

RESSOURCE PARENTALE

ÂGES : **2 à 18 ans**

SUJET:
La gestion
des émotions

Comment gérer les émotions fortes?

Les émotions sont comme un filtre sur l'objectif d'un appareil photo : elles influencent notre façon de voir le monde. Découvrez les huit émotions prédominantes à travers quelques-uns de nos personnages et amis préférés de la série audio *Adventures in Odyssey*®. Identifier nos émotions peut nous aider à contrôler nos sentiments et nos actions.

Comment aider vos enfants à parler de leurs émotions



Écrit par Danny Huerta, Vice-président de la famille et de la jeunesse chez Focus on the Family U.S.A.

La manière dont on voit le monde

Votre enfant de 6 ans cherche à frapper sa petite sœur après qu'elle lui a pris un jouet. Votre enfant de 11 ans fond en larmes lorsque vous corrigez son comportement en douceur. Pourquoi parfois les enfants réagissent-ils de manière excessive? Il se peut qu'ils soient confrontés à des émotions mal maîtrisées ou des émotions difficiles à gérer.

Récemment, je me suis rendu avec ma famille dans un parc d'attractions. Ma fille de 13 ans a refusé de monter à bord des montagnes russes parce que ce manège avait l'air effroyable. Toutefois, après avoir constaté que nous nous étions amusés, elle s'est calmée et a reconsidéré ses sentiments par rapport à la situation. Plus tard, elle a décidé d'embarquer dans le manège et elle s'est bien amusée. Sa manière de penser a contribué à modifier ses émotions et, en fin de compte, sa décision.

En réalité, les émotions influencent directement la façon dont nous percevons le monde. Elles ne sont pas nécessairement mauvaises en soi. Cependant, les émotions deviennent néfastes lorsqu'elles obscurcissent notre jugement. Comparez une émotion à un filtre sur l'objectif d'un appareil photo. Il change la façon dont vous percevez les choses en ajustant les couleurs, en capturant seulement une partie de l'image et en modifiant l'éclairage.

Lorsque vos enfants traversent une émotion difficile, une question pertinente à se poser est la suivante : *Que perçoit mon enfant ?* Les émotions prennent toujours un sens à la lumière de ce que nous percevons. Par exemple, David a eu confiance en lui lorsqu'il a affronté Goliath, alors que ceux qui l'entouraient ont eu peur. David a fait confiance en la force de Dieu et s'est fié à ses talents pour l'usage de la fronde que Dieu avait perfectionnés en lui en tant que berger. La perception de David était différente de celle des autres et c'est ce qui lui a permis de changer de perspective par rapport à l'affrontement.

66

« Les émotions ne sont pas nécessairement mauvaises en soi. Cependant, elles deviennent néfastes lorsqu'elles obscurcissent notre jugement. »

Gérer les émotions positives et négatives

À travers les Écritures, nous voyons le peuple de Dieu soit bien gérer, soit mal gérer leurs émotions. Parfois, leurs émotions sont à l'origine d'une décision ferme et courageuse. La compassion et l'amour ont aidé Joseph à pardonner à ses frères et ainsi à réunir sa famille (Genèse 43, 45.1-15). D'autres fois, les sentiments ont conduit à prendre des décisions terribles, comme lorsque Caïn a tué son frère à cause de la colère qui se trouvait dans son cœur (Genèse 4.1-8). Afin d'entretenir des relations saines et un regard sain sur la vie, les enfants (et les adultes) doivent apprendre à gérer les émotions positives, tout comme celles qui sont négatives pour comprendre comment elles ont un impact sur la prise de décisions.

La première page sur les émotions (ci-dessous) vous aidera à enseigner à vos jeunes enfants les huit émotions prédominantes.

Demandez à vos enfants d'identifier le personnage qui correspond le mieux à leurs émotions du moment. Encouragez-les verbalement en disant : « Je me sens triste parce que ... » Ensuite, laissez-les compléter la phrase. Expliquez-leur que se sentir triste n'est pas nécessairement néfaste. En fait, identifier ce sentiment nous aide à comprendre comment nous percevons une situation. Examinons-nous une situation selon une manière neutre ou est-ce que le sentiment de tristesse entache ou distord notre perception ?

