MFM

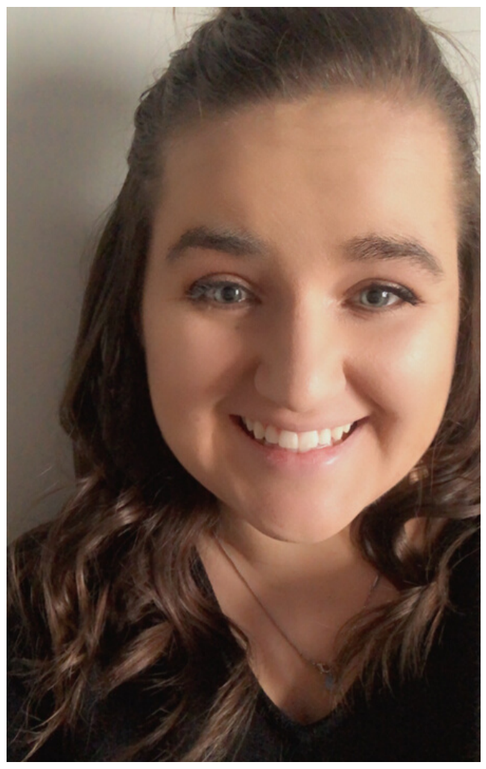
LA MAISON DE LA FAMILLE DES MASKOUTAINS

Guide de survie pour parents en isolement

PARTIE 2

LA GESTION DES ÉMOTIONS

Petits mots sur les auteures



Andréanne Morin est technicienne en éducation spécialisée et responsable des services à l'enfance à la MFM. Elle y travaille depuis 2017. Elle s'occupe entre autres des activités parents-enfants du projet DémarMots ainsi que de la halte-garderie de la Maison de la Famille des Maskoutains. Intervenir auprès des plus petits et de leurs parent sest son créneau préféré. Elle cache également un merveilleux don pour le chant. Elle contribue à l'esprit d'équipe de la MFM par son enthousiasme, sa disponibilité et sa grande écoute.

Stéphanie Beaudry est technicienne en travail social et détient une formation en coaching familiale Elle est responsable des services aux familles à la MFM. Elle y travaille depuis septembre 2019. Elle s'occupe entre autres de l'aide aux devoirs, du projet Cap sur la famille, des projets auprès des jeunes de 6 à 17 ans, etc. Elle a essentiellement travaillé auprès des ados et des familles. Elle contribue à l'équipe de la MFM par sa créativité et son sens de l'initiative.

MFM
LA MAISON DE LA FAMILLE DES MASKOUTAINS

Introduction

Il y a maintenant plus de 4 semaines, les circonstances particulières liées au confinement à la maison ont changé nos vies.

En tant qu'adultes, nous passons par plusieurs gammes d'émotions. Avec le temps, nous avons appris à les gérer et à les rationaliser.

Cependant, d'être confiné à la maison et de faire face à plusieurs stresseurs et changements peuvent nous rendre plus sensibles et moins tolérants.

La question qu'on doit aussi se poser est :
Qu'est-ce que comprennent et ressentent nos enfants face à tous ces changements?

Une amie m'a confié que sa fille de 3 ans pensait qu'elle n'allait plus à la garderie parce que son éducatrice était morte. Ce qui est faux je vous rassure. Les enfants ont conscience de ce qui se passe autour d'eux, mais ne comprennent pas pourquoi. Les enfants n'aiment pas l'incertitude et le manque d'informations. Ils auront alors tendance à compléter le manque d'informations par eux-mêmes en sautant aux conclusions qui leur semblent les plus rationnelles, avec les connaissances qu'ils ont.

C'est donc important d'expliquer ce qui se passe aux enfants dans des mots qu'ils comprennent et de manière rassurante.

Il faut être bienveillant auprès de nos enfants et leur permettre de vivre leurs émotions telles que le stress, l'inquiétude, la colère, la peine, de façons adéquates.

Voici pourquoi ce guide a été rédigé

LA MAISON DE LA FAMILLE DES MASKOUTAINS

Chapitre 1

Les émotions, pourquoi et comment?

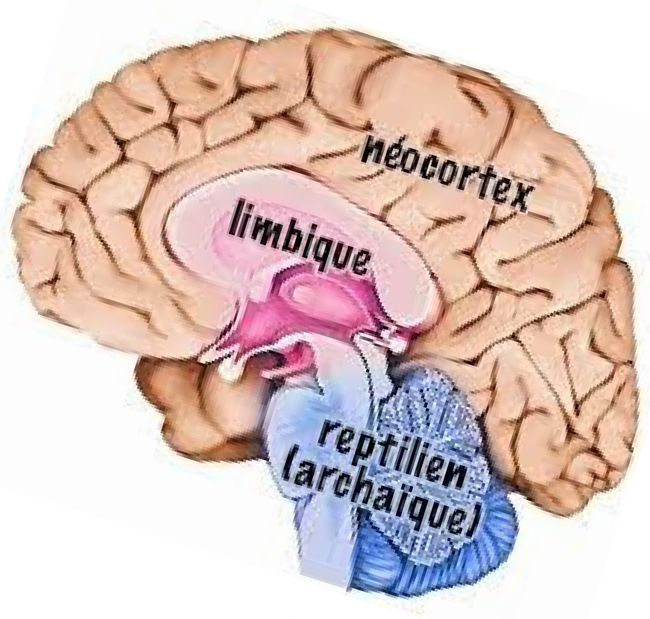
Le fonctionnement du cerveau

Les émotions sont contrôlées par notre cerveau. Pour mieux comprendre comment, il faut d'abord savoir que le cerveau présente plusieurs sections.

Au plus bas, nous avons un cerveau **reptilien (archaïque)**. Le cerveau reptilien est instinctif et très présent chez nos tout-petits jusqu'à environ 6 ans. Il va réagir lorsque nous sommes en très grand danger ou que nos besoins profonds ne sont pas comblés Comme lorsqu'un bambin pleure lorsqu'il a faim.

Par la suite, nous avons **le cerveau limbique.** Cette partie du cerveau peut aussi être appelée le cerveau émotionnel. C'est grâce à son travail que nous pouvons ressentir et vivre les émotions. Il est lui aussi dominant chez nos petits jusqu'à environ 7 ans.

Finalement, nous avons le **néocortex** aussi appelé le cerveau supérieur, c'est grâce à cette partie que nous sommes capables d'analyser une situation. Par exemple, vous passez une nuit en camping dans la nature et vous entendez des bruits qui vous font peur. Cette section du cerveau est assez mature pour analyser et vous rassurer que c'est probablement le vent qui fait grincer les arbres.



Autant chez les jeunes que les plus vieux, se sont d'abord les parties basses du cerveau, le reptilien et le limbique, qui provoquent nos émotions.

Pour gérer nos émotions, nous devons adopter des stratégies permettant à notre néocortex de s'enclencher et de venir reprendre le contrôle.
Chez certains, cela sera plus facile que d'autres. on vous en parle dans nos parties portant sur les spécificités. Voici une petite vidéo expliquant comment notre cerveau contrôle nos émotions et que vous pouvez visionner avec vos enfants.

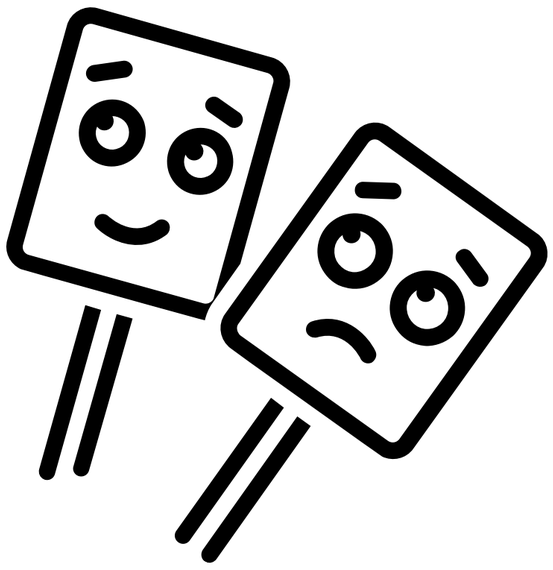
Le cerveau dans la main : https://www.youtube.com/watch?v=9aONSCU9v_w

LA MAISON DE LA FAMILLE DES MASKOUTAINS

Les émotions négatives.

C'est normal et correct d'éprouver des émotions. **Peu importe de quelle émotion il s'agit, c'est correct d'avoir une émotion**. Nous avons souvent tendance à diviser les émotions en deux catégories, les positives et les négatives. Or, ce ne sont pas les émotions qui sont soit négatives, soit positives, mais bien comment nous les exprimons. Les **émotions existent pour une raison,** et reflètent souvent un **besoin.**

Par contre, on associe souvent la colère et la peine comme étant des émotions négatives et qu'on ne devrait pas avoir à leur faire face. Vous souvenez-vous de vos grands-parents qui vous disaient « ben non pleure pas mon enfant, pleure pas ». Cette réaction de l'adulte cache une bonne intention, vouloir que l'enfant cesse de mal aller. Cependant, elle aura plutôt tendance à invalider l'émotion de l'enfant, à lui faire comprendre qu'il ne devrait pas la vivre.



