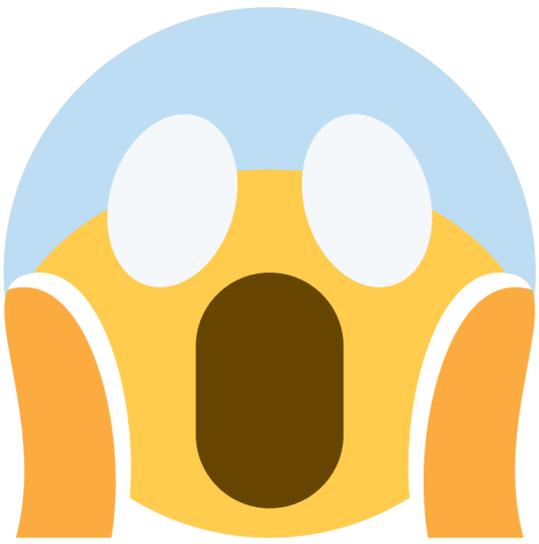


COMPRENDRE LES EMOTIONS

de 3 ans à 10 ans



Guide des parents

Chers parents,

Ce livret est fait pour vous accompagner dans la découverte des émotions de votre enfant.

Les émotions sont en nous, à chaque instant.

Chaque situation permettra à votre enfant de se découvrir, de s'identifier, de s'accepter et d'exprimer ce qu'il ressent.

A l'intérieur de ce livret vous allez y trouver :

des astuces

des jeux

de la relaxation

des exercices de respiration

Comment aider vos enfants à comprendre leurs émotions

C'est un livret ludique, éducatif et créatif.

Amusez-vous et n'hésitez pas à prendre le temps de discuter avec votre enfant.



Quelles émotions as-tu ressentis aujourd'hui ?

Vous pouvez imprimer cette feuille pour chaque jour de la semaine

**colorie les dessins qui t'ont fait ressentir
ces émotions dans la journée**



peur



amoureux



colère



tristesse



joie



blagueur

Tu peux en rajouter ici ↓

Jauges des émotions

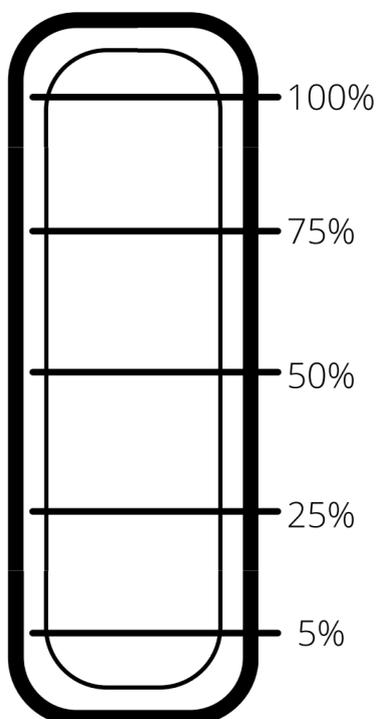
Selon les émotions coloriées sur la page précédente, tu peux dessiner à quel point tu as ressenti ces émotions

Vous pouvez imprimer cette feuille pour chaque jour de la semaine

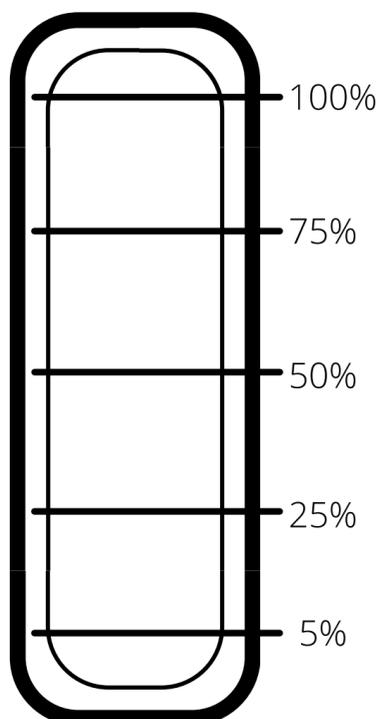
5 % = pas vraiment de ressentis

50% = quelques ressentis dans mon coeur (le coeur bat plus vite)

