou une boîte.
- ❖ Placez le panier ou la boîte dans un endroit facilement accessible en cas de besoin.
- ❖ Au moment nécessaire, choisir une couleur dans le panier ou la boîte permettra de rappeler les compétences de régulation émotionnelle associées.



NEURONES MIROIRS: MON ENFANT RESSENT-IL MES ÉMOTIONS?

Les neurones miroirs sont des cellules cérébrales particulières qui s'activent lorsqu'une personne accomplit une action ou lorsqu'elle observe l'action d'autrui.⁷

DANS QUELS DOMAINES LES NEURONES MIROIRS JOUENT-ILS UN RÔLE IMPORTANT DANS LE DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT?

APPRENTISSAGE PAR IMITATION

Les enfants acquièrent de nouvelles habitudes en observant et en imitant les autres. Les neurones miroirs facilitent ce processus d'imitation.

EMPATHIE ET COMPRÉHENSION SOCIALE

Les neurones miroirs permettent aux enfants de comprendre les émotions et les pensées d'autrui.

RÉGULATION ÉMOTIONNELLE

Les enfants apprennent à réguler leurs émotions en observant les autres. Un parent qui gère des situations stressantes ou difficiles avec calme montre à son enfant comment faire face à ces situations.⁸

Les recherches sur l'attachement démontrent que les enfants qui se sentent reflétés — c'est-à-dire vus, entendus et valorisés — parviennent à construire leur estime de soi et à réguler leurs émotions. Cette dynamique, renforcée par l'accordage émotionnel, constitue un processus complexe et continu au cours duquel l'enfant développe des réponses intuitives à ses expériences internes, apprend à nommer ses émotions pour s'apaiser et élabore ses propres stratégies d'adaptation. De la même manière que des parents anxieux peuvent favoriser l'émergence d'une anxiété chez l'enfant, un parent calme peut aider son enfant à apaiser une situation émotionnellement tumultueuse.⁷



LES DIFFÉRENCES ENTRE LA PEUR ET L'ANXIÉTÉ

La peur apparaît face à un événement ou une situation précise, réelle et clairement identifiable.

Non que la peur et l'anxiété soient des émotions que la personne développe naturellement pour faire face à des situations potentiellement dangereuses ou nuisibles, certaines différences existent entre elles.

La peur apparaît face à un événement ou une situation précise, réelle et clairement identifiable. L'anxiété, quant à elle, survient face aux dangers perçus ou imaginés, aux préjugés possibles ainsi qu'aux préoccupations liées à l'avenir.⁹

VOUS POUVEZ EXAMINER
LES POINTS COMMUNS
ET LES DIFFÉRENCES
ENTRE LA PEUR ET
L'ANXIÉTÉ À L'AIDE
DU TABLEAU
CI-DESSOUS.



Caractéristiques communes

Douleur / oppression thoracique

Accélération du rythme cardiaque

Tremblements et rougeurs (bouffées de chaleur)

Sécheresse buccale

Douleurs et nausées gastriques

Transpiration

Maux de tête

Sentiment de sursaut, de danger ou de panique

Difficulté de concentration

Irritabilité

Sentiment de tension

Peur

Réflexe de fuite pour se sentir en sécurité

Réflexe de figement, incapacité à bouger

Réaction de lutte physique ou verbale

Serrage des poings

Chair de poule

Anxiété

Évitement des environnements, lieux, situations ou personnes susceptibles de déclencher l'anxiété

Pensées répétitives excessives et inquiétudes même en situation de sécurité

Attaque de panique

Comportements obsessionnels et répétitifs

QUE FAIRE FACE À LA COLÈRE ?

Qu'y a-t-il sous votre colère ?
Écrivez ou dessinez ce qui se cache sous votre colère. Quelles émotions ou quelles situations se cachent sous la surface ?



Je me sens

Si seulement

J'avais besoin de

Je protège

J'avais peur parce que

Je me suis senti(e) invisible parce que.....

J'ai été blessé(e) parce que.....

Je suis en deuil parce que

« Lorsque votre douleur est ignorée trop longtemps, la colère apparaît. »

Chers parents, avant de vous demander comment réagir face à la colère de votre enfant, il est important de savoir une chose : la colère est une émotion normale et fonctionnelle. Les enfants peuvent percevoir qu'une situation n'est ni juste ni équitable et, dans ces cas-là, ils peuvent se mettre en colère. Toutefois, lorsque la colère de l'enfant échappe à son contrôle et s'accompagne de comportements agressifs, elle peut devenir problématique.¹⁰

Examinons dans quelles situations votre enfant peut ressentir une colère intense. Les enfants peuvent paraître ou se sentir plus en colère :

- ❖ lorsqu'ils voient des membres de leur famille se disputer ou lorsqu'ils perçoivent que l'on est en colère contre eux ;
- ❖ lorsqu'ils rencontrent des difficultés dans leurs relations amicales ;
- ❖ lorsqu'ils sont confrontés à des situations de harcèlement ;
- ❖ lorsqu'ils se sentent dépassés par les devoirs et les examens ;
- ❖ lorsqu'ils se sentent stressés, anxieux ou effrayés ;
- ❖ lorsqu'ils traversent des changements hormonaux liés à l'adolescence.¹⁰

REPÉREZ LES SIGNAUX DE LA COLÈRE :

Lorsque votre enfant commence à se mettre en colère, aidez-le à reconnaître les signes qui apparaissent. En lui demandant ce qu'il ressent dès le début de sa colère, vous pouvez l'amener à prendre conscience :

- ❖ que son cœur bat plus vite,
- ❖ que ses muscles se contractent et se tendent,
- ❖ qu'il serre les dents,
- ❖ qu'il forme des poings avec ses mains,
- ❖ qu'il ressent une agitation dans son ventre

De cette manière, votre enfant peut identifier son émotion avant qu'elle ne se transforme en explosion de colère ou qu'elle ne s'intensifie davantage.

CHERCHEZ À COMPRENDRE SA COLÈRE :

Attirez l'attention non pas sur votre enfant, mais sur sa colère. Agissez en vous concentrant davantage sur l'émotion que sur la personnalité de l'enfant. Chez les plus jeunes, cette approche peut être rendue plus ludique : vous pouvez, par exemple, donner un nom à la colère ou lui proposer de la dessiner.

Comme évoqué dans la partie consacrée aux neurones miroirs, la manière dont vous réagissez et dont vous abordez la colère influencera la manière dont votre enfant y répondra à son tour. Chercher des solutions ensemble, réfléchir à la situation et en parler peut l'aider.

METTEZ EN PLACE DES EXERCICES SPÉCIFIQUES :

Lorsque votre enfant se met en colère, il peut :

- ❖ compter de 1 à 10,
- ❖ s'éloigner un moment de la situation pour se calmer,
- ❖ respirer profondément et lentement,
- ❖ serrer et desserrer les poings,
- ❖ parler à une personne de confiance,
- ❖ se rendre dans un espace prévu pour se calmer.

PRATIQUEZ DES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES ET DES EXERCICES :

Être physiquement actif peut aider les enfants à réduire leur colère. Le mouvement constitue également un moyen de diminuer l'anxiété, le stress et les émotions dépressives. De courtes promenades, des courses à rythme léger ou modéré et le vélo font partie des activités recommandées.¹⁰

APPROCHES POUVANT NUIRE AU DÉVELOPPEMENT ÉMOTIONNEL DES ENFANTS



CIBLER LE COMPORTEMENT ET NON L'ÉMOTION

Dire à un enfant que l'émotion qu'il ressent est mauvaise ou inappropriée peut nuire à son développement émotionnel ; il est donc essentiel de mettre l'accent non pas sur l'émotion elle-même, mais sur le comportement qui en découle. Des phrases telles que « Ne sois pas triste ! », « N'aie pas peur ! » ou « Tu ne peux pas te mettre en colère ! » reviennent à nier l'émotion de l'enfant, tandis que des approches comme « Je comprends que tu aies peur, je suis là, tu es en sécurité », « Je vois que tu es en colère, mais je ne trouve pas acceptable que tu frappes ton ami » ou « Cet événement a dû beaucoup te peiner, veux-tu en parler ? » permettent d'accueillir l'émotion tout en posant des limites claires au comportement. Les émotions font partie intégrante de l'être humain et ne peuvent être supprimées ; en revanche, les comportements relèvent de nos choix : nous ne choisissons pas toujours ce que nous ressentons, mais nous pouvons décider de la manière dont nous agissons.