La colère :

Nous allons vivre de la colère quand nous nous sentons brimer dans un désir ou un besoin. La colère provoque un surplus d'énergie et de motivation. Bien exprimée et utilisée, la colère permet de mobiliser cette énergie et motivation pour s'affirmer et atteindre nos buts.

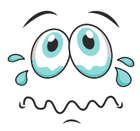
L'anxiété/le stress :

Nous allons vivre du stress quand nous nous sentons en danger. Le stress provoquera alors de l'énergie, et souvent de l''hypervigilance ou de l'hypersensibilité.

Il faut savoir que nos cerveaux du bas n'ont pas la capacité de classifier les dangers. Ainsi, avant que le néocortex prenne le dessus, notre corps pourra réagir de la même façon face à un petit danger (ma routine est changée je ne sais plus comment me repérer dans le temps) ou à un grand danger (il y a le feu sur la cuisinière). Selon Sonia Lupien, il y aurait 4 facteurs de stress, qu'on peut regrouper sous l'acronyme du Ciné :

C pour, manque, perte ou diminution de **CONTRÔLE** sur une situation
I pour l'**IMPÉVISIBILITÉ** d'une situation ou le résultat **INATTENDU** face à une situation.
N pour la **NOUVEAUTÉ**, lorsque vous faites face à des situations nouvelles.
É pour l'**ÉGO MENACÉ,** lorsque qu'une situation vous amène à douter de vos capacités.

Lisez en plus sur le << Ciné >> ici : https://www.stresshumain.ca/le-stress/comprendre-son-stress/source-du-stress/

La peine : 

La peine permet de faire baisser le taux de cortisol (l'hormone du stress).
La peine se manifeste souvent lors d'un trop plein d'émotions ou lorsque l'on se sent incompris dans un de nos besoins.

MFM
LA MAISON DE LA FAMILLE DES MASKOUTAINS

Laissez vivre les émotions oui, mais pas n'importe comment !

Bien qu'on encourage que les enfants puissent exprimer leurs émotions, vous avez le droit en tant que parent d'avoir des attentes face à vos enfants sur la façon de le faire. Contrairement à ce que cela peut laisser croire, faire de grosses crises de pleurs et de cris n'est pas soulageant pour l'enfant. Cela l'épuise, mais ne l'apaise pas. Selon la psychologue Ariane Hébert, les recherches démontrent que ce genre de crises augmentent l'agressivité chez les enfants et leur entourage. Elles suscitent encore plus d'impacts négatifs et laisse croire à l'enfant qu'il n'a pas le contrôle de lui-même, ce qui nuit à son estime de soi.

Spécificités chez les jeunes enfants

Vous est-il déjà arrivé de voir la réaction émotionnelle de votre enfant et d'avoir l'impression d'être devant un trou noir d'incompréhension ? La gestion des émotions chez les enfants de 0 à 5 ans est un univers bien mystérieux, rendons le plus clair. Il est mystérieux, car souvent irrationnel.

En effet, Le néocortex est très immature chez nos petits. Les émotions des enfants sont donc contrôlées par le cerveau reptilien et le cerveau limbique. Imaginez-vous, une étincelle dans une montagne de foin, mais que vous n'avez aucun pompier pour maîtriser la situation. C'est un peu ce qui se passe dans le cerveau de vos enfants.

Afin d'aider l'enfant à bien gérer ses émotions, l'adulte bienveillant lui apprendra à reconnaître ses émotions et lui donnera des outils pour bien gérer ces montages russes. Progressivement, le cerveau supérieur va arriver à gérer les émotions qui seront offertes généreusement par son voisin, le cerveau limbique.

MFM
LA MAISON DE LA FAMILLE DES MASKOUTAINS

Spécificités chez les adolescents

À l'adolescence, on commence à développer notre capacité à vivre plusieurs émotions, même contradictoires, en même temps. C'est aussi une période où ils vivront plusieurs premières fois. Ils feront alors face à plusieurs nouveautés et événements imprévisibles. Les adolescents sont également en processus d'individualisation face à leurs parents. Ainsi, le jugement de leurs amis et des autres jeunes de son entourage devient de plus en plus important. Augmentant les risques de voir leur égo menacé.

Me voyez-vous venir ? Si on se base sur la théorie du C.I.N.É expliqué plus haut, l'adolescence est pratiquement le synonyme de l'anxiété. Les adolescents sont soumis à des stress continuellement, les rendant alors plus sensibles. C'est ce qui explique que leurs émotions puissent être vécues plus intensément.

De plus, le besoin des ados de prendre des distances face à leurs parents pourrait les amener à trouver votre initiative de parler des émotions un peu enfantine. Utilisez alors les occasions de la vie quotidienne pour aller valider et développer leur connaissance sur les émotions. Soyez de fins renards, si les situations ne se présentent pas, provoquez-les :

Prenez le prétexte d'avoir besoin d'eux pour jouer avec vos plus jeunes.
Regardez des vidéos sur le sujet en prétextant vouloir avoir leur avis.
Partez des débats. Les adolescents adorent argumenter.

Il faudra faire preuve d'imagination pour adapter les concepts dont on vous parle dans ce guide, mais c'est faisable.

LA MAISON DE LA FAMILLE DES MASKOUTAINS

Spécificités chez les personnes ayant un TDA/H

Le livre TDAH : la boite à outils de la psychologue Ariane Hébert définit le TDA/H ainsi : << Le TDA/H résulte d'une difficulté ou d'une inaptitude pour l'individu atteint de faire abstraction de certain stimuli et à se contrôler.>>

Or, les émotions sont de grands stimulis. Ainsi, il est normal qu'il soit plus difficiles pour les enfants, et même les adultes, ayant un TDA/H de gérer leur réaction face à leurs émotions. Ils réagissent souvent plus instinctivement à leur émotion, avec leur cerveau reptilien.

Les personnes avec un TDA/H auront alors souvent besoin d'un temps d'arrêt et de stratégies de retour au calme avant de pouvoir enclencher leur cerveau néocortex. Ensuite ils pourront réagir à leur émotion de façon adéquate.

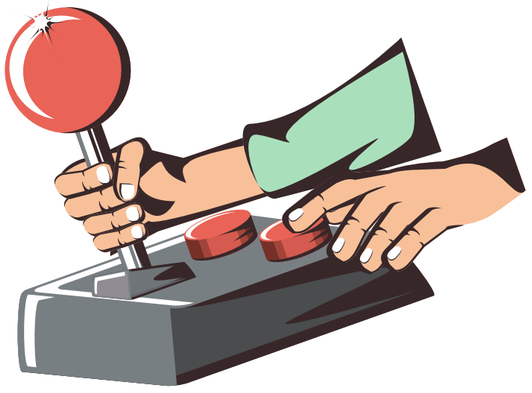
Il ne faut pas voir cela comme de la fuite ou un caprice, il s'agit d'un besoin.

LA MAISON DE LA FAMILLE DES MASKOUTAINS

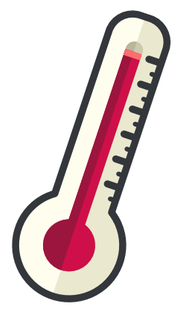
Spécificités liées au contexte actuel des mesures contre la propagation du Covid 19

Les mesures prises ont eu plusieurs impacts sur nos vies. Ces impacts provoquent tous les déclencheurs du stress identifiés par Sonia Lupien dont on vous parle plus haut, le C.I.N.É

C pour Contrôle faible. En effet, les mesures actuelles nous font perdre le contrôle sur plusieurs aspects de notre vie.



- Au niveau de travail, plusieurs doivent revoir leur façon de faire, voir même être mis au chômage.
- Au niveau familial, nous devons réorganiser les routines et la vie familiale dû à l'arrêt de l'école
- Au niveau personnel, nous devons nous priver de plusieurs loisirs et occupations. On ne peut plus sortir au restaurant, aller aux parcs ou s'entrainer au gym.



I pour imprévisibilité. Pour l'instant, nul ne sait combien de temps les mesures dureront.

N pour nouveauté. Nous devons développer plusieurs nouvelles façons de faire et de vivre. Plusieurs doivent revoir leurs dépenses, leur façon de passer le temps, leur façon de vivre ensemble.

Égo menacé. À cause de l'accumulation de nouvelles compétences et façons de faire qu'on vous imposen, un sentiment d'incapacité peut s'installer chez plusieurs, voir de désespoir. Prenez par exemple, les compétences qu'on vous impose de développer pour faire l'école à la maison avec les enfants.

C'est du CINÉ tout cela !

Finalement, vous comprenez alors que le contexte actuel est une recette gagnante pour vivre du stress.

Cela rend tout le monde plus sensible et moins tolérant. Ainsi, la gestion des émotions peut devenir difficile pour tout le monde.

Donnez-vous le droit d'avoir besoin de temps pour vous adapter.
C'est normal.

MFM
LA MAISON DE LA FAMILLE DES MASKOUTAINS

Chapitre 2

Développement de l’intelligence émotionnelle.

Avant d’intervenir sur les réactions émotionnelles inadéquates des enfants, il faut s’assurer qu’ils aient toutes les connaissances nécessaires pour réagir de façon adéquate.

