



Je vous propose le quatorzième numéro de cette newsletter trimestrielle consacrée cette fois à la gestion des émotions chez les enfants en cette période de continuité pédagogique où vos enfants vont être élèves à la maison. Je vous rappelle que la dernière page est consacrée à une question que vous vous posez sur la sophrologie. N'hésitez pas à me faire part de vos questions.

La gestion des émotions dans le cadre de la continuité pédagogique Comment aider les enfants à mieux vivre leurs émotions ?

À partir de ce vendredi soir, les établissements scolaires vont fermer pour trois à quatre semaines. Les enfants et adolescents vont être en apprentissage en distanciel et les parents vont devoir encadrer, accompagner ces apprentissages.

Cette situation est difficile à vivre aussi bien pour les élèves que pour leurs parents. Il n'est pas évident pour les enfants et adolescents de se mettre dans une posture d'élève lorsqu'ils sont à la maison, et pour les parents d'adopter celle « d'enseignant » ou du moins d'accompagnateur.

Des moments de tensions voire des conflits accompagnés d'émotions ou de sensations négatives concernant le travail à faire peuvent surgir. Il n'est pas évident d'accompagner les enfants dans la gestion de leurs émotions. Il arrive que l'on se sente dépassé et ce qui ne devait durer que quelques secondes, s'éternise laissant tout le monde épuisé à la fin de l'épisode de décharge émotionnelle.

Une émotion est une réponse à un stimulus extérieur et ne dure jamais plus de deux minutes. Cette émotion s'accompagne de sensations qui sont ressenties physiquement.

LA DUREE D'UNE
EMOTION EST
BREVE.

LE SENTIMENT LUI
S'INSTALLE DANS
LE TEMPS

Le sentiment lui s'installe dans la durée, il est considéré comme un prolongement de l'émotion.

Accueillir l'émotion de l'autre et l'aider à accepter l'émotion est un travail que l'on fait en sophrologie. Savoir gérer une émotion ne consiste pas à la nier mais à la laisser s'exprimer sans s'attarder dessus. L'émotion arrive, « monte » puis s'exprime, on appelle cela la charge, la tension et la décharge. L'expression de la

décharge n'est pas agréable pour l'enfant qui ne comprend pas toujours ce qui se passe et, pour les parents, elle peut être difficile à supporter (cris, pleurs). Empêcher la décharge ne fait pas disparaître l'émotion mais fait que l'état de tension perdure, ce qui est très néfaste pour le corps.

Il faut donc permettre à vos enfants et à vos adolescents d'exprimer leurs émotions et les aider à les accueillir pour qu'ils ne se sentent pas démunis.

Je vous propose sur la page suivante quelques exercices pour aider vos enfants à gérer leurs émotions.



Aider à l'expression des émotions

Votre attitude est primordiale pour permettre à votre enfant de gérer son émotion. Voici les cinq étapes à respecter :

- 1- Gardez votre calme : respirez profondément afin de ne pas être un miroir de l'émotion de votre enfant en vous mettant en colère par exemple lorsque lui-même est en colère.
- 2- Observez la situation : il s'agit de repérer ce qui a pu amener votre enfant à ressentir cette émotion.
- 3- Mettez des mots sur cette émotion : il se sentira compris (« Je vois que cet exercice/cette leçon te pose un problème et cela te met en colère »).
- 4- Proposez à votre enfant une solution : il se sentira soutenu et pourra, à terme trouver des solutions lui-même (« Est-ce que je peux t'aider / faire quelque chose pour toi ? » ; « Veux-tu faire une pause / te reposer ? »).
- 5- Rassurez-le : cela lui permet de se sentir en sécurité et de savoir qu'il peut s'exprimer dans la bienveillance.

Quelques exercices :

- Le gribouillage : faire choisir la couleur d'un crayon ou d'un feutre. Donner une feuille blanche à l'enfant et lui permettre de décharger son émotion en gribouillant la feuille. Il peut ensuite froisser ou déchirer la feuille et la jeter. A partir du moment où l'enfant sait écrire, il peut écrire ce qui est à l'origine de son émotion.
- Les sacs à émotion : votre enfant peut imaginer tenir

un sac dans chaque main, il ferme ses poings comme s'il tenait fermement ces sacs. Il inspire par le nez, retient sa respiration et hausse et baisse ses épaules en imaginant faire descendre l'émotion dans les sacs puis lors de l'expiration par la bouche, il ouvre les mains comme s'il lâchait les sacs donc l'émotion. A faire 3 fois.

- L'écrasage : votre enfant fait de petits sauts sur place pour écraser son émotion (ou les sacs à émotion s'il fait cet exercice après le précédent). A faire une fois aussi longtemps que le peut/le veut votre enfant en respiration libre.
- La respiration koala : prenez votre enfant dans vos bras de sorte à être en contact buste contre buste. Commencez à respirer doucement sans parler. Votre enfant va caler sa respiration sur la vôtre. Le côté câlin de cette position entraîne la sécrétion d'ocytocine, hormone qui réduit l'anxiété et le stress.

Bonne mise en pratique !



COUP DE CŒUR

Je veux vous présenter cette fois un livre intitulé : « L'enfant, la taupe, le renard et le cheval » de Charlie Mackesy.

Il s'agit d'une fable racontant la rencontre entre un enfant et une taupe. Un renard et un cheval les rejoignent. Tous les quatre vont faire un bout de chemin ensemble. Au cours de leur balade tout en explorant le monde, ils échangent sur leurs peurs, leurs doutes, leurs certitudes.

Les dessins de l'auteur illustrent chaque moment de ce voyage aussi bien d'exploration du monde que d'exploration de soi.

C'est un livre qui fait du bien pour des lecteurs de tout âge. On est ému, on sourit en suivant le parcours de ces quatre protagonistes. On se reconnaît dans ce qu'ils expriment.

Il amène à plus de bienveillance envers soi. A lire et à déguster.

- « *Qu'est-ce que tu veux être, toi, quand tu seras grand ?* »
- « *Gentil* » dit l'enfant

BONNE DECOUVERTE !

« L'enfant, la taupe, le renard et le cheval » de Charlie Mackesy aux éditions Les Arènes.

QUESTION/REPONSE

Pourquoi les mouvements dans les exercices de sophrologie sont-ils répétés trois fois ?

La répétition des mouvements des exercices dynamiques permet la précision des ressentis apportés par l'exercice. En sophrologie, nous partons de la perception pour découvrir la sensation puis le sentiment. Cela permet d'agir sur le physique, le mental et l'émotionnel.

Le premier mouvement permet de se concentrer sur ses ressentis physiques : ce que l'exercice provoque dans le corps. Cela correspond à la perception.

Le deuxième mouvement permet de se concentrer sur ce qui se passe au niveau du mental. Cela correspond à la sensation.

Le troisième mouvement permet de découvrir ce que l'on ressent émotionnellement. Cela correspond au sentiment.

D'où l'intérêt de reproduire les mouvements trois fois.

J'interviens maintenant dans plusieurs arrondissements de Paris : 8^{ème}, 10^{ème}, 13^{ème} et 15^{ème}. N'hésitez pas à me contacter pour en savoir plus.

Muriel CARRERE

Psychologue

Sophrologue certifiée

06-38-61-86-04

muriel@bulle-de-serenite.fr



<http://bulle-de-serenite.fr>