

# Les émotions expliquées aux enfants

## La colère

**Ce que tu ressens** : la colère est l'expression d'une frustration face à quelque chose qui t'échappe. Tu ressens de l'injustice, un sentiment d'échec, une menace. Cela génère beaucoup de stress que tu dois évacuer. La colère pousse à agir et peut se transformer en violence.

**Ce qui se passe dans ton corps** : La colère augmente les battements de ton cœur et ta respiration va très vite. Tu peux devenir tout rouge, tes mâchoires et tes poings se serrent. Pour expulser toute cette colère et inconfort, tu élèves la voix. Tout ton corps se prépare à agir.

La colère est importante, car elle exprime notre désaccord et notre sentiment d'injustice mais quand elle est trop intense, elle entraîne de la violence. Cette violence génère de l'insécurité et du stress.

**Que faire ?** : observer les sources de frustration et anticiper un éventuel sentiment d'injustice et/ou de déception. Quand cela est possible, ne pas toujours intervenir tout de suite car la tempête intérieure de l'enfant est trop intense et il ne peut pas réfléchir convenablement. Le principal est de se protéger et de protéger l'enfant. Après la tempête, prendre un temps avec l'enfant pour revenir sur ce qu'il vient de se passer et essayer de lui faire mettre des mots sur ses émotions.



## La peur

**Ce que tu ressens** : La peur te paralyse et t'empêche de penser sereinement. Elle représente le sentiment d'être en danger et menacé.

**Ce qui se passe dans ton corps** : Tu as envie de t'enfuir ou bien tu es paralysé dans ton corps. Ton cœur bat vite, tes mains et tes jambes peuvent trembler et tes yeux deviennent humides. Tu as parfois envie de crier et de chercher le plus rapidement possible du réconfort.

Lorsque tu as peur de manière trop intense, tu penses que tu es en danger, qu'une menace va arriver. Ces croyances sont souvent le fruit de ton imagination. C'est difficile d'arrêter la peur car elle sert à te protéger et à retrouver de la sécurité physique et affective.

**Que faire ?** : Verbaliser l'émotion que tu ressens, dessine tes peurs et lis des livres sur ce thème. Faire preuve de créativité pour faire fuir la peur.



## La joie

**Ce que tu ressens :** La joie te donne de l'énergie et de la motivation. Elle représente le bien-être et la sérénité.

**Ce qui se passe dans ton corps :** Tu as envie de bouger et de sauter partout. Ton cœur bat vite et tes yeux sont grands ouverts. Un large sourire se dessine sur ton visage. Tu as parfois envie de crier ta joie.

Lorsque tu as un trop plein de joie, c'est difficile de s'arrêter de sauter partout et de canaliser toute l'énergie de l'excitation et d'extase que tu as dans ton corps. L'euphorie est tellement présente que tu n'arrives plus à te calmer.

**Que faire ? :** Verbaliser l'émotion que tu ressens avec tes parents, te concentrer sur ta respiration et expulser ce trop plein d'énergie dans un endroit adapté (comme aller courir dehors, par exemple).