La boîte à outils

Voici une petite boîte à outils pour vous aider à accompagner vos enfants dans l’apprentissage de la gestion de leur émotion. Chaque outil représente un apprentissage à faire pour développer son intelligence émotionnelle. Ces apprentissages sont bons pour tous, autant les jeunes enfants que les adultes. Ce sont les moyens pour les réaliser qui diffèreront selon les âges. Pour chaque apprentissage, nous vous avons inclus une liste de moyens pour les atteindre.

En annexe, vous trouvez ***notre cahier d’activités Explorons les émotions*** permettant d’intégrer tous les apprentissages.

Apprentissage 1 - Comprendre et connaître les différentes émotions (normalisation)

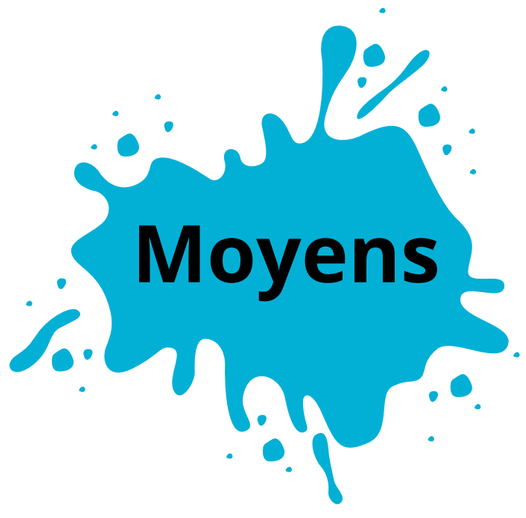
Avant même d’aller analyser nos propres émotions et réactions et celles de nos enfants, il est important de comprendre ce que sont les émotions et de les normaliser. C’est un peu ce que nous avons fait avec vous dans nos deux premiers chapitres. Vous devez alors aider vos enfants/ados à connaître et comprendre :

- Comment fonctionnent les émotions (chapitre 1)
- Les différentes émotions
- Comment peut réagir le corps aux différentes émotions.

Vous trouvez dans les pages suivantes des pistes d’intervention et des outils/activités pour vous aider à réaliser ces apprentissages.

En plus de celles présentes dans notre cahier d’activités en annexe.

MFM
LA MAISON DE LA FAMILLE DES MASKOUTAINS



0-5 ans

- vidéos de danse et d’explication sur les émotions
https://www.youtube.com/watch?v=X8I7I9H3weE&list=PLkWG6Zu9axa6sYdHOB-pwd0NbNbWLMMZA
- Jeu de mémoire et jeu du miroir dans notre cachier d'activtiés en annexe

2-12 ans

- visionnez la vidéo :Le cerveau dans la main : https://www.youtube.com/watch?v=9aONSCU9v_w
- vidéo comprendre les différentes émotions : https://www.youtube.com/watch?v=HFvrZuTEWRs
- lecture d’histoire à thèmes sur les émotions
    La couleur des émotions : https://www.youtube.com/watch?v=zZ4I19KJEkg
    Le loup qui apprivoisait ses émotions : https://www.youtube.com/watch?v=cjyyIEyrpYo
- Visionnez le fillm << Sens dessus dessous >>
- Toutes les activités de notre cahier d'activités en annexe

8 ans et +

- Expliquez ou faites lire le chapitre 1 de ce guide
- Lecture:https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/Bien-etre/Bien-gerer-tes-emotions
- Visionnez la vidéo comment nos émotions contrôlent notre cerveau https://www.youtube.com/watch?v=Ol2Z9aDLBsw
- Jeu de classification https://educationspecialisee.ca/wp-content/uploads/2018/02/images-emotions.pdf

MFM
LA MAISON DE LA FAMILLE DES MASKOUTAINS

Apprentissage 2 - Reconnaître nos propres émotions et leurs déclencheurs

Nous avons tous nos façons distinctes de vivre nos émotions. Aidez vos enfants à reconnaître comment ils vivent les leurs. Voici diverses façons d'aider vos enfants à identifier leurs émotions

1. Reflétez les émotions de vos enfants lorsque vous en êtes témoin.

Exemple chez les tout-petits :
Xavier pleure parce que sa soeur a pris le livre qu'il voulait regarder. Il est toujours possible de dire à Xavier « ce n'est pas grave tu peux en prendre un autre ». Est-ce que ça l'aide à reconnaître son émotion ? Est-ce qu'il est possible que Xavier pleure ou encore ou qu'il vole le livre que sa sœur regarde et qu'on crée un deuxième conflit ?

Voici comment on aurait pu refléter l'émotion à Xavier : « Je vois des larmes sur tes joues, tu as de la peine ? » « Ta sœur a pris le livre que tu voulais regarder, ça te rend triste ?»

De cette façon, on aide l'enfant à lier ses comportements/réactions à ses émotions pour en favoriser son expression.

Exemple chez les plus vieux.:
Vous demandez à votre ado de descendre pour souper. Celui-ci joue au jeu vidéo et il vous répond sans bouger de sa chambre, << j'arrive, je veux juste finir ma partie ! >>.

Vous lui dites alors <<descends maintenant, sinon chaque minute de plus que tu prends avant de nous rejoindre équivaut à 5 minutes de moins de temps d'écran demain ! >>

Vous entendez au loin votre ado rouspéter et claquer la porte de sa chambre avant de venir à la table où il s'assoit en silence.
Vous pourriez être tenté de répondre << C'est quoi ce claquage de porte ? Le claquage de porte c'est inacceptable >> . Bien qu'il faille intervenir sur le claquage de porte, ce n'est pas la première chose à faire.

Voici comment vous pourriez refléter l'émotion à votre ado : << Je crois que je t'ai mis en colère si je me fis à la porte qui a claqué, à ton front plissé et au fait que tu évites mon regard, est-ce que j'ai raison ? >>

MFM
LA MAISON DE LA FAMILLE DES MASKOUTAINS

2. Faites des scénarios avec vos enfants pour leur permettre de visualiser et comprendre comment ils vivent leurs émotions ou reconnaitre les situations qui les provoquent.

P*ar le jeu:*

- Jouez à M. patate. Explication ici : https://papapositive.fr/la-gestion-emotionnelle-avec-mr-patate/
- Questions émotionnelles. Vous pouvez piger/lire une carte par jour ou bien jouer en même temps que le repas, pendant une marche à la routine du dodo, etc. Exemple de cartes ici : https://papapositive.fr/wp-content/uploads/2016/01/cartes-%C3%A9motionelles-papapositive.pdf
- Les activités de notre cahier d'activités en annexe

Grâce à la télévision

- Rentabilisez vos moments de télévision. Durant les pauses publicitaires de vos émissions ou à la fin d'un film, posez ces différentes questions à vos enfants :
    - Comment penses-tu que le personnage se sent ?
    - Toi comment te serais-tu senti ?
    - Toi comment, aurais-tu réagi si tu avais vécu la même situation?

3.Offrez à vos enfants des outils pour reconnaitre et identifier leurs émotions de façon autonome

- *Avec La roue des* émotions

Elle décrit des émotions de base et leur manifestation. Vous pourriez l'imprimer et la plastifier. L'enfant pourra alors cocher ce qu'il ressent pour 'aider à identifier son émotion. Trouvez-la ici : https://apprendreaeduquer.fr/roue-des-emotions-enfants/

- *Avec des pictogrammes / cartes-émotions.*

Utilisez les cartes émotions comme un moyen de communication. Premièrement, elles permettent un temps de pause à l'enfant, le temps de chercher dans ses cartes l'émotion qu'il vit. Deuxièmement, elles permettent à l'enfant de communiquer leurs émotions de façon adéquate lorsque la prise de parole peut être difficile ou que l'émotion est trop forte. Vous en trouverez sur internet ou en annexe dans notre cahier d'activités maison : << Explorons les émotions.>>

- Avec le journal des émotions proposé dans notre cahier d'activités maison << Explorons les émotions.>>.

4. Soyez vous-mêmes des modèles pour vos enfants

Une façon pour les enfants d'apprendre est par imitation ou par l'exemple d'un modèle. Vous êtes le modèle le plus significatif pour votre enfant. Bien que certaines frontières doivent exister entre l'information que vous donnez à vos enfants, cela ne veut pas dire que vous n'avez pas le droit de vivre des émotions et de les exprimer.

Vous avez le droit de dire à vos enfants que vous êtes fatigué et que vous avez besoin d'un petit temps de repos.

Vous avez le droit de dire à vos enfants que vous avez vécu une situation frustrante au travail, que vous avez alors besoin de rire ou de vous changer les idées.

Montrez à vos enfants que vous avez des besoins et des émotions leur démontre qu'ils ont eux aussi le droit d'en avoir et de les exprimer.

Par contre, il y a quelques sujets à éviter.
On doit éviter de parler aux enfants de nos émotions négatives face à nos conjoints ou à l'autre parent de l'enfant (cela risque de placer l'enfant dans un conflit de loyauté)
On doit également éviter de culpabiliser l'enfant pour les émotions qu'il nous fait vivre. Dire je suis déçu de toi ou tu me fais beaucoup de peine peut avoir un très grand impact sur l'enfant.