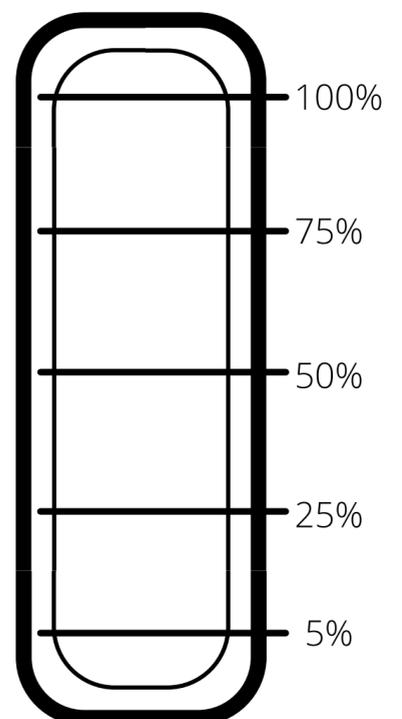
100% = des ressentis dans mon coeur et dans mon corps - le coeur bat plus vite, mon corps réagit (poing se ferme, sourire qui apparait, larme qui coule, tremblement, ...)



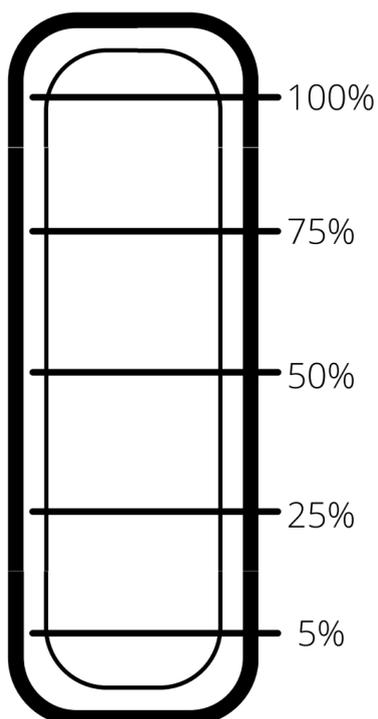
peur



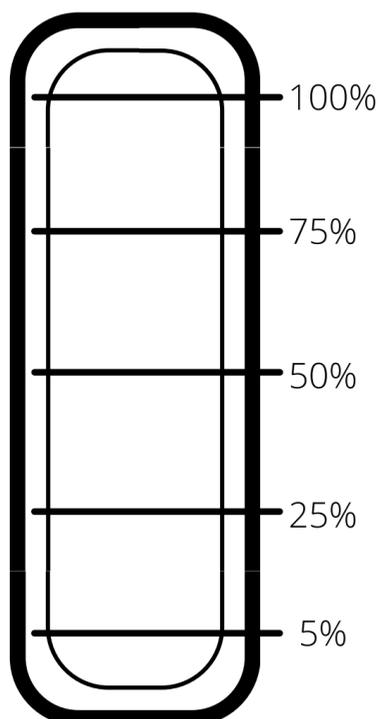
amoureux



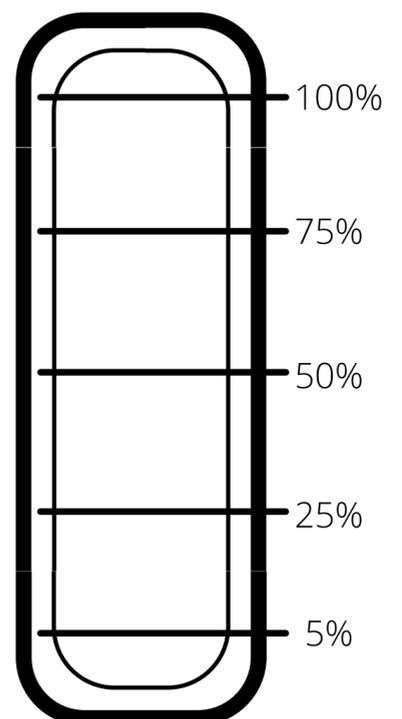
colère



tristesse



joie



blagueur

La bulle

Pour passer une belle journée et toujours avoir le sourire, tu peux créer une bulle magique. Cette bulle te permet de te protéger des personnes qui ne sont pas gentilles avec toi, des moments difficiles dans une journée ou si tu te sens fatigué. Voici une technique pour te protéger et t'accompagner tout au long de la journée.