CLASSER LES ÉMOTIONS COMME BONNES OU MAUVAISES

Qualifier les émotions de « bonnes » ou de « mauvaises » peut amener l'enfant à penser : « Je dois toujours me sentir bien » ou « Je dois éviter les émotions difficiles ». C'est pourquoi il n'est pas juste d'étiqueter les émotions de cette manière. Chaque émotion fait partie intégrante de l'être humain. Une personne ne peut surmonter les difficultés que si, dans les moments éprouvants, elle accepte ce qu'elle ressent et parvient à faire une place à ces émotions dans sa vie.

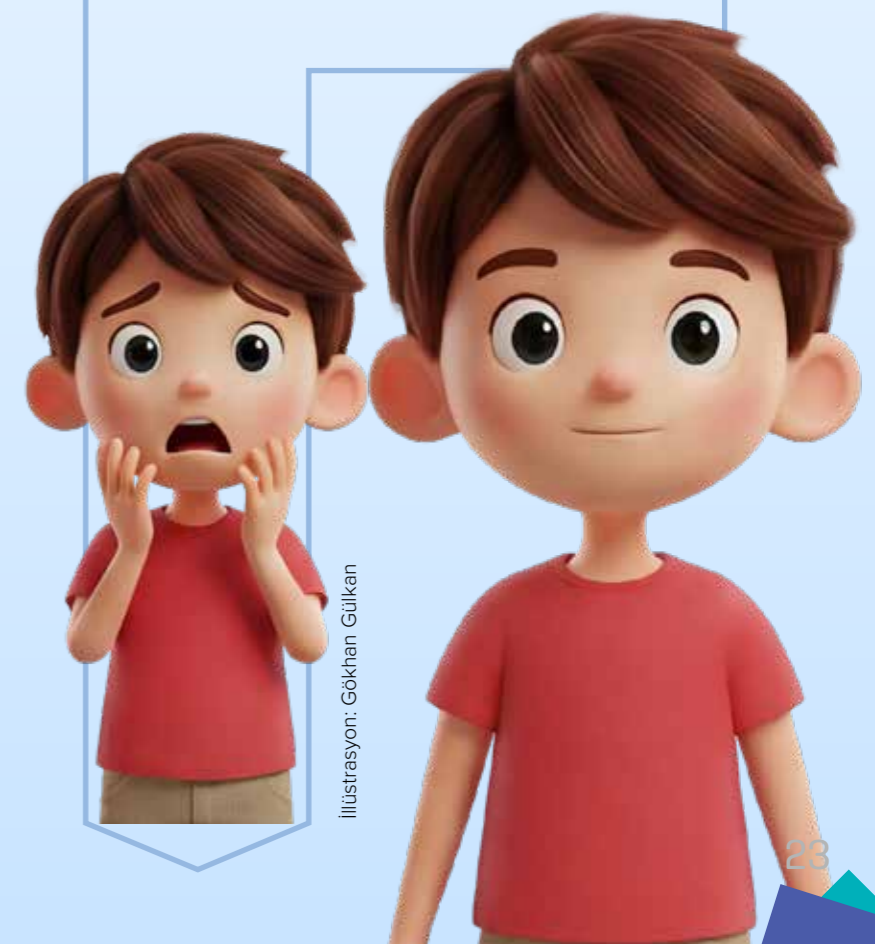


CHERCHER À FUIR LES ÉMOTIONS

Les parents ne souhaitent pas voir leurs enfants tristes, blessés ou en difficulté ; cette attitude est naturelle. Cependant, il n'est pas possible de protéger nos enfants de toutes les épreuves de la vie. Ils seront inévitablement confrontés à certaines difficultés. Tenter d'éliminer tous les obstacles ne signifie pas être un « bon parent ». Il est donc essentiel d'enseigner aux enfants comment faire face à ces situations. Lorsque l'enfant traverse une douleur, une tristesse ou une situation difficile, détourner immédiatement son attention, essayer de le faire rire ou de le faire taire ne contribue pas au développement de ses compétences d'adaptation émotionnelle. Un enfant qui grandit ainsi peut développer une tendance à éviter les émotions difficiles lorsqu'il les ressent. Pourtant, malgré ses efforts, il ne pourra pas y échapper. C'est pourquoi il est important d'expliquer à l'enfant que, parfois, des émotions comme la douleur ou la tristesse font naturellement partie de la vie.

MINIMISER LES ÉMOTIONS

Se moquer de l'émotion d'un enfant ou la tourner en dérision peut le faire se sentir honteux ; cela peut l'amener à refouler ses émotions et à faire des efforts pour ne plus les ressentir. Des phrases telles que « Tu pleures comme un bébé », « C'est pour ça que tu es triste ? », « Un garçon ne pleure pas », « Il n'y a rien à craindre, tu es vraiment trop peureux » sont des exemples d'attitudes moqueuses. Une telle posture peut également conduire l'enfant à transformer ce qu'il ressent dans certaines situations en étiquettes identitaires ; il peut ainsi associer son identité à des jugements comme « Je suis peureux », « Les garçons ne pleurent pas », « Je n'ai pas de valeur » ou « Je suis étrange ».



Illustrasyon: Gökhan Gülkan

RECOMMANDATIONS AUX PARENTS



Apprenez à votre enfant à reconnaître ses émotions.

Les enfants, tout comme les adultes, font l'expérience de nombreuses émotions, mais ils ne parviennent pas toujours à les identifier ; or, un enfant qui ne reconnaît pas ses émotions ne peut pas les exprimer. La première étape consiste donc à apprendre les émotions, et, à ce stade, les parents peuvent aider leur enfant à enrichir son vocabulaire émotionnel, par exemple en établissant une liste d'émotions adaptée à son niveau de développement ; au fil de la journée, s'ils pensent deviner ce que l'enfant ressent, ils peuvent le nommer afin de l'aider à l'apprendre. Prenons le cas d'une petite fille qui éprouve de la jalousie envers son frère ou sa sœur : lorsque sa mère prend le bébé dans ses bras pour le nourrir, l'enfant se met à crier et à sauter ; la mère peut alors la calmer et lui dire : « Ma chérie, il arrive que les enfants ne veuillent pas partager l'amour et l'attention de leur maman avec leur frère ou leur sœur ; ils peuvent penser que si cet amour et cette attention se partagent, il ne leur en restera pas assez. Je crois que tu t'inquiètes à l'idée que mon amour et mon attention diminuent pour toi. Ma douce, mon amour et mon cœur sont assez grands pour vous deux : il y a une grande place pour chacun de vous dans mon cœur. Ce que tu ressens, est-ce que ce ne serait pas de la jalousie ? Il arrive que nous soyons jaloux des personnes que nous aimons. Mais quand tu te sens jalouse, au lieu de crier, tu peux dire : "Maman, est-ce que tu peux jouer avec moi aussi ?" ou "Maman, est-ce que tu peux me faire un câlin aussi ?". N'oublie pas : il y a une grande place pour vous deux dans mon cœur. » Ainsi, les parents peuvent faire ressentir à l'enfant qu'ils comprennent et acceptent ses émotions ; cette façon de communiquer l'aide à reconnaître ce qu'il ressent et renforce en même temps sa capacité à l'exprimer.



Parlez avec votre enfant de ses émotions.

