

« Le Passeport Papillon »

8 ateliers pour les parents, pour développer les compétences relationnelles de vos enfants en primaire



Sylvie Krstulovic - [https://1h30.com/
krustul@gmail.com](https://1h30.com/krustul@gmail.com) - 06 30 04 26 86

Yann Coirault

Agenda de la soirée

1. Le mot de l'APEL91
2. Nos règles pour cet atelier
3. Les émotions :
 - Qu'est-ce que c'est? Qu'est-ce que c'est pas?
 - A quoi ça sert? Leur utilité?
 - Comment les écouter et réguler les comportements associés?



Quel est le programme des ateliers ?



21/09

Présentation
du
Passeport
Papillon et
des soft
skills



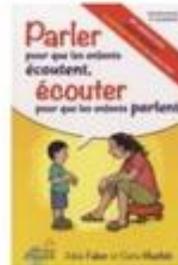
19/10

Les
émotions



16/11

L'écoute
active et
l'empathie



11/01

La
Communica-
tion Non
Violente



08/02

Les
habiletés
sociales



08/03

Le lâcher
prise



19/04

Les forces



31/05

Valoriser
tout le
chemin
parcouru



Votre passeport papillon

Nous vous invitons à chaque fin d'atelier à prendre un temps de réflexion pour noter :

- Qu'avez-vous appris de bon pour vous ce soir ?
- Qu'allez-vous tester prochainement ?



Pouvez-vous nommer les émotions?



Les émotions : acquérir du vocabulaire

Joie	Joie (suite)	Colère	Tristesse	Dégoût	Surprise	Peur
Allègre	Fou	Agacé	Abattu	Amer	Alerte	Affolé
Amusé	Gai	Contrarié	Accablé	Dégouté	Abasourdi	Alarmé
Béat	Guilleret	Crispé	Affligé	Désabusé	Atterré	Angoissé
Bien disposé	Heureux	De mauvaise	Anéanti	Désenchanté	Baba	Anxieux
Charmé	Hilaré	humeur	Atterré	Désillusionné	Confondu	Apeuré
Captivé	Inspiré	Courroucé	Attristé	Ecoeuré	Confus	Choqué
Comblé	Jouette	Enragé	Bouleversé	Horripilé	Consterné	Craintif
Confiant	Joueur	En colère	Cafardeux	Incommodé	Déconcerté	Déconcerté
Content	Jovial	Enragé	Chagriné	Ulcéré	Désorienté	Dérouté
Curieux	Joyeux	Exaspéré	Consterné		Ébahi	Déseparé
De bonne	Radieux	Excédé	Déchiré		Ebaubi	Désorienté
humeur	Ravi	Fâché	Défait		Ebouriffé	Déstabilisé
Détendu	Réjoui	Frustré	Déprimé		Épaté	Effaré
Ebloui	Regonflé	Furieux	Désabusé		Époustouflé	Effarouché
Egayé	Remonté	Irrité	Désenchanté		Estomaqué	Épouvanté
Emerveillé	Revigoré	Mécontent	Désespéré		Étonné	Glacé de peur
Emoustillé	Riant	Nerveux	Désolé		Étourdi	Horrifié
Emu	Rieur	Remonté	Ému		Frappé	Inquiet
En extase	Satisfait		Éploré		Interdit	Intimidé
Enjoué	Serein		Lugubre		Interloqué	Mal à l'aise
En harmonie	Stimulé		Malheureux		Médusé	Mal assuré
Enchanté	Stupéfait		Maussade		Pantois	Paniqué
Enthousiaste	Surexcité		Mélancolique		Penaud	Sur le qui-vive
Epanoui	Touché		Morose		Renversé	Terrifié
Euphorique	Vibrant		Navré		Saisi	Transi
Exalté	Vivant		Nostalgique		Sidéré	Tremblant
Excité	Vivifié		Peiné		Soufflé	
			Sombre		Stupéfait	
			Soucieux		Stupéfié	
			Taciture		Suffoqué	
					Surpris	

Les émotions chez les enfants

39

Entre 3 et 6 ans

- Début de compréhension de l'origine de certaines émotions chez d'autres enfants et que dans une même situation, deux personnes peuvent ressentir deux émotions différentes
- Différence entre l'émotion ressentie et exprimée