Par exemple, Si l'enfant vous insulte. Favoriser cette formulation. << Me faire insulter m'a fait de la peine >>. Ainsi, vos visées le comportement de l'enfant et non l'enfant lui-même.

MFM
LA MAISON DE LA FAMILLE DES MASKOUTAINS

Apprentissage 3 - Travaillez en prévention. Munissez-vous d’un coin calme et d’outils d’apaisement.

On vous parle davantage de ce point dans notre cahier d’activité.s **<< Explorons les émotions>>**

L’idée est que les enfants, autant que les adultes, ne peuvent réagir adéquatement s’ils vivent trop intensément leur émotion.

Vous savez les fameuses expressions << tourne ta langue 7 fois avant de parler >> ou << dors là-dessus avant de prendre une décision >>.

Ce qu’elles veulent dire c’est qu’on peut avoir besoin d’un temps pour diminuer l’intensité de nos émotions et réagir rationnellement.

D’avoir un endroit fixe dans la maison où on peut s’assurer d’avoir du calme ou de connaitre des stratégies d’apaisement peut éviter que des émotions trop fortes nous amènent à réagir inadéquatement.

Chapitre 3

intervenir sur les réactions émotionnelles inadéquates de vos enfants

Voici une marche à suivre simple que l'on vous propose pour intervenir sur des réactions émotionnelles inadéquates:

1.Reflétez l'émotion que vous percevez chez votre enfant.

2.Offrez-lui du temps pour diminuer l'intensité de son émotion en lui offrant d'aller utiliser le coin d'apaisement ou les outils d'apaisement.

3.Lorsque l'enfant est apaisé, faites un retour avec lui. Vous pouvez vous baser sur les questions proposées dans notre cahier d'activité au journal de bord des émotions.

4. Une fois que l'enfant a pu s'exprimer sur sa perception de la situation. Vous aurez eu des indices pour comprendre quel est le besoin non comblé de votre enfant qui a déclenché ce surplus d'émotions.

5. Basez-vous sur le besoin non comblé pour proposer à votre enfant des solutions qu'il aurait pu utiliser ou qu'il peut maintenant utiliser au lieu de sa réaction inadéquate.

6. Si l'enfant a blessé quelqu'un ou brisé quelque chose. Explorez avec lui comment il aimerait réparer son geste.

Voici quelques exemples de gestes de réparation :

- Un enfant qui lance son verre de jus pourrait nettoyer son dégât. Si vous l'avez déjà fait, il pourrait vous aider dans une autre tâche ménagère
- Un enfant qui insulte son grand-frère pourrait lui faire un dessin ou une lettre décrivant les qualités de son grand-frère.
- Un enfant qui a fait une crise interminable, nécessitant beaucoup de votre temps, pourrait se coucher plus tôt le soir même pour vous permettre de récupérer du temps pour vous.

Conclusion

La gestion des émotions est un apprentissage de toute une vie. Même avec les meilleures intentions du monde, quand les émotions sont trop fortes, le cerveau de l'intention et du rationnel débarque.

Vous avez le droit, vous autant que vos enfants, de trouver cela difficile avec le contexte actuel.

Diminuez vos attentes envers vous-même et vos enfants. Cela ne fait pas de vous de mauvais parents et cela ne fait pas de vos enfants des enfants mal élevés.

Des crises, des conflits, des sautes d'humeur, des babouneurs … Il peut y en avoir plus présentement, et ce n'est pas parce que vous faites une mauvaise job de parents.

Le simple fait d'avoir pris le temps de lire ce guide nous laisse croire que vous avez la sensibilité et la motivation pour accompagner vos enfants de façon bienveillante.

N'oubliez pas, vous êtes le modèle de vos enfants. Prenez soin de vous et de vos émotions pour qu'ils apprennent comment ils peuvent eux aussi le faire.

Voici une petite suggestion de lecture pour vous y orienter :
https://apprendreaeduquer.fr/prendre-soin-de-soi-plus-facile-a-dire-qua-faire-mais-tellement-necessaire-pour-les-parents/

MFM

LA MAISON DE LA FAMILLE DES MASKOUTAINS

Cahier d'activités

Utilisez les prochaines activités pour explorer avec vos enfants le monde des émotions. Ce cahier d'activités permet de développer l'intelligence émotionnelle des enfants et de créer vos propres outils de gestion des émotions personnalisés. Autant la construction que l'utilisation des outils doivent être fait conjointement avec l'enfant pour optimiser l'apprentisage.

Rédigé pour la MFM par Stéphanie Beaudry, responsable des services aux familles. Mars 2020

LA MAISON DE LA FAMILLE DES MASKOUTAINS

ACTIVITÉ 1

Construction des cartes émotions

POUR DÉVELOPPER LE LANGAGE DES ÉMOTIONS

Construction de l'outil

1. Faites choisir à votre enfant un des modèles de cartes émotions des prochaines pages.
2. Pour chacune des cartes, identifiez sous chaque dessin l'émotion qu'il représente.
3. Accompagnez les enfants dans le coloriage de leurs cartes émotions en leur posant des questions pour les aider à bien représenter les manifestations des émotions par leur dessin.

Exemples de questions :

Colère : Lorsque tu es en colère, de quel couleur peut être ton visage ?

Tristesse : Qu'est-ce qui coule sur tes joues lorsque l'on est triste ?

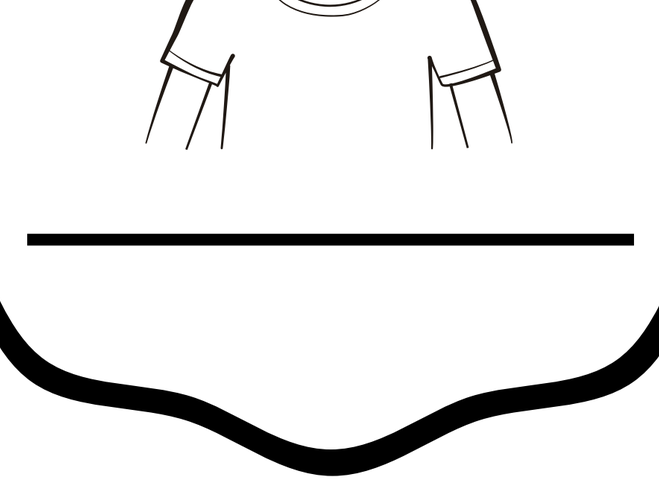
Gêne : De quelle couleur sont nos joue lorsque l'on est gêné.

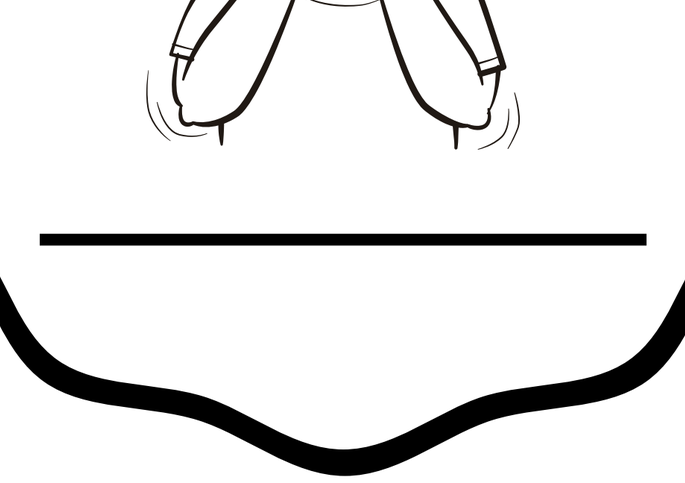
Utilisation de l'outil dans le quotidien

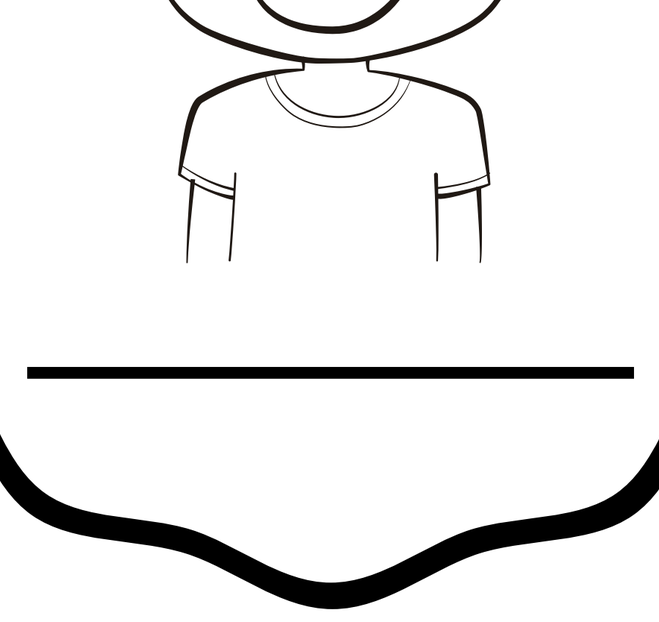
Découpez les cartes émotions. Ainsi, elles peuvent être utilisé de façon autonome par l'enfant pour l'aider à identifier comment il se sent et vous le communiquer. Vous pouvez égalment suggérer à votre enfant d'utiliser ses cartes émotions lorsqu'il exprime ses émotions de façons inadéquates (cris, boudage, coups, etc.)