Parler avec les enfants de ce qu'ils ressentent les aide à comprendre leur monde intérieur et à s'exprimer de manière appropriée. Plus les parents connaissent leur enfant, plus il lui est facile d'apprendre à reconnaître ses émotions. Dans ce contexte, les parents peuvent mettre en mots l'émotion que l'enfant pourrait ressentir face à une situation donnée. Par exemple, imaginons un enfant qui essaie de construire une voiture avec ses briques mais n'y parvient pas et se met à pleurer ; le parent peut dire : « Tu as essayé de construire une voiture, mais cela ne s'est pas passé comme tu le voulais. Est-ce que cela t'a fait te sentir incapable ? » Autre exemple : un enfant exclu par ses camarades ; le parent peut lui dire : « Comment cette situation t'a-t-elle fait te sentir ? T'es-tu senti un peu seul ou sans valeur ? À ta place, je pourrais ressentir la même chose. Ne pas être invité à jouer, c'est vraiment triste. Si tu veux, nous pouvons réfléchir ensemble à ce que nous pourrions faire. » Il est important de se rappeler que les enfants ne parviennent pas toujours à nommer leurs émotions et qu'ils peuvent répondre par « Je ne sais pas » ou « Je ne comprends pas » ; dans ces moments-là, le parent peut proposer un mot et demander : « Est-ce que cette émotion pourrait s'appeler... ? »

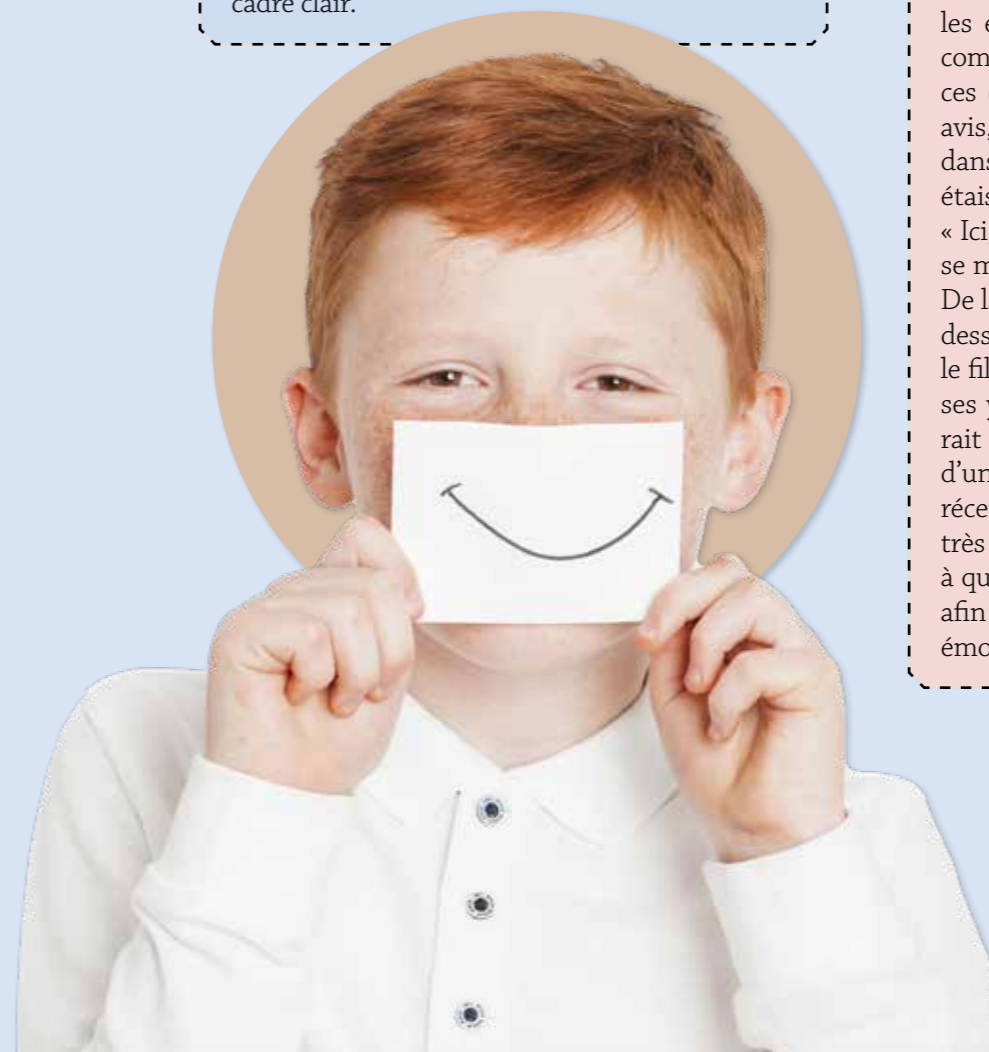
Acceptez l'émotion de votre enfant.

Accepter l'émotion d'un enfant lui permet de la vivre sans avoir à la réprimer. Les parents doivent apprendre à leurs enfants qu'ils peuvent parfois se sentir heureux et, à d'autres moments, tristes, et que tout cela fait partie de la vie. Il est naturel de ressentir tantôt de la joie et de l'enthousiasme, tantôt des émotions plus éprouvantes comme l'anxiété, la colère ou la tristesse ; toutes les émotions font partie de l'être humain. On ne peut pas intervenir directement sur les émotions, ni décider du moment où elles doivent apparaître ou disparaître. L'essentiel est donc d'accepter les émotions telles qu'elles sont, tout en rappelant que tous les comportements ne sont pas acceptables. Par exemple, face à un enfant en colère, le parent peut comprendre et accepter sa colère, mais refuser et ne pas approuver le fait qu'il frappe sa mère sous l'effet de cette colère. Dans une telle situation, le parent peut dire : « Tu sembles être un peu en colère en ce moment. Je comprends ta colère. Mais je ne peux pas accepter que tu me frappes parce que tu es en colère. Tu ne peux pas faire du mal aux autres parce que tu es en colère. Si tu veux, je peux t'aider à te calmer. Ensuite, nous pourrions parler de ce qui t'a mis en colère. » De cette manière, le parent guide l'enfant tout en posant un cadre clair.



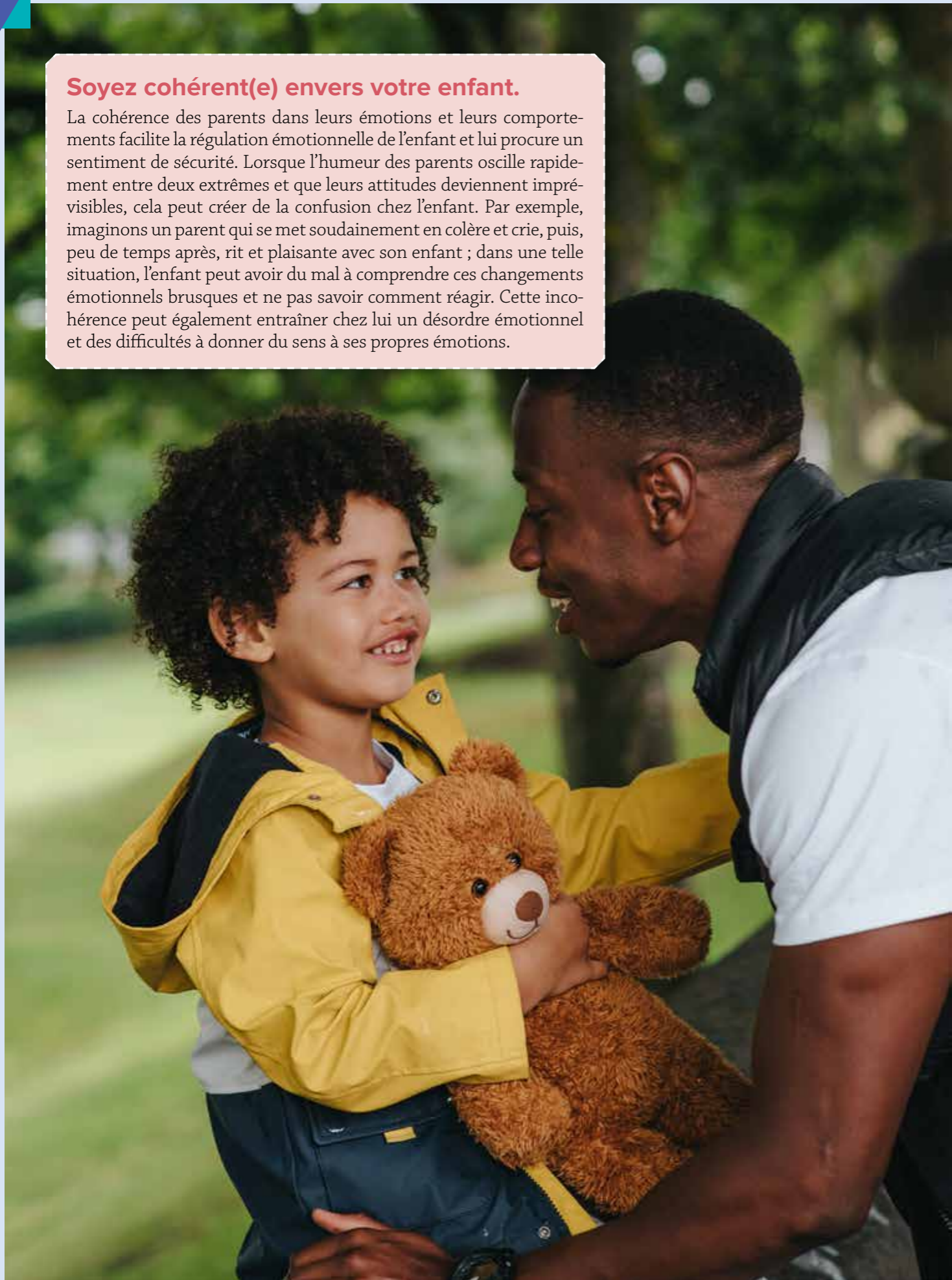
Lisez des livres et regardez des dessins animés avec votre enfant.