Mets toi debout

ferme les yeux

Imagine une grande bulle autour de toi.

Une bulle lumineuse, qui diffuse une superbe lumière (blanche ou jaune).

La bulle

Répète-toi les phrases suivantes :

- personne ne peut entrer dans ma bulle sans mon autorisation**
- toutes les personnes négatives ne peuvent m'atteindre**
- Les copains / les copines qui ne sont pas gentils/gentilles avec moi ne pourront pas m'atteindre**
- Les personnes qui n'ont pas de bonnes intentions ne pourront pas m'atteindre**

Prends une grande respiration et ouvre les yeux.

Tu es parti pour une belle journée lumineuse

Activités du mois

Prépare le mois à venir en sélectionnant des activités ci dessous, tu peux aussi en créer.

Ecouter de la musique

Faire du sport

Faire un jeu de société

Aller se promener

Dessiner

Faire du Yoga

souffler sur un mouchoir

Faire des blagues

Lire

Danser

Faire de la cuisine

Si tu te sens en colère, énervé, agacé

Lorsque tu te sens en colère, énervé, agacé en toi et que tu veux la laisser partir.

Utilise une boîte à colère.

Tu peux utiliser les papiers déjà faits ou alors les écrire toi même sur des morceaux de papier et les mettre à l'intérieur de ta boîte.

on ne m'a pas compris

un copain m'a poussé

on m'a insulté

j'ai perdu à un jeu

quand un adulte me dit non

on ne m'a pas écouté

quand on me dit d'arrêter de jouer
sans me prévenir

mon copain / copine ne me parle
plus

je ne peux pas voir mes copains /
copines

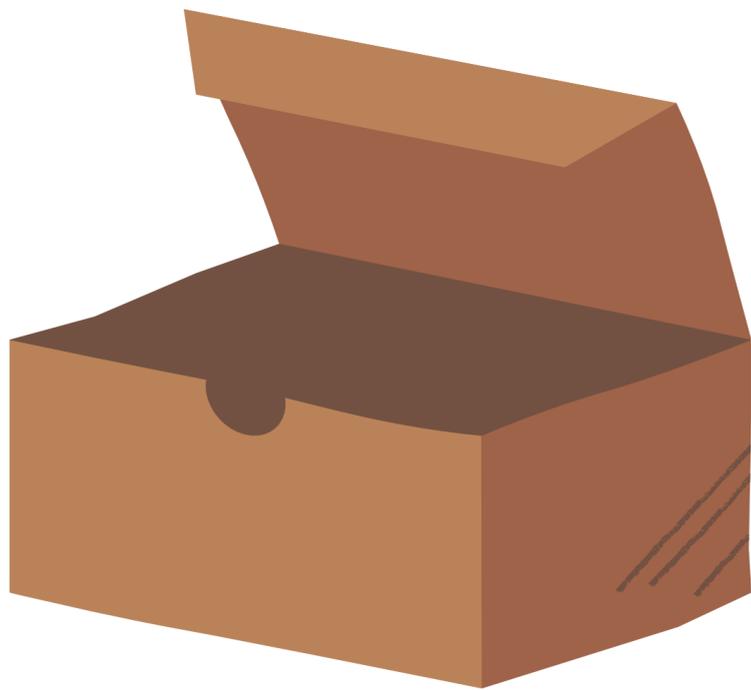
ma copine ne me parle plus

on m'a obligé à faire quelque chose
que je ne voulais pas faire

je me suis fais mal

La boîte à émotions

Tu peux utiliser un bocal en verre pour faire ta boîte à colère ou demander à tes parents une boîte de médicament vide et t'amuser à la peindre et coller des autocollants.



La boîte à émotions

Tu devras tous les dimanches, vider ta boîte à la poubelle, en laissant partir toutes ces émotions qui maintenant ne t'appartiennent plus.

En jetant les papiers à la poubelle dis tout haut :

- Je ne suis plus en colère, je ne suis plus énervé. J'accepte ces émotions et maintenant elles ne m'appartiennent plus (faire un sourire à la fin de la phrase et une grande respiration)



Respiration

Ta respiration est très importante, elle te permet de gérer certaines émotions comme :

- la joie**
- l'amour**
- la peur**
- la colère**
- la frustration**
- la tristesse**

et bien d'autres encore

La respiration va te permettre de mieux contrôler ton corps, ton émotion et ainsi te permettre de mieux comprendre la situation.