Ensuite, enseignez à votre enfant comment les émotions engendrent les

pensées et comment les pensées engendrent les émotions. Quand nous réorientons nos sentiments, nous renouvelons nos pensées par rapport à une situation. C'est justement la raison pour laquelle un enfant de 9 ans peut tantôt chanter, tantôt crier. Discutez de cette idée avec votre enfant. Demandez-lui : « Peux-tu penser à une occasion quand tu as décidé de changer ton attitude et que tes émotions négatives sont passées de la tristesse ou de la colère à la joie ? Comment tes pensées t'ont-elles aidé ? Comment réorienter tes sentiments t'a-t-il aidé à te rapprocher des autres ? Comment les émotions mènent-elles parfois à être déconnecté des autres ? »

De plus, vous pouvez expliquer que les émotions sont contagieuses. Les émotions positives ont un impact positif sur les personnes alors que les émotions négatives ont un impact négatif sur notre entourage. Pour entamer cette conversation, demandez à votre enfant : « Lorsque tu te sens triste ou heureux ou en colère, que se passe-t-il autour de toi ? » Regardez une vidéo sur YouTube de bébés qui rient. Il est difficile de ne pas rire aussi! Tout comme nous nous sentons heureux après avoir regardé des bébés rire, nous voulons manifester des émotions positives afin que les personnes autour de nous expérimentent les mêmes sentiments. Avez-vous déjà été en présence d'une personne en colère? Certaines personnes décrivent cette expérience comme le fait de marcher sur des œufs. Pourquoi? Qu'est-ce que cela signifie?

66

«En utilisant des mots plus précis, vos enfants seront en mesure de mieux se comprendre et d'expliquer aux autres ce qu'ils éprouvent.»

Les émotions peuvent s'amplifier

La deuxième fiche ci-dessous sur les émotions plus détaillées est destinée aux enfants de 9 ans et plus. Vous trouverez des mots plus descriptifs listés en dessous de chaque émotion prédominante. Par exemple, la colère peut débuter par la frustration et dégénérer en rage. Encouragez vos enfants plus âgés à expliquer leurs sentiments à l'aide des mots décrits sur la page. En ayant recours à des mots plus précis, ils se comprendront mieux eux-mêmes et seront en mesure d'expliquer aux autres ce qu'ils vivent, et notamment si leurs émotions prennent de l'ampleur. Lorsque les émotions s'intensifient, elles peuvent conduire vers de mauvaises prises de décisions et des comportements néfastes. Vous pouvez aider vos enfants plus âgés à s'approprier et à gérer leur réalité émotionnelle en leur posant les questions suivantes :

- Tes pensées créent-elles des sentiments positifs ou négatifs ? Comment peux-tu le savoir ?
- Si tu modifies tes perceptions, quels nouveaux sentiments pourrais-tu éprouver?
- Est-ce que tes émotions causent un drame ou une harmonie avec les personnes qui t'entourent? Que souhaiterais-tu accomplir? Tes émotions t'aident-elles à parvenir au résultat voulu?
- Lorsque tu ressens que tes émotions prennent de l'ampleur, que peux-tu faire pour les gérer? Pourquoi est-il important que tes émotions ne dégénèrent pas?
- Quelles sont les personnes à qui tu peux parler de ce que tu ressens?

Lorsque les membres de la famille comprennent et réagissent de manière appropriée à leurs émotions, célébrez ensemble cette réalisation! Développer l'intelligence émotionnelle, le contrôle et l'épanouissement émotionnel dans votre famille est une réussite qui mérite d'être célébrée.

Questions à poser à vos enfants

JEUNES ENFANTS

Que perçois-tu?

Comment te sens-tu?

«Je me sens ____ parce que ____.»

(Utilisez le tableau de description des émotions.)

À quoi peux-tu penser pour changer la manière dont tu te sens?

ENFANTS PLUS ÂGÉS

Les pensées que tu as créent-elles de bons ou de mauvais sentiments?

Que souhaiterais-tu accomplir?

Est-ce que tes émotions t'aident à parvenir au résultat voulu?

Quelles sont les personnes à qui tu peux parler de ce que tu ressens?



Les émotions peuvent te nuire ou t'aider. C'est à toi de décider.



LA COLÈRE



LA JOIE



L'AMOUR



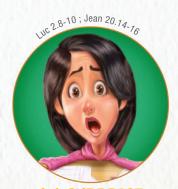
LA TRISTESSE



LA PEUR



LA HONTE



LA SURPRISE



LA CURIOSITÉ

Les émotions peuvent te nuire ou t'aider. C'est à toi de décider.



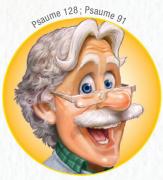
LA COLÈRE

Frustré Dégoûté Irrité **Furieux** Enragé Jaloux D'humeur explosive



LA PEUR

Inquiet Tendu Nerveux Stressé Effrayé



LA JOIE

Plein d'espoir Satisfait Soulagé Fier Calme Enthousiaste Euphorique



Reconnaissant Romantique Intéressé Accro



LA TRISTESSE

Déçu Déprimé Vidé Léthargique Seul Blessé Trahi



Anxieux Terrifié



LA HONTE

Gêné Incompétent Humilié Mal à l'aise



LA SURPRISE

Étonné Confus Choqué



LA CURIOSITÉ

Motivé Plein d'énergie Inspiré Concentré Passionné





Aider les familles à grandir

Focus Famille 19946 80A Avenue Langley, BC V2Y 0J8