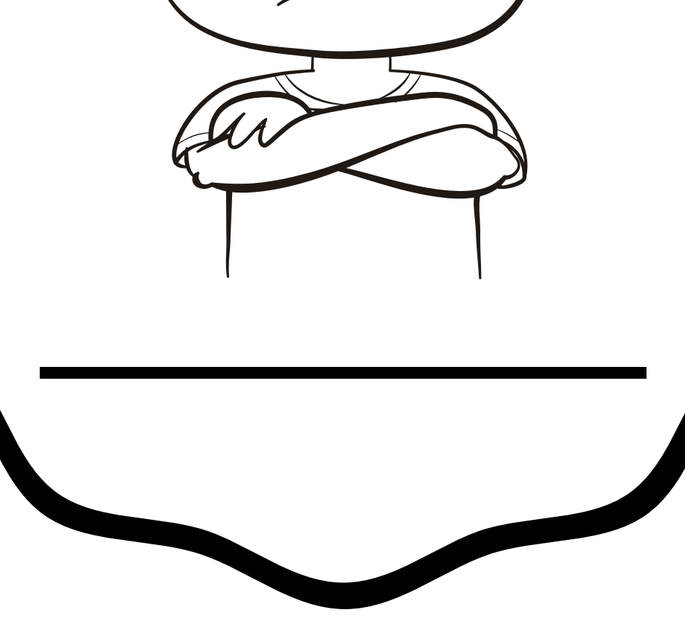
On vous suggère de placer les cartes dans une boite d'outils d'apaissement dont on vous parle plus tard dans ce cahier d'activité

Rédigé pour la MFM par Stéphanie Beaudry, responsable des services aux familles. Mars 2020









Les émotions à jumeler

surprise

joyeuse

boudeuse

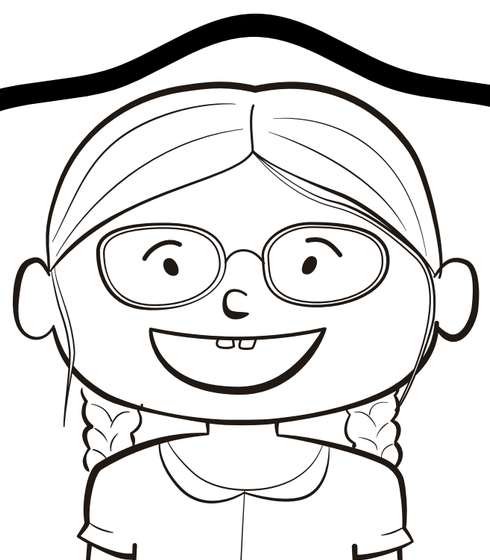
en colère

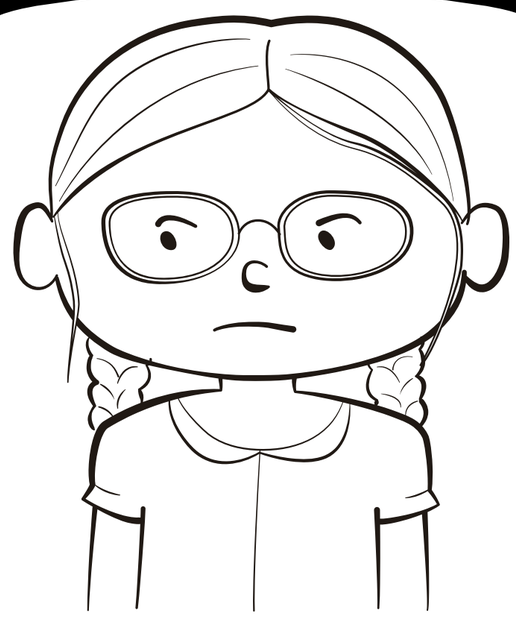
ennuyée

apeurée

triste

inquiète





Les émotions à jumeler

surprise

joyeuse

boudeuse

en colère

ennuyée

apeurée

triste

inquiète

Les émotions à jumeler

Surpris

joyeux

boudeur

en colère

ennuyé

apeuré

triste

inquièt

LA MAISON DE LA FAMILLE DES MASKOUTAINS

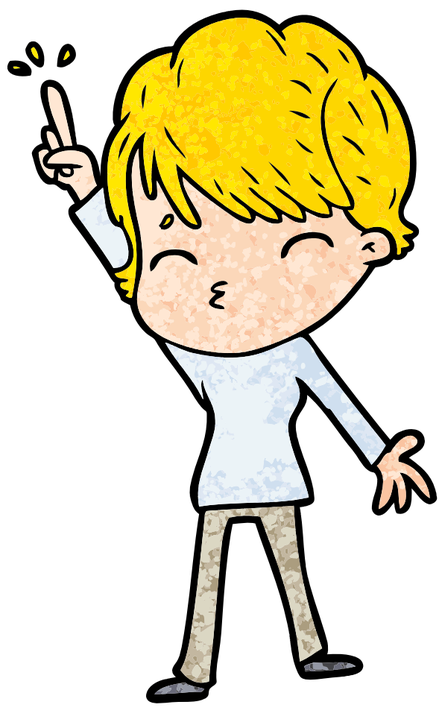
ACTIVITÉ 2

Jouer avec les cartes émotions

POUR EXPLORER NOS PROPRES RÉACTIONS ÉMOTIONELLES

2.1 Par le mime

1. Mélangez les cartes émotions et placez-les face cachée
2. Le plus jeune de la famille pige une carte en premier sans la montrer aux autres membres de la famille
3. Il doit mimer l'émotion qu'il voit sur sa carte. Les autres membres de la famille doivent tenter de deviner l'émotion mimée.
4. Le premier devinant l'émotion prend la place du mime et mime à son tour.

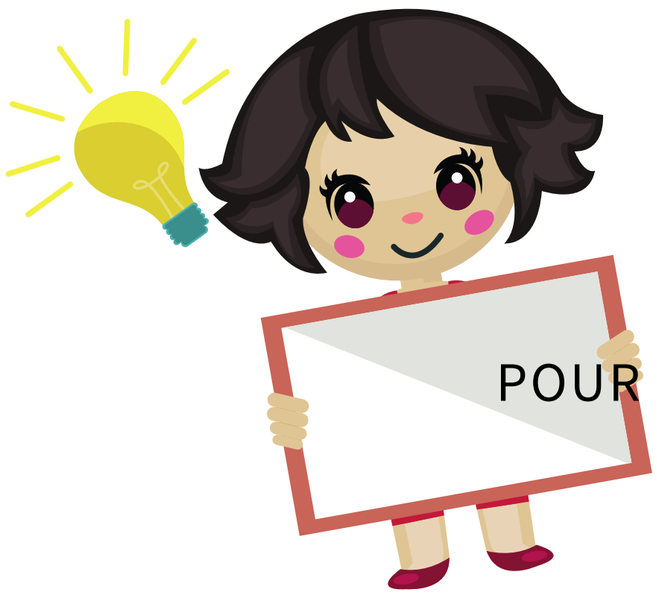


Variantes: Vous pouvez également diviser la famille en 2 et compter les points. Pour éviter les disputes et les tensions, notre première version est sans compétition. Cependant, certaines personnes peuvent voir la compétition comme une motivation saine. Vous connaissez votre famille, prenez la version qui vous conviendra le plus.

Rédigé pour la MFM par Stéphanie Beaudry, responsable des services aux familles. Mars 2020

ACTIVITÉ 2

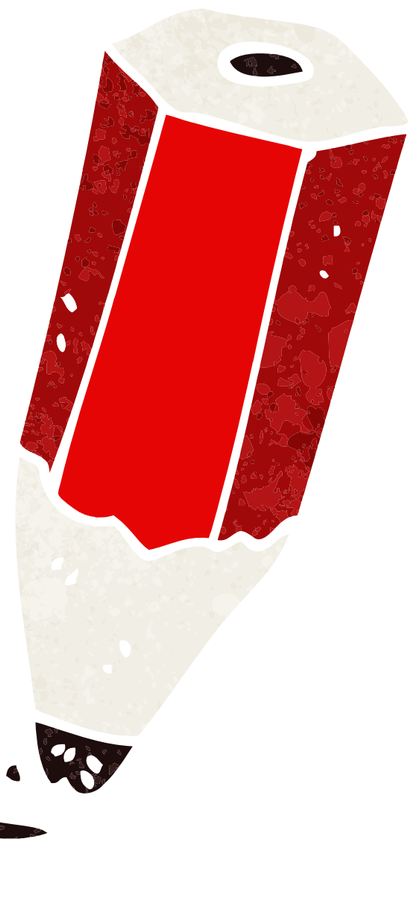
Jouer avec les cartes émotions



POUR EXPLORER NOS PROPRES RÉACTIONS ÉMOTIONELLES

2.2 Par le dessin

1. Mélangez les cartes émotions et placez-les face cachée.
2. Le plus jeune de la famille pige une carte en premier sans la montrer aux autres membres de la famille
3. Il doit faire un dessin représentant l'émotion pigée. Il dessine devant la famille, soit sur un tableau effaçable ou sur une feuille de papier que l'on colle au mur. L'idée est que tous puissent voir le dessin se former au fur et à mesure
4. Le premier devinant l'émotion prend la place de l'artiste et pige un nouvelle carte à son tour pour la deviner



Variantes: Vous pouvez également diviser la famille en 2 et compter les points.