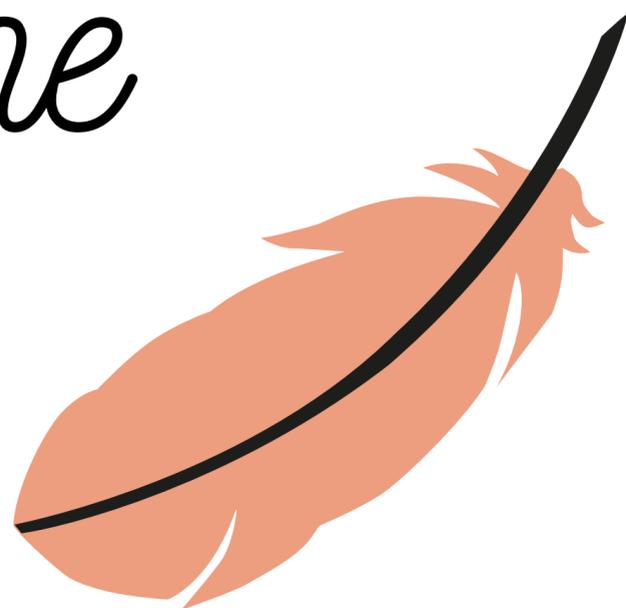
Voici quelques exercices à réaliser quand tu en ressens le besoin

La Respiration

La plume

Exercice 1

Mets une plume sur le sol, allonge-toi sur le ventre et souffle doucement vers la plume. Celle ci va ainsi avancer au rythme de ton souffle. Selon la force que tu mettras la plume pourra avancer plus au moins vite.



Le verre

Exercice 2

Remplir un verre d'eau et y mettre une paille. Tu peux faire des grosses bulles en soufflant fort mais aussi des toutes petites bulles en soufflant tout doucement.

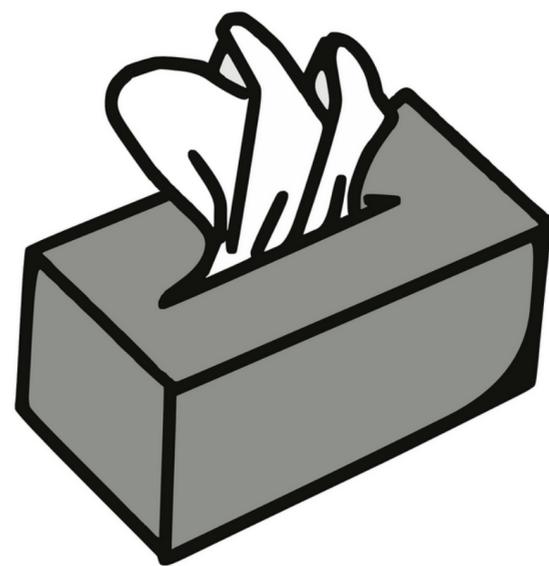


La Respiration

Le mouchoir

Exercice 3

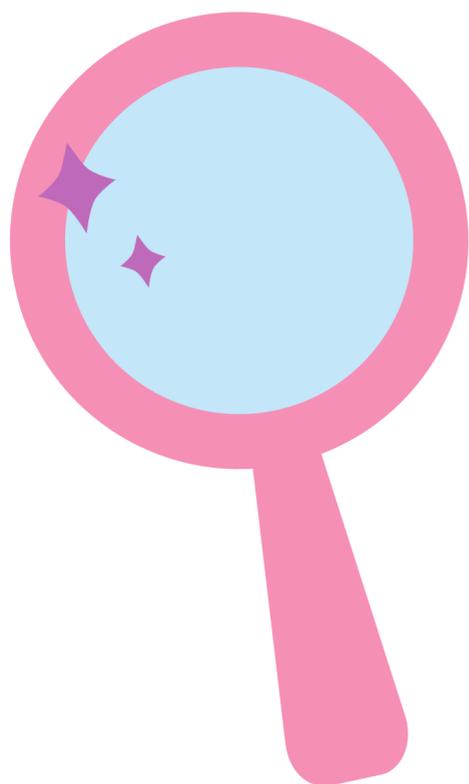
Prendre un mouchoir en papier, ne prendre qu'une seule feuille du mouchoir. S'amuser à souffler dessus en le passant d'une personne à l'autre le plus de fois possible avant qu'il ne touche le sol.