Lire un livre ou regarder un dessin animé avec votre enfant constitue une activité agréable pour travailler sur les émotions. Lors de la lecture, il est important que les parents s'arrêtent à certains moments de l'histoire pour poser des questions sur les émotions des personnages et les comportements adoptés en lien avec ces émotions. Par exemple : « À ton avis, comment cet enfant s'est-il senti dans cette situation ? », « Et toi, si tu étais à sa place, que ressentirais-tu ? », « Ici, l'enfant frappe son frère lorsqu'il se met en colère. Qu'en penses-tu ? ». De la même manière, en regardant un dessin animé, il est possible de mettre le film en pause et de dire : « Regarde, ses yeux sont grands ouverts. On dirait qu'il est surpris. Te souviens-tu d'une situation où tu as été surpris récemment ? » ou « Cet enfant semble très inquiet pour son frère. À ton avis, à qui devrait-il demander de l'aide ? », afin d'ouvrir un dialogue autour des émotions.



Soyez cohérent(e) envers votre enfant.

La cohérence des parents dans leurs émotions et leurs comportements facilite la régulation émotionnelle de l'enfant et lui procure un sentiment de sécurité. Lorsque l'humeur des parents oscille rapidement entre deux extrêmes et que leurs attitudes deviennent imprévisibles, cela peut créer de la confusion chez l'enfant. Par exemple, imaginons un parent qui se met soudainement en colère et crie, puis, peu de temps après, rit et plaisante avec son enfant ; dans une telle situation, l'enfant peut avoir du mal à comprendre ces changements émotionnels brusques et ne pas savoir comment réagir. Cette incohérence peut également entraîner chez lui un désordre émotionnel et des difficultés à donner du sens à ses propres émotions.



Écoutez votre enfant et accordez-lui un temps privilégié.¹¹

L'enfant a besoin d'être compris et écouté. Les parents doivent répondre à son besoin de parole par une écoute active et éviter de faire semblant d'écouter ou de minimiser ce qu'il dit. Il est important de lui faire sentir qu'il est réellement entendu et que ses émotions sont comprises. Les parents devraient également prévoir des moments spécifiques pour parler et passer du temps avec leurs enfants ; s'il y a plusieurs enfants, ces temps doivent être organisés séparément pour chacun afin qu'ils se sentent uniques et précieux. Ce moment privilégié doit constituer un espace sécurisant où l'enfant se sent en confiance et libre d'exprimer ce qu'il ressent. Par exemple, il peut s'agir d'un temps de discussion autour d'un thé entre mère et fille ou mère et fils, père et fille ou père et fils, ou encore de conversations avant le coucher. Durant ces instants, il est possible d'initier l'échange par des questions ouvertes telles que : « Quelle a été la chose la plus marquante de ta journée à l'école ? », « Quelles sont les trois choses les plus intéressantes que tu as apprises aujourd'hui ? », « Cite trois choses qui t'ont rendu heureux aujourd'hui. Pourquoi t'ont-elles rendu heureux ? », « Est-ce que quelque chose t'a mis en colère aujourd'hui ? Comment as-tu exprimé ta colère ? ». Ces moments privilégiés renforcent le lien entre l'enfant et ses parents et contribuent au développement de ses compétences en communication.



Permettez à votre enfant de vivre ses émotions.

Les enfants font l'expérience de nombreuses émotions telles que la joie, l'enthousiasme, l'excitation, la colère, la tristesse ou l'anxiété. Pour leur permettre de vivre pleinement ces émotions, les parents doivent d'abord les reconnaître et les accepter. Il est essentiel d'enseigner aux enfants qu'il n'est pas possible d'échapper aux émotions et qu'elles font toutes partie intégrante de l'être humain, tout en leur expliquant que chaque émotion a sa place dans la vie. Les parents devraient éviter les attitudes qui empêchent l'enfant de faire l'expérience de ses émotions. Par exemple, des phrases comme « Il n'y a pas de quoi être si enthousiaste », « Ne t'inquiète pas, ce n'est rien. Essaie de te changer les idées », « Il n'y a pas de raison d'être triste. Fais quelque chose pour te sentir mieux » ou « N'aie pas si peur, sois un peu courageux » peuvent amener l'enfant à percevoir son émotion comme insignifiante, inutile ou inappropriée.



L'heure du conte :



LA FORÊT DES ÉMOTIONS

Lorsque Hümeyra se réveilla ce matin-là, elle débordait d'énergie. Elle avait l'impression qu'un oiseau battait des ailes en elle, prêt à s'envoler. Aujourd'hui, elle allait partir en pique-nique dans la forêt avec sa famille. Cet oiseau qui battait des ailes en elle devait être de l'enthousiasme. Elle sauta aussitôt hors de son lit et courut dans la chambre de son frère Ali. « Ali, réveille-toi ! Aujourd'hui va être une journée formidable », dit-elle en le secouant doucement. Hümeyra était si excitée qu'elle ne savait plus où courir dans la maison. Devait-elle d'abord se laver le visage ? « Non, non, je vais d'abord préparer mon sac », pensa-t-elle.

Pendant que Hümeyra préparait son sac, sa mère vint l'aider. Hümeyra voulait emporter tous ses jouets avec elle, mais ils ne pouvaient pas tous tenir dans son sac. Sa mère lui dit : « Hümeyra, si tu veux, choisis un seul jouet. Nous n'avons pas besoin d'emporter tous tes jouets dans la forêt. La forêt est un endroit très mystérieux. Il y a là-bas beaucoup de choses qui attendent d'être découvertes par toi. » Les yeux de Hümeyra s'ouvrirent tout grands. « Vraiment ? » demanda-t-elle. Sa mère répondit : « Oui, ma fille, partons maintenant à la découverte de cette forêt mystérieuse. »

Toute la famille monta dans la voiture et le voyage commença. Le père demanda : « Les enfants, qu'est-ce qui vous intrigue le plus dans la forêt ? » Par cette question, il voulait les amener à réfléchir et à explorer leur curiosité. Ali répondit : « Les vers de terre ! Moi, je me demande si on pourra en voir dans la forêt. » Hümeyra fit la grimace : « Beurk, des vers ? C'est dégoûtant ! » Les vers lui semblaient répugnants et elle ne les aimait pas du tout. « Moi, je n'aime pas les vers. Est-ce qu'il y aura des feuilles différentes ? J'aimerais collectionner des feuilles de toutes sortes », dit-elle. Le père sourit et répondit : « Ce qui vous intéresse est différent pour chacun de vous, mais nous pourrons sûrement tout trouver dans la forêt. »

Lorsqu'ils arrivèrent enfin dans la forêt, Hümeyra et Ali se mirent à courir partout. Les oiseaux gazouillaient, le soleil brillait et la forêt était d'un vert éclatant. Les enfants étaient très heureux d'être là. Hümeyra courut vers le pied des arbres, où il y avait une multitude de feuilles. « Maman, papa, regardez ça ! » Elle venait de trouver une immense feuille. Cette feuille gigantesque l'avait surprise. Comment pouvait-elle être aussi grande ? Elle n'en avait jamais vu de semblable auparavant. « Cette forêt est vraiment pleine de surprises », pensa-t-elle.