Vous pouvez également augmenter la difficulté avec les plus vieux en leur demandant de dessiner une situation qui provoque l'émotion pigée.

Rédigé pour la mfm par Stéphanie Beaudry, responsable des services aux familles. Mars 2020

LA MAISON DE LA FAMILLE DES MASKOUTAINS

ACTIVITÉ 2

Jouer avec les cartes émotions

POUR EXPLORER NOS PROPRES RÉACTIONS ÉMOTIONELLES

2.3 Par le jeu Devine-tête/Qui suis-je.

1. Mélangez les cartes émotions et distribuez en une face cachée à chaque membre de la famille
2. Sans regarder sa carte, chaque membre la colle sur son front.
3. À tour de rôle chaque personne peut poser une question au groupe pour l'aider à deviner l'émotion qu'il a de collé sur le front
4. Le but du jeu est d'être le premier à deviner l'émotion que vous avez de coller sur le front.

Variantes:

Vous pouvez également augmenter la difficulté avec les plus vieux en obligeant que les questions soient des questions que l'on peut répondre que par oui ou par non.

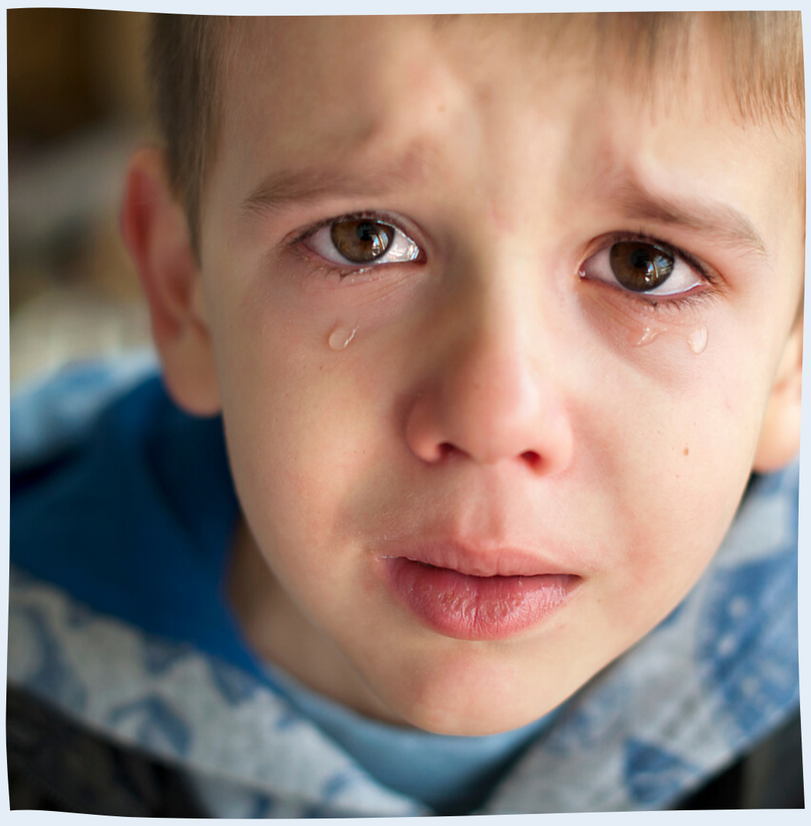
Sinon, au lieu que ce soit le joueur qui pose les questions, cela peut aussi être que chaque membre décris une situation où il a vécu l'émotion du joueur dont c'est le tour de deviner sa carte.

Rédigé pour la MFM par Stéphanie Beaudry, responsable des services aux familles. Mars 2020

2.4 Jeu du miroir (0-5ans)

Le jeu du miroir est intéressant puisqu'il permet à l'enfant de reproduire l'émotion et de reconnaître sur son visage les signes physiques de celle-ci. L'enfant tourne une carte émotion et doit la reproduire dans le miroir. Il est d'autant plus amusant et bénéfique lorsque l'adulte participe avec lui et reproduit à son tour les cartes émotions.

Joie

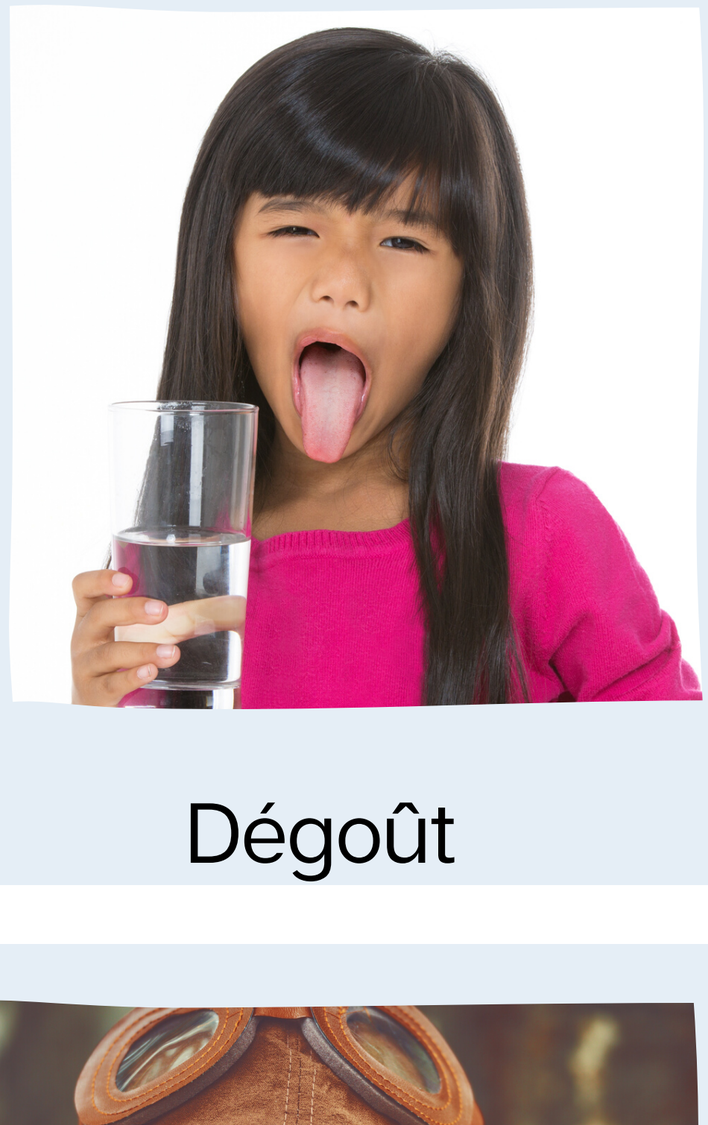


Tristesse

Peur

Colère

Rédigé pour la MFM par Andréanne Morin, responsable des services à l'enfance Mars 2020



Dégoût

Tristesse

Joie

Peur

Colère

Dégoût

Rédigé pour la MFM par Andréanne Morin, responsable des services à l'enfance Mars 2020

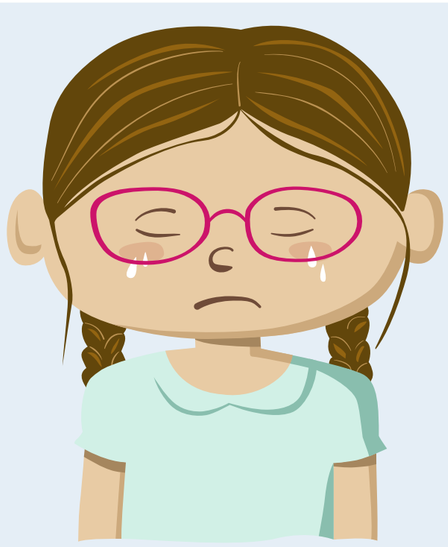
2.5 Jeu de mémoire avec les émotions (0-5 ans)

Si votre enfant est au tout début de son apprentissage, vous pouvez inclure les émotions qu'il rencontrera le plus souvent (peur, peine, colère et joie). Plus votre enfant deviendra un expert des émotions, plus vous pouvez ajouter de nouvelles émotions.

