

# J'aide mon enfant à découvrir ses émotions

Connaître et comprendre ses émotions, c'est important pour pouvoir ensuite réguler son comportement. Cela facilite les relations avec les autres et rend plus disponible pour les apprentissages.

## Une émotion

est une réaction spontanée lors d'une situation. Cette réaction entraîne des sensations corporelles et des pensées.

**Les six émotions de base** sont : la joie, la tristesse, la peur, la colère, la surprise, le dégoût. Les autres sont des nuances ou des combinaisons de celles-ci.

## ça sert à quoi ?

Les émotions sont présentes pour alerter sur un état (un danger par exemple), une situation, ou un besoin non satisfait (besoin de sécurité, de partager, d'être aidé, etc).

Elles sont donc présentes pour nous communiquer une information.



## comment on fait ?

### je le questionne sur ses sensations corporelles

“est-ce que ton cœur bat vite ? est-ce que tu as chaud ?”

### je verbalise l'émotion qu'il peut ressentir

“tu es fâché.e, en colère ? Tu as peut-être eu peur ? Tu as été surpris.e, tu ne t'attendais pas à cela ? J'ai l'impression que tu es contrarié.e.”

### j'utilise des livres, je commente les émotions des personnages, les signes physiques qui me permettent d'identifier les émotions

“oh, elle est vraiment contrariée. Ses sourcils sont froncés et ses poings sont serrés.”

### je nomme aussi mes émotions

“j'ai appris une mauvaise nouvelle, je suis triste ce matin.”

### je verbalise ses besoins et les miens

“tu as besoin d'un câlin ? d'être seule ? de te mettre au calme ?”