À ce moment-là, Ali et sa mère rejoignirent Hümeyra et son père. En voyant le tas de feuilles, Ali voulut les ramasser et les prendre dans ses bras. Lorsqu'il souleva les feuilles, des vers de terre apparurent en dessous. Hümeyra resta figée de surprise. Elle sursauta soudainement et tomba en arrière. Son cœur battait très fort. Elle avait eu peur et s'était fait mal en tombant. En même temps, elle ressentait du dégoût envers les vers. C'est pourquoi elle se mit à pleurer. Hümeyra courut se blottir dans les bras de sa mère. Sa mère lui dit : « Viens, reposons-nous un peu et parlons de ce que tu as ressenti. » Pendant ce temps, Ali était ravi d'avoir trouvé des vers et les observait avec curiosité. Son père les examinait avec lui et ils discutaient à leur sujet.

Sa mère lui dit : « Tu sais, Hümeyra, la peur nous dit d'être prudents. Elle nous aide ainsi à nous protéger des dangers. Quant au dégoût, nous le ressentons lorsque nous devons nous éloigner de quelque chose qui pourrait être nuisible à notre santé. Ces émotions ne sont pas mauvaises ; au contraire, ce sont des alarmes qui veillent sur notre sécurité. » Pour la première fois, Hümeyra comprit que ses émotions essaient de lui parler et de lui transmettre un message.

Le moment de rentrer à la maison était arrivé. Hümeyra et Ali étaient si fatigués qu'ils s'endormirent dans la voiture. Une fois rentrés, ils prirent une bonne douche et se changèrent. À l'heure du coucher, toute la famille se réunit dans la chambre des enfants. Leur père dit : « Les enfants, faisons le bilan de cette journée. » Ali prit aussitôt la parole : « J'ai été très content de voir des vers de terre. C'était super de les observer. J'ai été triste que ma sœur en ait eu peur. » Hümeyra ajouta : « Moi aussi, j'ai été très heureuse d'aller dans la forêt. Observer les feuilles m'a beaucoup surprise. Mais j'ai eu peur des vers. Maman m'a expliqué que ma peur essayait de me protéger. »

Leur mère dit : « Vous avez rencontré tellement de choses et vécu des émotions si différentes, n'est-ce pas ? Cette forêt était comme remplie d'émotions, vous ne trouvez pas ? Et si nous l'appelions "la forêt des émotions" ? » Les enfants éclatèrent de rire : « Oui ! On a adoré la forêt des émotions ! » Après une étreinte en famille, ils s'endormirent profondément.

Réfléchissons !

Quelles émotions Hümeyra et Ali ont-ils ressenties dans la forêt des émotions ?

Y a-t-il, dans cette histoire, une émotion qui t'est familière ?

As-tu déjà senti ces émotions auparavant ?

ACTIVITÉ : LES SIGNAUX DE NOS ÉMOTIONS DANS NOTRE CORPS

Lorsque quelque chose ne va pas dans notre corps, des douleurs, des courbatures ou des maux nous avertissent comme des signes physiques. Lorsque tout va bien, notre corps manifeste aussi d'autres signes. Les émotions peuvent également se manifester dans notre corps.



JOIE

Sourire sur le visage, énergie mobilisatrice dans le corps, envie de partager, envie de parler, équilibre intérieur et sérénité.

Lorsque vous êtes heureux(se), que vous dit votre corps ?

.....
.....
Que pouvez-vous faire lorsque vous vous sentez heureux(se) ?
.....
.....



COLÈRE

Énergie intense des épaules jusqu'au bout des doigts, rougeur du visage, respiration rapide, tremblement des mains.

Lorsque vous êtes en colère, que vous dit votre corps ?

.....
.....

Que pouvez-vous faire lorsque vous vous sentez en colère ?

.....
.....

TRISTESSE

Épaules tombantes, visage relâché, changement de posture, larmes aux yeux, regard absent.

Lorsque vous êtes triste, que vous dit votre corps ?

.....
.....

Que pouvez-vous faire lorsque vous vous sentez triste ?

.....
.....

PEUR

Palpitations, transpiration, dilatation des pupilles, respiration rapide, nausée.



Lorsque vous avez peur, que vous dit votre corps ?

.....
.....

Que pouvez-vous faire lorsque vous ressentez de la peur ?

.....
.....

EXCITATION

Palpitations, tremblement des mains, nausée, agitation, besoin d'aller aux toilettes, bouche sèche.

Lorsque vous vous sentez excité(e), que vous dit votre corps ?

.....
.....

Que pouvez-vous faire lorsque vous vous sentez excité(e) ?

.....
.....

ANXIÉTÉ

Palpitations, transpiration, esprit confus, difficultés de concentration.

Lorsque vous vous sentez anxieux(se), que vous dit votre corps ?

.....
.....



Que pouvez-vous faire lorsque vous vous sentez anxieux(se) ?

.....
.....

DÉGOÛT

Nausée, grimace, envie de vomir, transpiration.

Lorsque vous ressentez du dégoût, que vous dit votre corps ?

.....
.....

Que pouvez-vous faire lorsque vous ressentez du dégoût ?

.....
.....

HONTE

Rougeur du visage et des oreilles, évitement du regard, bouche sèche, nausée.

Lorsque vous avez honte, que vous dit votre corps ?

.....
.....

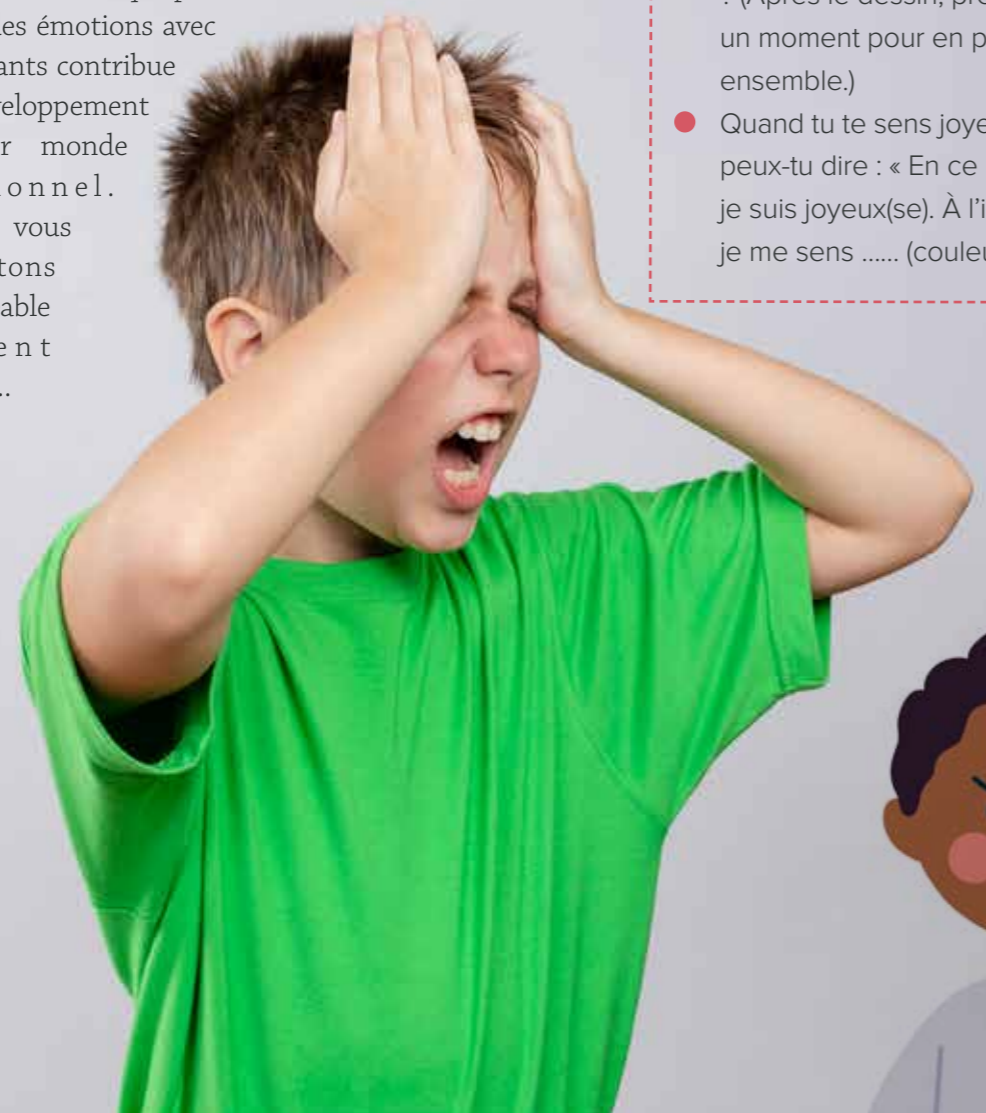
Que pouvez-vous faire lorsque vous ressentez de la honte ?