Colère

Colère

Tristesse


Tristesse

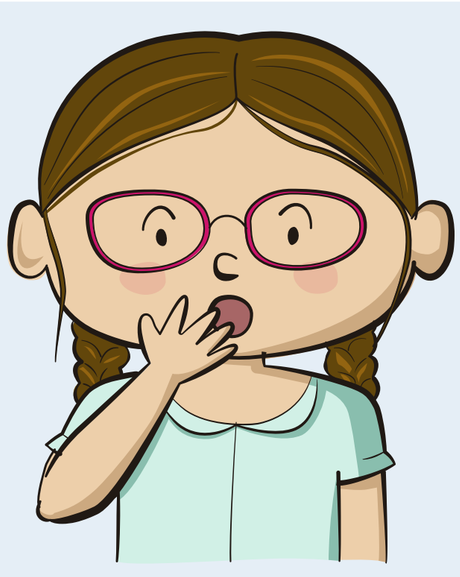
Joie

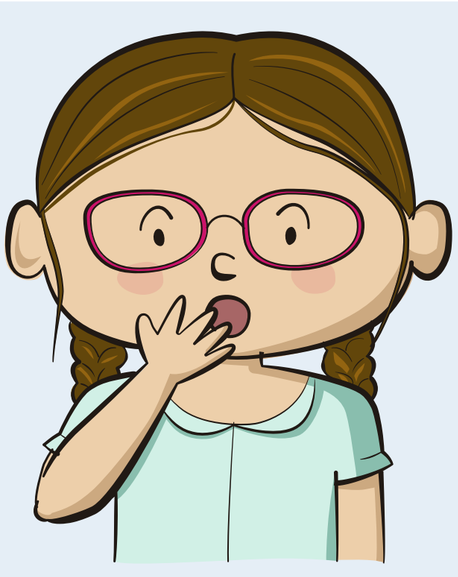
Joie

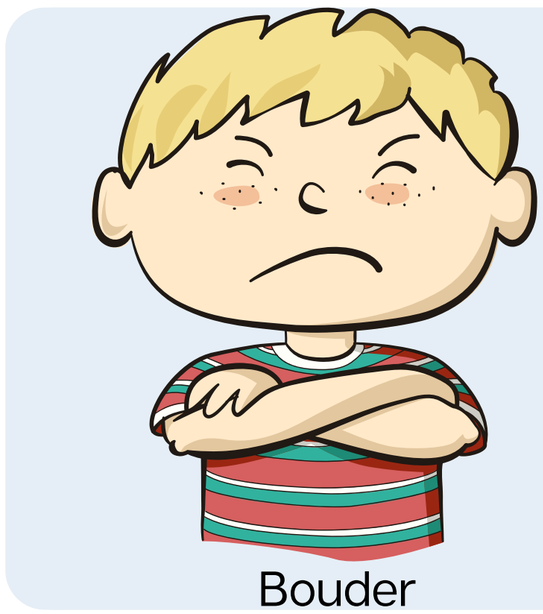
Peur

Peur

Bouder






Bouder

Rédigé pour la MFM par Andréanne Morin, responsable des services à l'enfance Mars 2020

ACTIVITÉ 3

Journal de bord des émotions

POUR DÉFINIR NOS PROPRES RÉACTIONS ÉMOTIONELLES

Utilisation de l'outil dans le quotidien.
Cet outil peut être utilisé de 3 façons.
Choisissez en l'usage le plus pratique pour votre réalité familiale.

1. Comme une **activité d'introspection**. On fait l'activité avec l'enfant comme on ferait un bricolage. C'est à dire pour le plaisir et l'apprentissage, une seule fois. Alors on imprime la fiche émotion. Cela permet à l'enfant de réfléchir sur ses propres réactions émotionelles en général (idéal à partir de 7 ans, lorsque la faculté de mémoire à long terme est davantage développée)

2.Comme **un outil quotidien ou hebdomadaire d'introspection.** Des émotions, on en vit tous les jours. Chaque jour, ou une fois par semaine. Demandez à votre enfant de pensez à une situation qui lui a fait vivre une forte émotion. Utilisez l'outil pour réfléchir sur comment il a vécu cette émotion (idéal à partir de 7 ans, lorsque la faculté de mémoire à long terme est davantage développée)

3. Comme **outil de réflexion.** Utilisez l'outil avec votre enfant suite à l'expression inadéquate de ses émotions. Attendez qu'il soit calmé et disponible à l'écoute et la communication. Utilisez l'outil pour faire réfléchir l'enfant sur ce qu'il a vécu, ses réactions et comment il pourra réagir la prochaine fois pour être plus adéquat. (Peut être fait en bas de 7 ans si le parent lit les questions et oriente l'enfant dans ses réponses)

LA MAISON DE LA FAMILLE DES MASKOUTAINS

Rédigé pour la MFM par Stéphanie Beaudry, responsable des services aux familles. Mars 2020

Mon journal des émotions

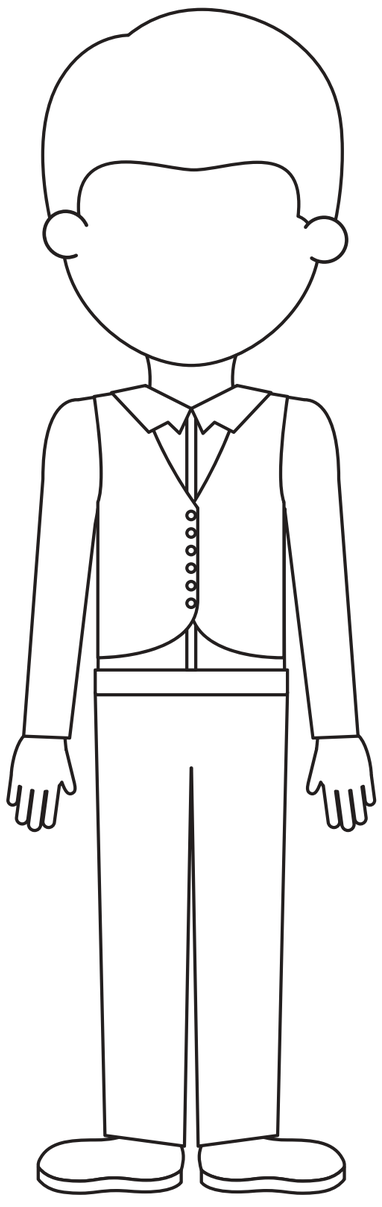
Date:_____ **Émotion vécue:**_____

Description de la situation (qu'est-ce qui a provoqué mon émotion) :

_____

_____

Retour sur mes réations



1.Dessine ton visage lorsque tu as vécu l'émotion à son niveau le plus intense

2. Décris ici les sensations physiques que tu as ressenties (exemple chaleur à la tête, poing qui serre, etc.)

_____

_____

_____

_____

_____

3. En traçant un cercle. Indique sur le bonhomme les endroits sur ton corps où tu as ressenti les sensations.

4. Décris ici comment tu as réagi à ton émotion, tes comportements (exemples : j'ai crié, j'ai pleuré, j'ai claqué la porte)

_____

_____

Écris ici quel moyen tu aurais pu prendre pour baisser le niveau de ton émotion et/ou réagir autrement à ton émotion (exemple: J'aurais pu aller au coin calme prendre des grosses respirations:

_____

_____

_____

LA MAISON DE LA FAMILLE DES MASKOUTAINS

Rédigé pour la MFM par Stéphanie Beaudry, responsable des services aux familles. Mars 2020

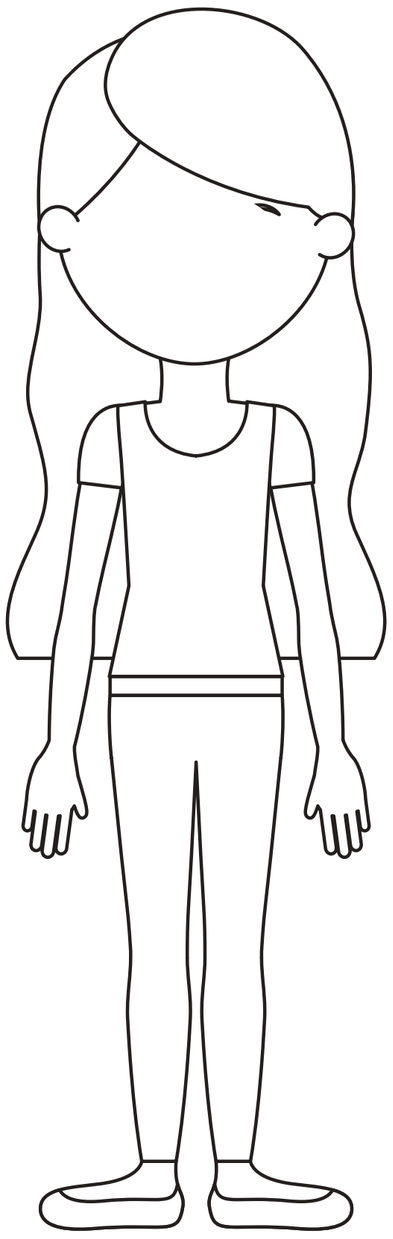
Mon journal des émotions

Date:_____ **Émotion vécue:**_____

Description de la situation (qu'est-ce qui a provoqué mon émotion) :

_____

_____



Retour sur mes réations

1.Dessine ton visage lorsque tu as vécu l'émotion à son niveau le plus intense

2. Décris ici les sensations physiques que tu as ressenties (exemple chaleur à la tête, poing qui serre, etc.)

_____

_____

_____

_____

_____

3. En traçant un cercle. Indique sur le bonhomme les endroits sur ton corps où tu as ressenti les sensations.

4. Décris ici comment tu as réagi à ton émotion, tes comportements (exemples : j'ai crié, j'ai pleuré, j'ai claqué la porte)

_____

_____

Écris ici quel moyen tu aurais pu prendre pour baisser le niveau de ton émotion et/ou réagir autrement à ton émotion (exemple: J'aurais pu aller au coin calme prendre des grosses respirations:

_____

_____

_____

MFM
LA MAISON DE LA FAMILLE DES MASKOUTAINS

Rédigé pour la MFM par Stéphanie Beaudry, responsable des services aux familles. Mars 2020

