

## Contexte

Le livre «Plein d'émotions» s'avère un outil indispensable pour initier votre enfant à la gamme d'émotions ressenties lors de changements imprévus à l'horaire.

En effet, malgré toutes ses bonnes intentions, l'adulte doit parfois annoncer certaines nouvelles, bonnes et mauvaises, à un jeune enfant. Ce dernier peut réagir de différentes manières selon l'émotion vécue.

Ce livre se veut un guide par excellence aux émotions de base du jeune enfant.

## Plein d'émotions : mon enfant et moi

### Avant la lecture :

- Regardez la page couverture et les images, puis demandez : «**Que va-t-il arriver dans cette histoire ?**»
- Consultez le tableau des émotions à la page 15.  
**Discutez des émotions qui y sont représentées.**
- Demandez à votre enfant de reproduire ces émotions sur son visage et vous devez **deviner laquelle il tente de reproduire.** Puis, inverser les rôles.

### Pendant la lecture :

#### Tout en faisant la lecture du livre :

- **Discutez** des divers états émotifs chez le personnage.
- **Nommez** les raisons qui ont entraîné les différentes réactions.
- **Observez** et discutez des expressions faciales et du langage corporel du personnage.

### Après la lecture :

- **Explorez** avec votre enfant les divers états émotifs vécus par le personnage dans l'histoire.
- **Demandez** à votre enfant comment il se serait senti à la place du personnage du livre et pour quelles raisons.



## À retenir

**Votre enfant n'est pas toujours en mesure de comprendre la force de toutes ses émotions. Vous êtes là pour l'accompagner, l'aider à nommer ses émotions et à comprendre leur source.**

Vous pouvez suggérer à votre enfant des stratégies pour mieux gérer émotionnellement une situation temporaire et l'aider à éviter des conséquences néfastes à long terme, tant pour lui que son entourage.

Votre enfant a le droit de vivre ses émotions, qu'elles soient positives, négatives ou neutres. Ce sont des réactions naturelles et normales. Les émotions peuvent être ressenties positivement, par exemple la joie, l'excitation ou la surprise, ou négativement, par exemple la colère, la peur ou le dégoût.

Lorsque votre enfant ressent des émotions négatives fortes, vous êtes là pour l'aider à ne pas perdre le contrôle de celles-ci en lui proposant différentes stratégies.

### Conséquences possibles de mal gérer ses émotions :

- Avoir des difficultés à cultiver des relations saines.
- Développer des comportements autodestructeurs.
- Devenir hypersensible.
- Démontrer des colères démesurées ou des effondrements émotionnels fréquents.
- Avoir des sauts d'humeur qu'on projette sur une autre personne.



## À retenir

### Suggestions de stratégies de gestion des émotions :

- Lui rappeler toutes ses belles qualités et ses succès : « Tu sais comment bien ranger tes jouets. »
- Le distraire de la situation en passant à un autre scénario : « Allons voir ce que Fido fait avec son nouveau jouet. »
- Lui rappeler d'une activité qui se passera dans un avenir proche : « Nous irons au parc avec Martin cet après-midi. »
- Le faire asseoir sur sa chaise de confort (installer une telle chaise pour lui dans un endroit de la maison qui est une source de réconfort).
- Lui remettre un miroir et le laisser s'exprimer (le miroir lui appartient; il peut se voir, mieux observer et reconnaître ses divers états).
- Lui offrir un breuvage chaud tout en parlant de la situation (le liquide chaud est un aspect calmant).
- Le laisser faire plusieurs fois une marche autour de la table de cuisine en parlant de la situation (un exercice physique peut calmer le corps).
- Le laisser dessiner ou illustrer ce qui ne va pas, seul ou ensemble (il peut être plus facile de s'exprimer par une illustration plutôt que des mots).
- Le laisser choisir une musique à son goût (la musique calmante est un élément thérapeutique).

### Exemples pratiques tirés du livre : Je peux nommer mes émotions et les exprimer (demander à votre enfant de se mettre à la place du personnage) :

- Ma joie : « Je suis content de visiter grand-papa et grand-maman ce soir. »
- Ma peur : « Je suis effrayé de la nouvelle que maman vient de recevoir. »
- Ma tristesse : « J'ai du chagrin quand maman m'annonce que je n'irai pas faire une visite chez mes grands-parents. »
- Ma colère : « Je suis fâché lorsque j'apprends que je dois rester à la maison. »
- Ma surprise : « Je suis étonné de voir arriver mes grands-parents chez-moi ! »



## Activités d'enrichissement

# 1

Dire le début d'une phrase à votre enfant et lui demander de la compléter avec une situation soit inventée, soit tirée de sa propre vie :

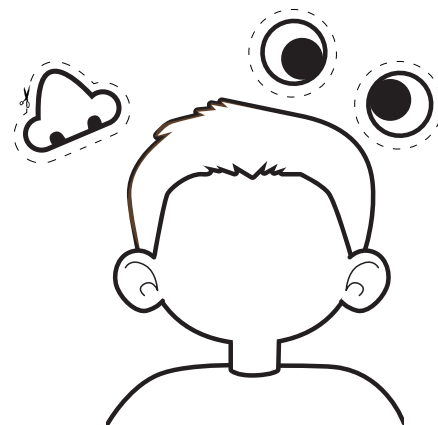
- Je suis triste quand...
- Je suis fâché quand...
- Je saute de joie quand...
- Je suis surpris quand...
- J'ai peur quand...



# 2

Donnez les deux feuilles de dessins en annexe à votre enfant. Demander de découper les parties du visage (yeux, nez et bouches).

