

Mon expérience de maman face aux émotions de mon enfant

Je me présente, Nathalie (mais tous le monde m'appelle Nathy), 38 ans, maman de Mathéo 11 ans ½ et Quentin 4 ans ½

[Frédérique](#) m'a gentiment demandé de vous faire part de mon expérience face à la gestion des émotions des enfants : peur, joie, tristesse, colère... on fait tous face à ces émotions mais nous ne sommes pas forcément capables de les gérer. Mais c'est comme tout, cela s'apprend.

Pour reprendre les termes d'Isabelle Filliozat dans son livre « **au cœur des émotions de l'enfant** » : **respecter les émotions d'un enfant, c'est lui permettre de sentir qui il est, de prendre conscience de lui-même ici et maintenant.**

Faites vous confiance en tant que parents, vous trouverez vos solutions dans le dialogue avec votre enfant

Je vais surtout vous parler de ce que j'ai mis en place à la maison pour que Quentin arrive à gérer ses colères, et vous partagez quelques petites pratiques mises en place pour qu'il gère ses peurs et sa tristesse

Il est important de toujours laisser son enfant exprimer son émotion. Nous nous devons d'être présents, de l'écouter et de l'accompagner. Accepter et accueillir les émotions de votre enfant lui montre comment avoir de l'empathie, on encourage notre enfant à faire de même avec les autres.

Le cerveau de l'enfant se construit, il ne peut réagir face à des frustrations, ou a du stress comme un adulte, il vit dans l'instant présent... La partie rationnelle du cerveau de l'enfant n'est pas encore développer.

Si vous souhaitez que votre enfant apprenne à gérer ses émotions il faut que vous, parents, montriez vos émotions et montrez comment vous les gérez devant votre enfant. Nous sommes des modèles pour nos enfants. Vous pouvez aussi commencer à utiliser les outils sans forcément être dans l'émotion, juste pour apprendre les outils et techniques comme ça le jour où et bien cela sera acquis et l'enfant comprendra ce que vous lui demandez.

Voilà donc les techniques et outils que j'ai mis en place chez moi :

- Visionner le film vice-versa. Cela m'a permis de bien expliquer les différentes émotions à Quentin et comment elles se manifestaient chez lui
- Lui expliquer les émotions à travers des livres. Nous on a opté pour
 - La couleur des émotions d'Anna Llennas
 - Le loup qui apprivoisait ses émotions d'Orianne Lallemand et Eléonore Thuillier (il paraît ce mois-ci)
 - Et pour les un peu plus grands : Les émotions par Astrid Dumontet
- Lui proposer de confectionner des affiches avec chaque émotion et de les accrocher dans sa chambre. Par exemple
 - J'ai de la joie dans mon cœur quand : et là vous lui demandez ce qui lui met de la joie et de le dessiner sur l'affiche dans un coin et vous écrivez ce qui lui a mis de la joie (exemple j'ai eu de la joie dans mon cœur quand mon copain est venu dormir à la maison)
 - J'ai de la colère dans mon cœur quand untel m'a pris mon jouet
- Faire des photos de vous mimant les différentes émotions, ou photographier votre enfant mimant les émotions et lui confectionner une sorte de mini livret (ces petites photos peuvent aussi servir sur les affiches des émotions)
- La baguette magique : je fais comme si j'avais une baguette magique et je propose à mon fils de sortir sa colère. Je mime qu'avec la baguette je retire une sorte de fumée rouge qui sort de ses oreilles, sa bouche, ses trous de nez, son nombril... et je jette le tout loin, très loin... on arrête quand il me dit que cela va mieux

- Nous avons confectionné une roue des émotions, je vous mets un lien ci-après pour vous donner une idée :
<https://boutsdchouxetboutonsdroses.wordpress.com/2015/01/25/la-roue-des-emotions/>
- Faire un coin émotions et laisser à la disposition de l'enfant :
 - un tableau ou des feuilles et lui demander de dessiner ce qu'il ressent, ce qui fait qu'il soit triste, en colère ou encore ce qui lui fait peur.
 - un poste avec 1 CD de musiques relaxantes (chez nous on aime le bruit des vagues, le chant des baleines et des oiseaux ainsi que les carillons),
 - un coussin ou punching-ball pour évacuer la colère dans lequel il peut taper, crier ou encore donner des coups de pieds ou jeter.
- Lui proposer de prendre 10 fois de suite de grandes inspirations et de souffler... généralement cela fait redescendre la colère
- Lui proposer d'apprendre cette petite chanson et la chanter lors de colère :
<https://www.youtube.com/watch?v=EMrI96-jSpA>
- Faire des papouilles dans le creux de sa main il y a pas mal de petites astuces dans ces livres :
 - Aider votre enfant à gérer ses colères de Stéphanie Couturier
 - Mes premières activités pour être calme et concentré de Madeleine Deny
- Faire un câlin (sauf si la colère se manifeste parce que papa ou maman le dispute, généralement je fais le câlin après qu'il se soit calmé et après avoir reparlé de ce qui moi m'a mise en colère)
- Pour lutter contre les peurs de Quentin (peur du noir et des monstres) je répands de la poussière magique tout autour de son lit, je chasse les monstres à coup de sabre laser ou de flèches magiques, on met tous les supers héros devant le lit

Et maintenant voici ce qui m'a aidé à comprendre mon fils et à apprendre comment l'aider :

- Je suis des ateliers sur la gestion des émotions, la communication empathique et la parentalité bienveillante
- J'ai lu :
 - « au cœur des émotions de l'enfant » d'Isabelle Filliozat
 - « j'ai tout essayé » d'Isabelle Filliozat
 - « il me cherche » d'Isabelle Filliozat
 - « La discipline positive en famille, à l'école, comment éduquer avec fermeté et bienveillance » de Jane Nelsen
 - Et le dernier que je viens de recevoir : « que se passe t'il en moi ? » dont voici un petit résumé : *Insensible ou trop sensible, vous ne savez pas gérer vos émotions. Apprenez à vous en libérer en les libérant. Voici un véritable guide, ponctué d'exercices simples, pour vous retrouver, vous ouvrir, vous épanouir, en vivant librement selon votre coeur*
- J'ai aussi regardé énormément de blog et site internet sur la parentalité bienveillante et mes préférés sont :
 - <http://www.coolparentsmakehappykids.com/>
 - <http://papapositive.fr/>

Il y a aussi le site des supers parents Camille et Olivier, en partenariat avec Isabelle Filliozat mais je suis un peu moins fan, je vous donne quand même le lien

<http://www.les-supers-parents.com/>