.....
.....



ACTIVITÉ : LA COULEUR DE MES ÉMOTIONS

Chers parents, les enfants peuvent parfois avoir du mal à s'exprimer sur ce qu'ils ressentent. Rendre les émotions plus concrètes les aide à mieux les comprendre et à leur donner du sens. À travers cette activité, nous vous proposons de parler des émotions avec votre enfant en les associant à des couleurs, afin de faciliter l'échange. Le matériel nécessaire est très simple : des crayons de couleur et des feuilles A4. Vous trouverez ci-dessous des exemples d'émotions, ainsi que des questions que vous pouvez poser à votre enfant pour chacune d'elles. Vous pouvez utiliser une feuille différente pour chaque émotion et aborder chaque émotion à des moments distincts. En tant que parents, parler des émotions avec vos enfants contribue au développement de leur monde émotionnel. Nous vous souhaitons un agréable moment partagé..



JOIE

- As-tu déjà entendu parler de la joie ? Selon toi, qu'est-ce que cela signifie ?
- Te souviens-tu d'un moment où tu t'es senti(e) joyeux(se) ? Peux-tu raconter ce moment ?
- Si la joie avait une couleur, laquelle serait-ce pour toi ? Pourquoi ?
- Pour toi, la joie ressemble à la couleur Peux-tu faire un dessin avec cette couleur ? (Après le dessin, prenez un moment pour en parler ensemble.)
- Quand tu te sens joyeux(se), peux-tu dire : « En ce moment, je suis joyeux(se). À l'intérieur, je me sens (couleur) ! »



TRISTESSE

- T'est-il déjà arrivé de te sentir triste ? À ton avis, pourquoi les gens sont-ils tristes ?
- À quoi te fait penser la tristesse ?
- Si la tristesse avait une couleur, laquelle serait-ce pour toi ? Pourquoi ?
- Quand tu te sens triste, peux-tu dire : « En ce moment, je suis triste. À l'intérieur, je me sens (couleur) ! »
- Pour toi, la tristesse ressemble à la couleur Peux-tu faire un dessin avec cette couleur ? (Après le dessin, prenez un moment pour en parler ensemble.)



PEUR

- Comment est la peur ? Quand tu as peur, que se passe-t-il dans ton corps ?
- Si la peur avait une couleur, laquelle serait-ce pour toi ? Pourquoi ?
- Quand tu te sens effrayé(e), peux-tu dire : « J'ai peur. À l'intérieur, je me sens (couleur) ! »
- Quand tu as peur, qu'est-ce qui te fait te sentir en sécurité ?
- Tu as dit que te ferait du bien quand tu as peur. Peux-tu faire un dessin à ce sujet ? (Après le dessin, prenez un moment pour en parler ensemble.)



COLÈRE

- Qu'est-ce qui te met en colère ?
- Selon toi, la colère est-elle une émotion « chaude » ou « froide » ?
- Si la colère avait une couleur, laquelle serait-ce pour toi ? Pourquoi ?
- Quand tu te sens en colère, peux-tu dire : « En ce moment, je suis en colère. En moi, je me sens (couleur) ! »
- Quand tu es en colère, de quoi as-tu besoin pour te calmer ?
- Peux-tu faire un dessin qui représente la colère ?

DÉGOÛT

- T'est-il déjà arrivé d'avoir la nausée ou de dire « Beurk, c'est dégoûtant ! » ? À ton avis, quelle émotion ressent-on dans ces moments-là ?
- Si le dégoût avait une couleur, laquelle serait-ce pour toi ? Pourquoi ?
- Quand tu ressens du dégoût, peux-tu dire : « Ça me dégoûte. En moi, je me sens (couleur) ! »
- Quand on est dégoûté, à quoi ressemble notre visage ? Allons-y, essayons de le faire ensemble.
- Pour toi, le dégoût ressemble à la couleur Peux-tu dessiner un visage dégoûté en utilisant cette couleur ? (Après le dessin, prenez un moment pour en parler ensemble.)



ACTIVITÉ : MES ÉMOTIONS DANS MON CORPS



Bonjour ! Je m'appelle Ahmet. Aujourd'hui, j'aimerais partager mes émotions avec toi. J'ai en moi tout un univers d'émotions. Laisse-moi t'en donner quelques exemples : la joie, la tristesse, l'excitation, la peur, l'anxiété, la colère...

Sais-tu que parfois mon corps me parle ? Tu ne me demandes pas comment ? Eh bien, je vais te le dire : avec mes émotions ! Chaque émotion crée une sensation différente dans mon corps.

Par exemple, quand je suis anxieux, j'ai l'impression que des fils rouges entourent tout mon corps.

Quand je suis joyeux, c'est comme un nuage de gaz vert qui monte de mon ventre vers ma tête. Et quand je suis excité, j'ai l'impression que de petits papillons volent dans mon ventre. Et la tristesse... La tristesse est une émotion difficile. Quand je suis triste, j'ai l'impression qu'un nuage qui pleure apparaît au-dessus de ma tête. Enfin, je voudrais parler de la colère. Quand je suis en colère, mon visage devient rouge comme une betterave et j'ai l'impression que des flammes jaillissent de ma tête.

Symboliser mes émotions de cette manière m'aide à mieux les comprendre.



Excitation



Joie



Anxiété



Colère



Peur



Tristesse

Allez, maintenant c'est ton tour ! Prends un moment pour reconnaître tes émotions et pense aux moments où tu les ressens. Quand apparaissent-elles ? Dans quelle partie de ton corps les sens-tu ? Si cette émotion avait une couleur, laquelle serait-elle ? Et si tu en dessinais le

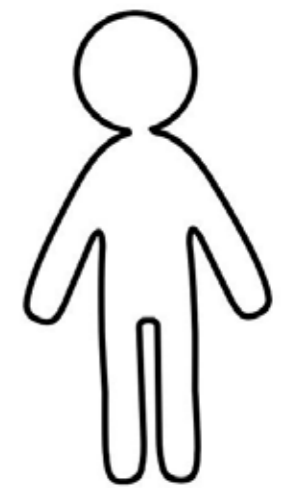
contour avec un crayon, à quoi ressemblerait-elle ? Prends un peu de temps pour y réfléchir, puis utilise des crayons de couleur pour représenter tes émotions sur les silhouettes ci-dessous. Tu verras, cela t'aidera à mieux comprendre ce que tu ressens et à te rapprocher de tes émotions.



Excitation



Joie



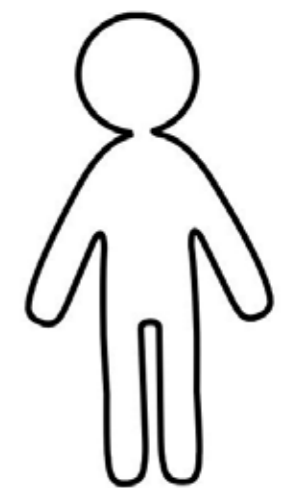
Anxiété



Colère



Peur



Tristesse

ACTIVITÉ : DÉTECTIVE DES ÉMOTIONS

Chers parents, le fait que vos enfants apprennent à reconnaître, à nommer et à exprimer leurs émotions les aidera à devenir plus résistants face aux difficultés qu'ils rencontreront tout au long de leur vie. Grâce à cette activité, vous pouvez guider votre enfant afin qu'il apprenne, comme un détective, à repérer les indices émotionnels et à explorer ses émotions. Ainsi, en cherchant à comprendre ce qu'il ressent, votre enfant pourra également entrer en contact avec vos émotions et constater que les émotions sont naturelles pour chacun. Nous vous souhaitons de vivre ensemble une expérience riche en prise de conscience.