Demandez de les placer sur le dessin de visage vide selon l'émotion que vous demanderez d'exprimer : la joie, la tristesse, l'excitation, la peur, la colère et la surprise.



# 3

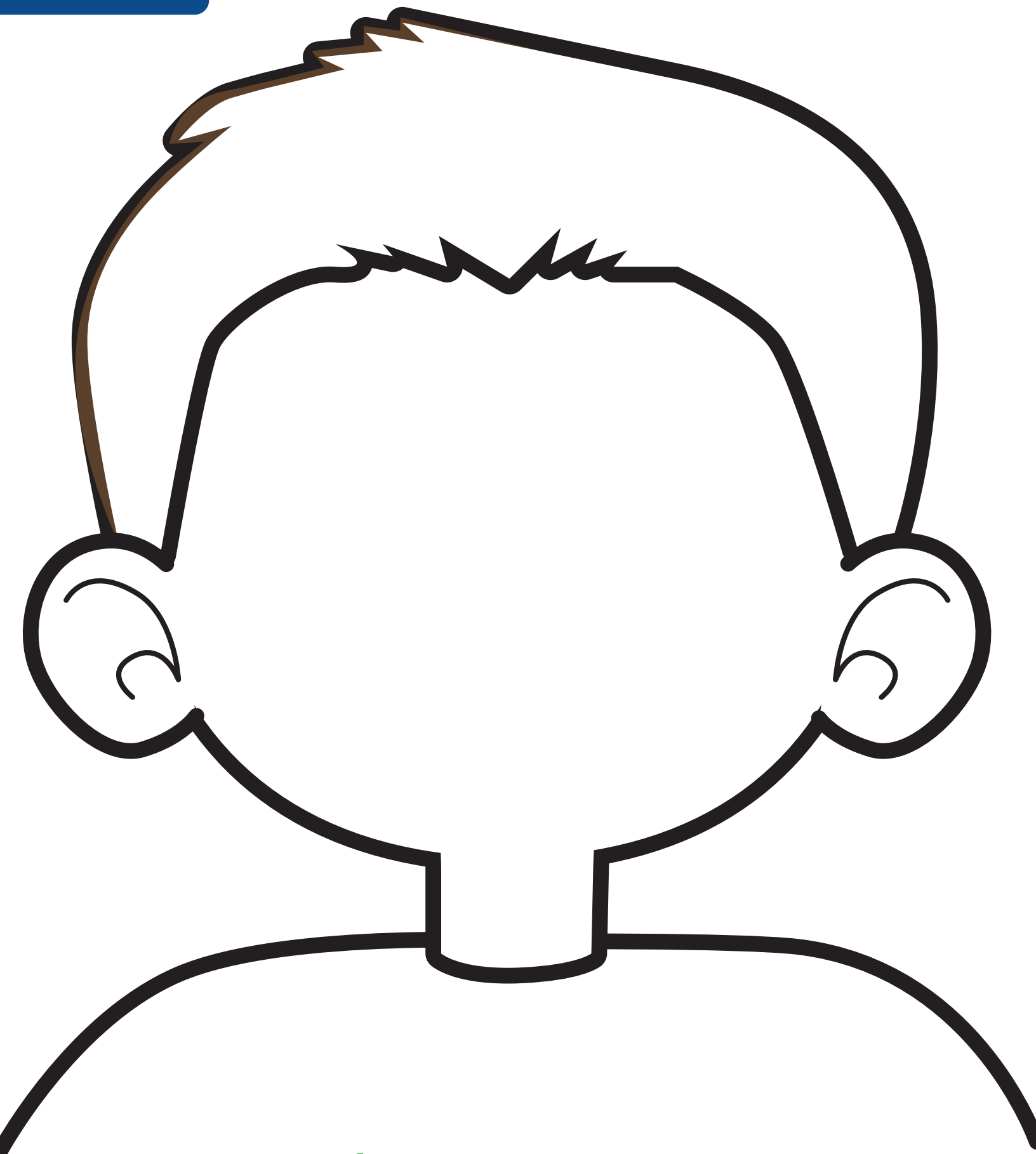
Inventez des mises en scène mettant en vedette une des émotions discutées en la dramatisant. Demandez à votre enfant d'identifier l'émotion exprimée.

Inverser les rôles.

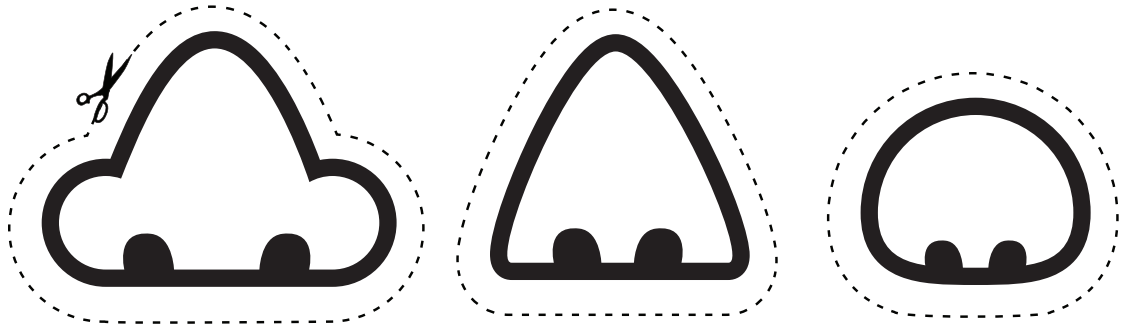
Vous pouvez également introduire les émotions suivantes :

- la gêne
- le calme
- la gentillesse
- la jalousie
- l'inquiétude
- la fatigue
- la fierté
- la déception
- le découragement
- l'embarras





Nez



bouches



yeux