Le miroir

Exercice 4

Se mettre devant un miroir, ouvre grand ta bouche puis souffle vers le miroir, cela doit former de la buée. Tu peux ainsi faire un joli coeur quand la buée apparaît.



Relaxation

Pour t'aider à te libérer d'une émotion désagréable, tu peux la faire partir sous la forme d'une méditation, demande à ton papa ou ta maman de te lire cette méditation.

Tu peux mettre une musique pour t'accompagner. Sur youtube tu trouveras des sons pour t'accompagner à la détente :

417HZ = Favorise le changement

432HZ = Gestion du stress

528HZ = Guérison émotionnelle

852HZ = Augmente l'énergie



Relaxation

Pour t'aider à te libérer d'une émotion désagréable, tu peux la faire partir sous la forme d'une relaxation, demande à ton papa ou ta maman de te lire cette relaxation.

Tu peux mettre une musique pour t'accompagner. Sur youtube tu trouveras des sons pour t'accompagner à la détente



Relaxation

Méditation 1 :

Ferme les yeux, prends 3 grandes respirations et relache ton corps.

Pense à tes pieds, puis remonte le long de tes jambes jusqu'à ton bassin. Ressens tous ces membres lourds, qui s'enfoncent dans le sol.

Pense maintenant à ton ventre puis ton buste et chacun des tes bras jusqu'au bout de tes doigts.

Ressens ces membres s'enfoncer dans le sol.

Tu peux ressentir des fourmillements, c'est normal ton corps se détend.

Ressens maintenant le poids au niveau de ta tête, elle est lourde, tout ton corps est détendu, relaché.

Concentre-toi sur ta respiration, ton ventre qui se gonfle puis qui se dégonfle.

Maintenant tu vas revenir tout doucement avec moi, ici et maintenant.



Relaxation

Méditation 1 suite :

Tu vas bouger tes doigts, puis tes pieds en douceur... et quand tu es prêt.e tu peux ouvrir les yeux doucement.

Méditation 2 :

Ferme les yeux, prends 3 grandes respirations et relache ton corps.

Maintenant, imagine un endroit dans lequel tu te sens bien, en confiance, qui te donne le sourire. Imagine une personne que tu aimes et qui est là avec toi dans ce bel endroit. Vous êtes bien tous les deux, vous vous amusez, vous rigolez, vous dansez, vous jouez.

Maintenant imagine une boîte/un coffre dans lequel tu peux y mettre ce moment. Ce moment qui te donne le sourire, qui te calme, qui te détend, qui t'apaise.



Relaxation

Méditation 2 suite :

Mets ce souvenir à l'intérieur et tu pourras y revenir quand tu veux, quand tu en ressens le besoin, quand tu as besoin de retrouver le sourire.

Maintenant tu vas revenir tout doucement avec moi, ici et maintenant.

Tu vas bouger tes doigts, puis tes pieds en douceur... et quand tu es prêt.e tu peux ouvrir les yeux doucement.

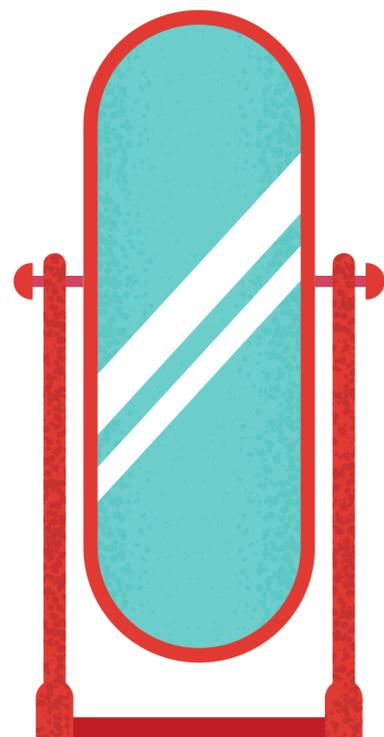
Pour terminer cette méditation tu peux faire un calin ou prendre la main de la personne face à toi pour continuer de ressentir cette belle énergie.