Le parent pose les questions suivantes à son enfant, sans jugement :

- Qu'est-ce qui t'a rendu le plus heureux(se) aujourd'hui ? Qu'est-ce qui s'est passé dans ton corps à ce moment-là ?
- Aujourd'hui, y a-t-il eu un moment où tu t'es senti(e) contrarié(e) ou ennuyé(e) ? Que s'est-il passé dans ton corps à ce moment-là ?
- Est-ce que quelque chose t'a mis en colère aujourd'hui ? Qu'as-tu ressenti dans ton corps à ce moment-là ?
- Aujourd'hui, y a-t-il eu un moment où tu t'es senti(e) effrayé(e) ou inquiet(ète) ? Qu'est-ce qui s'est passé dans ton corps ?
- Est-ce que quelque chose t'a dégoûté(e) aujourd'hui ? Qu'as-tu ressenti dans ton corps à ce moment-là ?

Le parent pose à l'enfant les questions suivantes au sujet des émotions qu'il/elle a vécues et lui demande d'illustrer librement ses réponses sur une feuille :

- Si cette émotion avait une couleur, laquelle serait-ce ?
- Si cette émotion pouvait parler, que te dirait-elle ?
- Quelle était la taille de cette émotion : petite, grande ou immense ?

Après avoir échangé avec son enfant sur les émotions vécues, le parent lui

propose de lui poser à son tour les mêmes questions et illustre ses propres réponses sur une feuille. Il partage ensuite ses réponses avec son enfant.

Une fois ce partage terminé, le parent peut conclure ainsi : « Aujourd'hui, nous avons tous les deux ressenti beaucoup d'émotions, certaines semblables, d'autres différentes. Certaines émotions peuvent nous sembler difficiles, mais lorsque nous apprenons à les

reconnaître, nous pouvons comprendre quel besoin elles essaient de nous murmurer. L'important est d'examiner nos émotions comme de véritables détectives, d'écouter attentivement ce qu'elles nous disent et de réaliser qu'elles sont naturelles et que chacun de nous peut les ressentir de temps en temps. Tu peux toujours partager avec moi ce que tu ressens, et nous pourrons en parler ensemble. »



JEU : COMME C'EST ÉTRANGE !



Si vous cherchez un jeu autour des émotions que vous pouvez partager avec toute la famille et enrichir au fil de la partie, « Comme c'est étrange ! » est fait pour vous. Il est très simple à préparer et à jouer, tout en offrant une touche d'originalité amusante.



Matériel : Papier, stylo, ciseaux, deux boîtes ou deux gobelets.

Durée : Autant que vous le souhaitez

Amusement : %100

Comment jouer ?

- Tous les membres de la famille se rassemblent.
- Un(e) maître(sse) du jeu est désigné(e).
- Une feuille et un stylo sont distribués à chaque membre de la famille.
- Chacun écrit sur sa feuille 5 émotions différentes qui lui viennent à l'esprit.
- Dans les espaces restants, chacun note 5 actions ou situations différentes. Les actions ou situations acceptées sont décidées d'un commun accord (par exemple : cueillir des fruits dans un arbre, monter des escaliers, trébucher et tomber, courir pour attraper le bus, etc.).
- Les participants remettent leurs feuilles au maître du jeu sans les montrer aux autres.
- Le maître du jeu retire les émotions et les actions/situations en double. S'il le souhaite, il peut en ajouter de nouvelles.
- Il découpe ensuite les émotions et les actions/situations séparément, puis plie les papiers.
- Deux boîtes ou deux gobelets sont choisis pour y placer les papiers (tout autre contenant peut également convenir).

- Le maître du jeu met les papiers des émotions dans une boîte ou un gobelet, et ceux des actions/situations dans l'autre.
- Chaque membre de la famille, à tour de rôle, pioche un papier dans chaque boîte ou gobelet.
- Il doit ensuite mimer l'action ou la situation tirée en l'exprimant selon l'émotion indiquée.
- Par exemple, si les papiers « colère » et « grimper à un arbre » sont tirés, la personne devra mimer le fait de grimper à un arbre en étant en colère.
- À la fin du jeu, il est possible d'échanger autour des émotions et de réfléchir à des questions comme : « Et toi, qu'aurais-tu fait ? » ou « Pour quelle raison aurait-on pu agir ainsi ? »

Astuces

- Pour gagner du temps, les papiers peuvent être préparés à l'avance.
- Le jeu peut être enrichi en tirant plusieurs émotions à la fois.
- Après la mise en scène, on peut demander au groupe quelle émotion et quel comportement ont été représentés.
- Les mimes peuvent être réalisés en silence.
- Vous pouvez utiliser le tableau exemple « émotion-comportement » ci-dessous.

Exemple de tableau d'émotions et comportements

Monter les escaliers	Excité(e)
Cueillir des fruits dans un arbre	Gêné(e)
Manger	Effrayé(e)
Marcher dans la rue	Joyeux(se)
Faire des courses	Fatigué(e)
Ranger la chambre	Apaisé(e)
Écrire / lire un message	Dégoûté(e)
Préparer une valise / un sac	En colère
Accrocher un dessin / une affiche au mur	Déçu(e)
Ranger la bibliothèque	Surpris(e)
Sentir un parfum	Attendri(e)
Monter en voiture	Énergique
Préparer / cuisiner un repas	Confus(e)
Faire une présentation	Fier / fière
Regarder la télévision	Reconnaissant(e)

CALENDRIER D'ACTIVITÉS PARENT-ENFANT

1	2	3
Observe la vie des fourmis.	Partage avec ta famille un passage de ton livre préféré.	Rassemble des informations sur l'instrument de musique appelé marimba.
7	8	9
Regarde le ciel et imagine que les nuages ressemblent à différents animaux ou objets.	Apprends à fabriquer une boîte en origami.	Écris dans ton journal les émotions que tu as ressenties aujourd'hui.
13	14	15
Écris un mot de remerciement à un(e) ami(e).	Regarde des images des chutes Angel.	Observe le tableau « Ayasofya » de Şevket Dağ.
19	20	21
Apprends à dire « Bonjour » et « Je t'aime » en langue des signes.	Apprends à dire « comment ça va ? » en italien.	Apprends ce qu'est le kintsugi et explique-le à un membre de ta famille.
25	26	27
Mets-toi devant un miroir et fais, dans l'ordre, les expressions « surpris(e), en colère, heureux(se), triste ».	Aujourd'hui, à quel type de météo ressembles-tu ? (ensoleillé, pluvieux, orageux ?) Dessine-le sur une feuille.	Combien de secondes peux-tu tenir sur un pied ? Faites une petite compétition en famille.

Chers parents, Ce calendrier d'activités parent-enfant propose une série d'activités à réaliser avec vos enfants ou à leur confier. Ces suggestions, à la fois éducatives et ludiques, ont pour objectif de renforcer l'interaction entre parents et enfants et de favoriser une communication positive. Nous vous souhaitons de passer d'agréables moments ensemble...

4	5	6
Apprends une chanson en turc.	Éteins la lumière de ta chambre et, avec une lampe de poche, fais des ombres d'animaux sur le mur avec tes mains.	Que ton parent dise une émotion (surpris(e), en colère, fier/fière) et reproduis cette expression avec ton visage.
10	11	12
Imagine un robot et dessine-le.	Cherche comment se forment les vagues.	Apprends à préparer un plat ouzbek.
16	17	18
Écoute « Peer Gynt Suite » d'Edvard Grieg.	Apprends les règles du basket-ball.	Dessine une nouvelle couverture pour ton livre préféré.
22	23	24
Feuillette l'album photo de la famille.	À table, trouve pour chaque personne de ta famille une raison de lui dire merci.	Dis le mot « Bonjour » d'abord sur un ton fâché, puis triste, puis très joyeux.
28	29	30
Trouve ton pouls et compte tes battements pendant 1 minute.	Écoute une musique en arabe.	Sur une carte (ou sur internet), choisis un pays que tu ne connais pas du tout et apprend quelle est sa capitale.

RUBRIQUE QUESTIONS RÉPONSES



Question:

Comment les différences d'attitude entre les parents influencent-elles le développement émotionnel de l'enfant ?