ACTIVITÉ 4

Aménagement d'un coin d'apaisement

POUR RÉDUIRE L'INTENSITÉ DES ÉMOTIONS
ET PRÉVENIR LES RÉACTION INADÉQUATES

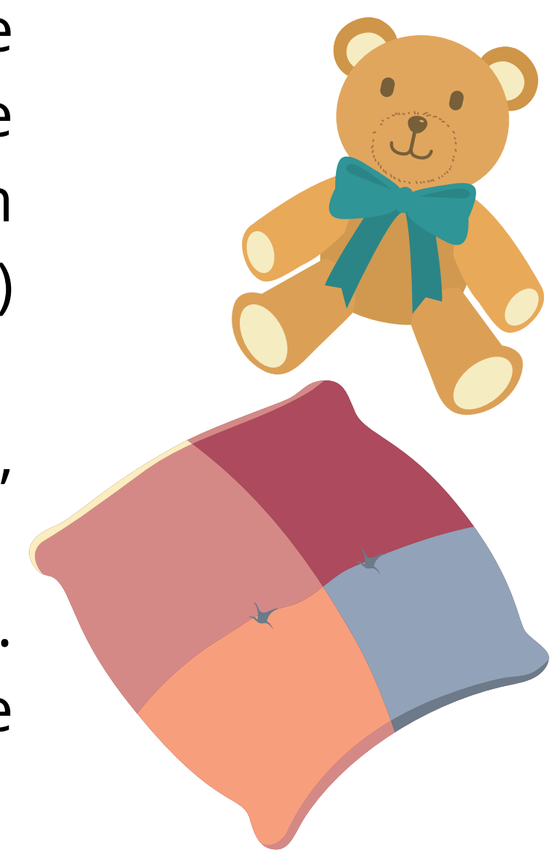
Utilisation dans le quotidien

Le coin d'apaisement est un endroit préalablement identifié où l'enfant pourra aller se réfugier au besoin pour s'apaiser et diminuer l'intensité de son émotion.

Il ne s'agit pas d'un coin de punition, même si vous pouvez y envoyer votre enfant. Il faut le présenter comme un moyen pour répondre à son besoin. On utilisera alors des formulations tel que : << Je te sens très en colère, je crois que tu aurais besoin de te détendre, viens on va aller au coin d'apaisement . Il n'y a pas de temps minimum ou maximum à passer au coin d'apaisement. Il y a seulement le temps dont l'enfant a besoin pour se sentir mieux.

Aménagement du coin d'appaisement

1. Choisissez un coin en retrait des activités de la vie quotidienne. Cela peut être un coin dans la chambre de l'enfant, dans un garde-rode, dans le sous-sol, etc. On cherche un coin ou l'enfant (et peut-être même vous) pourra y trouver du calme
2. Rendez le coin confortable en y mettant coussin, doudou, toutou, etc.
3. Personnalisez votre coin. Trouvez lui un nom agréable. Décorez le. Laissez votre imagination et celle de votre enfant aller pour rendre ce coin invitant
4. Laissez y des outils d'apaisement (prochaine page)



LA MAISON DE LA FAMILLE DES MASKOUTAINS

Rédigé pour la MFM par Stéphanie Beaudry, responsable des services aux familles. Mars 2020

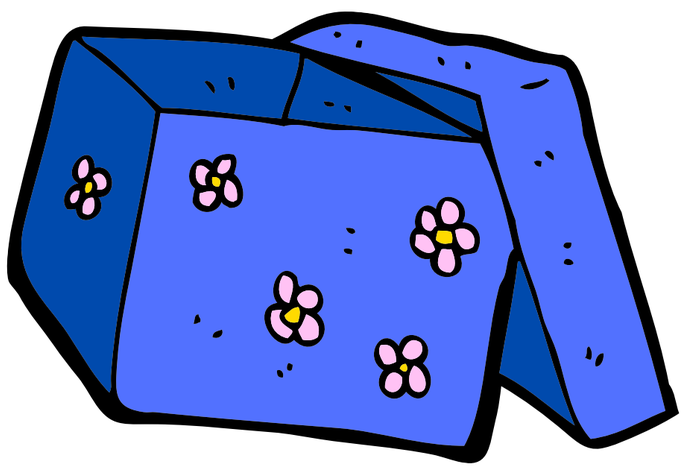
ACTIVITÉ 5

Conception d'une boîte d'apaisement

POUR RÉDUIRE L'INTENSITÉ DES ÉMOTIONS ET PRÉVENIR LES RÉACTION INADÉQUATES

Objectif et utilisation de la boîte d'apaissement

Dans cette boîte, vous y déposerez plusieurs outils de votre choix pour aider l'enfant à s'apaiser et à retrouver son calme. Si l'enfant refuse de se rendre au coin d'apaisement, par exemple lors d'une grosse colère, on peut aussi lui amener la boîte d'apaisement.



La boîte peut contenir plusieurs types d'outils

- Des crayons et du papier ou des dessins à colorier
- Des fiches de techniques de respirations
- Des fiches de positions de yoga
- Quelques choses pour écouter de la musique
- Des livres
- Des objets sensoriels

Le coin et la boîte d'apaisement peuvent être adapté pour tous les âges, même les adultes.

Saviez-vous que de mettre en action nos sens aide à l'activation du cerveau néocortex, donc à l'activation de notre capacité de raisonnement

Vous trouverez dans les prochaines pages des idées d'outils à imprimer ou à fabriquer à la maison

LA MAISON DE LA FAMILLE DES MASKOUTAINS

Rédigé pour la MFM par Stéphanie Beaudry, responsable des services aux familles. Mars 2020

Le monstre à émotions (0-5 ans)

Avec votre enfant, fabriquez un monstre à dessin. Voici le matériel dont vous aurez besoin :

- Boite de carton
- Matériel à bricolage de votre choix
- Ciseaux
- Colle

Avec votre enfant, décorez la boite pour former un monstre. Dès que c'est terminé, assurez-vous d'y faire une entaille pour pouvoir y déposer des dessins ou des lettres si votre enfant sait lire et écrire.

Lorsque votre enfant vivra une émotion et qu'il n'aura pas envie de vous en parler, vous pourrez lui proposer de faire un dessin ou une lettre pour faire sortir son émotion et la mettre dans la bouche du monstre à émotions.

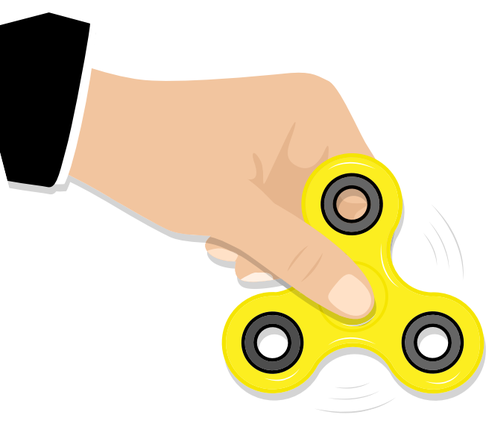
De cette façon, il sera possible pour votre enfant d'extérioriser son émotion et de la laisser à quelqu'un ou quelque chose d'autre. Attention, si votre enfant ne veut pas que vous le regardiez ou le lisiez, respectez cette demande. Si vous le faites malgré lui, il pourrait être méfiant à confier son émotion au monstre.

(cet outil est aussi bon jusqu'à 12 ans)

LA MAISON DE LA FAMILLE DES MASKOUTAINS

Rédigé pour la mfm par Andréanne Morin, responsable des services à l'enfance Mars 2020

Suggestions d'outils d'apaisement



Fiches de technique de respiration

- https://apprendreaeduquer.fr/wp-content/uploads/2019/11/cartes-exercices-respiration-enfants.pdf
- https://apprendreaeduquer.fr/wp-content/uploads/2017/05/outil-retour-au-calme-enfant-1.pdf

Fiche de yoga pour enfants

- https://grandirzen.fr/yoga-pour-enfant-15-postures-anti-stress/#13_La_posture_de_la_riviere
- https://www.unjourunjeu.fr/wp-content/uploads/woocommerce_uploads/2017/10/44-cartes-yoga-enfants.pdf

Le coin coin ou la cocotte des émotions

https://www.bloghoptoys.fr/telechargement-la-cocotte-des-emotions

Balle anti-stress

https://www.trucsetbricolages.com/bricolages/comment-fabriquer-un-balle-anti-stress-avec-3-ingredients-de-la-cuisine
https://wooloo.ca/2015/11/20/balles-anti-stress/
http://www.ssww.com/blog/sensory-balls-diy-steam-activity/?pp=1

Slime

https://wooloo.ca/2018/04/03/recette-de-fluffy-slime-borax-marche/
https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=KTkWqQyH1OQ

Pâte à modeler

https://www.educatout.com/activites/crea-recettes/pate-a-modeler-sans-cuisson.htm
http://www.kraftcanada.com/recettes/pate-a-modeler-jell-o-157618

LA MAISON DE LA FAMILLE DES MASKOUTAINS

Rédigé pour la mfm par Stéphanie Beaudry, responsable des services aux familles. Mars 2020