Le Face à Face

**Lorsque que tu ressens une émotion trop forte :
une colère
une frustration
une incompréhension
mais tu n'arrives pas à le dire, à l'expliquer, tu
peux utiliser le Face à Face.**

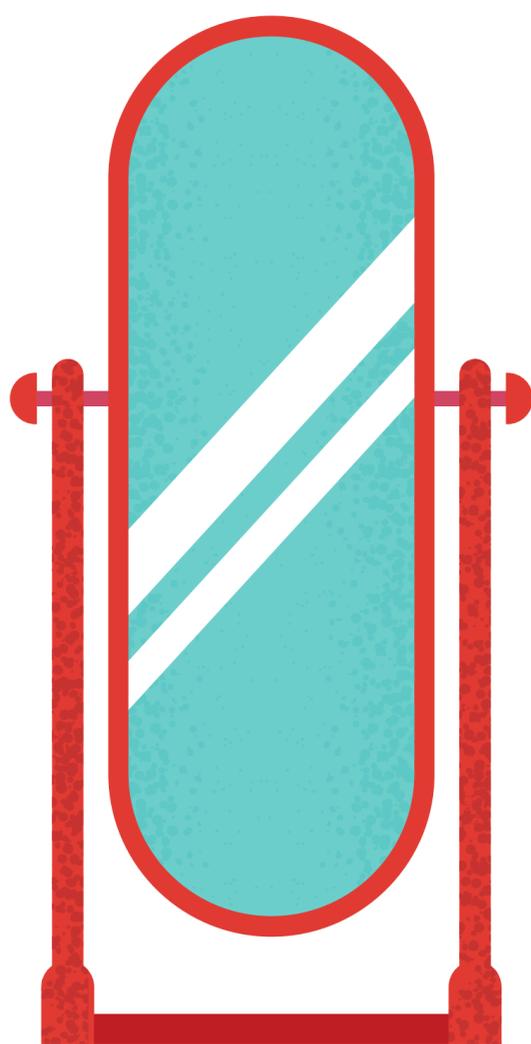
**Pour cela, regarde-toi dans un miroir et dis à la
personne que tu vois en face ce que tu ressens.
Parle à cette personne comme si c'était
quelqu'un d'autre, emploi le "TU"
ex : Pourquoi tu es triste, tu es nul , tu ne
comprends rien, tu sers à rien, pourquoi tu ne
veux pas à être plus gentil.le, pourquoi
tu me regardes comme ça, ...
Libère toutes les pensées que tu as
en toi, qui te bloques et te rends
triste.**



Le Face à Face

Après cette exercice, tu peux aller faire un calin à ta maman ou ton papa, tu peux pleurer, tu peux dessiner, faire une relaxation.

Tu peux prendre le temps de réfléchir aux ressentis que tu as eu quand tu parlais à cette personne face à toi.



La Confiance

Si tu ressens une baisse de motivation, cette petite lumière au fond de toi qui brille moins. Si tu as moins d'envie que d'habitude, que ton sourire ne vient pas

Voici un petit jeu pour t'aider à retrouver ta force intérieur.

Regarde-toi dans un miroir et dis toi :

- ★ **Je m'aime**
- ★ **Je suis Fort.e**
- ★ **Je suis le/la meilleur.e**
- ★ **Je suis exceptionnel.le**
- ★ **Je suis capable**
- ★ **Je crois en moi**
- ★ **Je vais y arriver**



Tu peux rajouter toutes les phrases que tu souhaites afin de te redonner le sourire et retrouver ta lumière intérieure

S'aimer

Choisis parmi ces coeurs ceux qui te ressemblent le plus. Tu peux les découper et les garder avec toi

Drôle

Poli

Patient

Joyeux

Câlin

Serviable

Tu peux aussi créer les tiens en remplissant les coeurs vides.

A suivre...

J'espère que la découverte et les astuces transmis dans ce livret ont pu t'aider à comprendre et gérer un peu mieux tes émotions.

Pour compléter ce livret, tu peux retrouver sur mon site un jeu pour travailler encore plus sur tes émotions.

Dans ce jeu, tu trouveras des exercices :

-  **des respirations**
-  **des postures de yoga**
-  **des actions**
-  **des affirmations sur la confiance en soi**
-  **des phrases de gratitude**
-  **des phrases pour communiquer**

Si tu as des questions sur la gestion des émotions et des ressentis, n'hésites pas à me contacter