



DOCTEURE_BOUSSARSAR

Chers parents,

J'ai eu le plaisir de parler des émotions aux enfants.

Une émotion est une réaction physiologique qui se vit dans le corps. Elle est produite par **un stimulus** qui déclenche **une tension dans le corps** et se manifeste par **une décharge**.

"Il y a une grosse araignée, l'enfant a peur, il ressent les battements de son coeur qui s'accélèrent, il a une boule au ventre, il crie et se jette dans les bras des parents".

Quand la décharge est interdite, quand on dit à l'enfant "Tu ne dois pas pleurer, arrête de crier !" la tension ne se libère pas et une réaction inappropriée se produit.

La tristesse devient déprime.

La colère devient violence.

La peur devient anxiété.

Pour aider un enfant à réguler son émotion, on essaye de la valider avec des mots simples :

"Je vois que tu es triste"

"Je comprends que cette odeur te dégoûte".

On peut qualifier son émotion :

"Tu as eu une très grosse colère quand ta soeur a cassé ton jeu".

On l'aide à verbaliser ce qu'il ressent avec des mots ou des gestes.

La régulation des émotions s'aquiert tout au long de la vie.