Question:

La famille peut être comparée à un orchestre, formé de ses membres et des différences individuelles propres à chacun. Les divergences d'attitude entre les parents ressemblent à des sons discordants dans un orchestre. Lorsque la mère dit « oui » aux demandes ou aux besoins de l'enfant tandis que le père dit « non », l'enfant peut ne plus savoir à quel rythme s'adapter. Cette incertitude peut l'amener à percevoir le monde comme incohérent, instable et peu fiable, et susciter chez lui de l'anxiété. Avec le temps, au lieu d'apprendre les limites, l'enfant peut commencer à utiliser ces différences d'attitude en fonction de ses propres intérêts, ce qui constitue l'un des principaux obstacles à un développement sain de la personnalité.

Sur le plan développemental, le chemin le plus sécurisant pour l'enfant est de voir ses parents s'accorder sur une décision commune. Bien sûr, il n'est pas toujours possible que les parents – ou tout autre adulte référent – soient d'accord en permanence. Dans ces situations, même en cas de désaccord, il est préférable d'en discuter et de prendre une décision à l'écart de l'enfant plutôt que devant lui. Il est plus important d'être des parents « cohérents » que des parents parfaits. Ainsi, la coopération entre les parents se renforce et un cadre plus sécurisant, avec des limites claires, est posé pour l'enfant. Lorsque l'enfant reçoit une seule feuille de route, son développement émotionnel s'appuie sur une base plus solide et plus équilibrée, ce qui contribuera à construire les fondements de ses compétences sociales à l'âge adulte.



Question:

Comment savoir si un enfant en âge d'école primaire se développe de manière émotionnellement saine ? Existe-t-il des critères précis ou des signes observables ?

Question:

Le développement émotionnel sain d'un enfant en âge d'école primaire ne peut pas être évalué à l'aide d'un seul critère ni d'une simple liste de contrôle. Cette période est en effet une phase d'exploration, d'expérimentation et parfois d'intensité émotionnelle. Toutefois, certains comportements observables constituent des indices solides montrant que le développement émotionnel évolue sur une base saine. Tout d'abord, un enfant qui se développe sainement sur le plan émotionnel commence à reconnaître et à donner du sens à ses émotions. Le fait qu'il cherche à exprimer ce qu'il ressent est l'un des indicateurs fondamentaux d'un développement harmonieux. Il ne trouve pas toujours le mot juste : parfois il dit « je suis en colère », parfois cela se reflète dans son langage corporel, parfois encore il explique son émotion en évoquant ses causes. L'essentiel est que l'émotion ne soit ni totalement niée ni systématiquement refoulée. Un second signe important est la capacité de l'enfant à traverser des fluctuations émotionnelles sans que celles-ci ne deviennent permanentes. À cet âge, se mettre en colère, pleurer, être contrarié ou même bouder est tout à fait naturel ; cependant, si l'enfant parvient progressivement à se calmer, à revenir vers la relation et à maintenir son fonctionnement quotidien, cela peut indiquer que son développement émotionnel évolue positivement.

Un autre critère important est la capacité de l'enfant à s'appuyer sur des relations sécurisantes. Un enfant dont le développement émotionnel est sain se tourne vers un adulte ou vers une personne de confiance lorsqu'il traverse une difficulté. Cela ne signifie pas toujours qu'il exprime longuement ce qu'il ressent ; parfois, le simple fait de rester proche, de rechercher un contact ou de sentir une présence rassurante est déjà un signe de ce lien. Si votre enfant peut vous parler d'un problème vécu à l'école, partager une erreur au lieu de la cacher et exprimer ses émotions avec des mots plutôt que par une colère destructrice, cela indique que vous êtes sur la bonne voie. Le véritable indicateur d'un développement émotionnel sain n'est pas un enfant toujours heureux, mais un enfant capable de vivre la tristesse, la colère et la joie de manière mesurée, et de traverser ces émotions en sécurité.

Question:

Comment interpréter le repli sur soi, les comportements réactionnels et la prise de distance vis-à-vis des parents à l'adolescence ? Ces attitudes font-elles partie du développement émotionnel normal ou indiquent-elles un autre besoin ? Comment les parents peuvent-ils préserver le lien durant cette période ?

Question:

À l'adolescence, le repli sur soi, les réactions vives et la mise à distance des parents font le plus souvent partie du processus naturel de différenciation émotionnelle et développementale. Cette période correspond à une phase où l'adolescent cherche à construire son identité, où ses émotions s'intensifient et où il éprouve encore des difficultés à les réguler. Le retrait n'est généralement pas une rupture, mais plutôt une tentative de comprendre ce qui se passe dans son monde intérieur ; les comportements réactionnels sont souvent l'expression de émotions difficiles à maîtriser. Toutefois, si cette distance devient durable, si l'adolescent perd sa capacité à fonctionner au quotidien ou s'isole totalement de ses relations sociales, cela peut indiquer un besoin qui dépasse le cadre du développement habituel. Dans ce cas, il est important de solliciter l'aide d'un professionnel.

À l'adolescence, préserver le lien ne signifie pas chercher à faire parler son enfant en permanence, mais plutôt lui offrir une relation accessible et sécurisante. Lui faire sentir qu'on peut l'écouter sans le juger, lui laisser de l'espace sans pour autant se retirer complètement et lui transmettre de manière constante le message « je suis là » constituent les bases du lien. Au lieu de tenter d'entrer dans son monde en multipliant les questions, il est plus important qu'il sache que ses parents seront présents lorsqu'il en aura besoin. Même si sa porte est fermée, savoir qu'il est aimé et qu'il ne sera pas jugé derrière cette porte répond à un besoin essentiel. Plutôt que de l'interroger, partager simplement un moment autour d'un intérêt commun — regarder une série, préparer un repas — peut réparer silencieusement les liens fragilisés. À l'adolescence, un lien sain ne se renforce pas parce que tout est partagé, mais parce que l'enfant sait qu'il pourra partager lorsqu'il en ressentira le besoin.

KAYNAKÇA

- (1) Goleman, D. (2013). *Duygusal zekâ: EQ neden IQ'dan daha önemlidir?* (B. S. Yüksel, Çev.). Varlık Yayınları.
- (2) Gottman, J. M., Katz, L. F., & Hooven, C. (1997). *Meta-emotion: How families communicate emotionally*. Lawrence Erlbaum Associates.
- (3) Ataca, B., Boratav, H. B., & Sunar, D. (2011). Duyguları sergileme kuralları ve bağlamsal belirleyicileri: Türkiye'de üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(68), 90-101.
- (4) Six Seconds, The Emotional Intelligence Network. (t.y.). *Plutchik's wheel of emotions: Exploring the feelings wheel and how to use it*. <https://www.6seconds.org/2025/02/06/plutchik-wheel-emotions/>
- (5) Özkan, S. (2019). *Okul öncesi dönemdeki çocukların duygularını düzenleme becerileri ile ebeveynlerinin sosyal sorun çözme ve çocuklarının olumsuz duygularıyla baş etme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.
- (6) Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Çocuk Hizmetleri Genel Müdürlüğü. (2025). *Duygularımı keşfediyorum: Çocuklar için duyguları anlama ve yönetme rehberi*. <https://www.aile.gov.tr/media/271060/ashb-duygularimi-kesfediyorum-rehberi-v7.pdf>

- (7) Heloa. (2025). *Mirror effect in parent-child relationship: Understanding the science and transforming daily life*. Heloa. <https://heloa.app/en/blog/1-3-years/health/mirror-effect-in-parent-child-relationship>
- (8) Ernest, E. (2026). *Understanding mirror neurons and co-regulation: A guide for parents*. Mindful STL. <https://mindfulstl.com/understanding-mirror-neurons-and-co-regulation-a-guide-for-parents/>
- (9) Skurat, K. (2024). *How to tell the difference between anxiety and fear*. Calmerry. <https://calmerry.com/blog/anxiety/how-to-tell-the-difference-between-anxiety-and-fear/>
- (10) National Health Service [NHS]. (2023). *Helping your child with anger issues*. <https://www.nhs.uk/mental-health/children-and-young-adults/advice-for-parents/help-your-child-with-anger-issues/>
- (11) Saltalı, N. D. (2013). Okul öncesi dönemde duygusal becerilerin geliştirilmesi. *Yalova Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(6), 107-120.





TÜRKİYE MAARİF VAKFI
FONDATION MAARIF DE TURQUIE

Valoriser l'éducation!