8 ans

- La valence des émotions est acquise
- Début de régulation des émotions
- Début de compréhension que dans une situation, une personne peut ressentir deux émotions même contradictoires

Source :

<https://www.youtube.com/watch?v=G BvC3sojRXM>

Âge préscolaire

Identifier les émotions d'autrui grâce à des indices extérieurs

7 ans

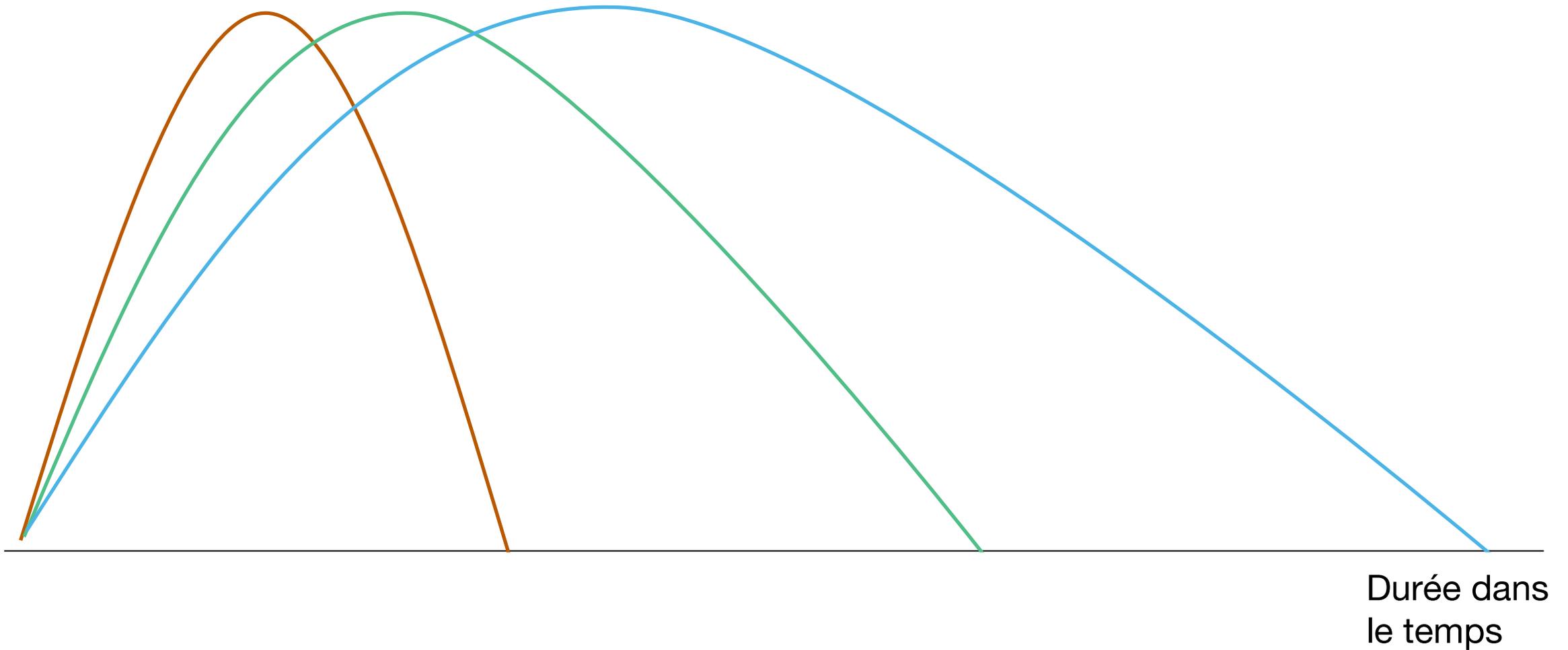
Compréhension du lien entre mémoire et émotions

Durant toutes ces phases et jusqu'à 11 ans

Développement du lexique des émotions

La durée d'une émotion

Quizz : à votre avis combien de temps dure une émotion?



Définition

Définition du sentiment :

Le sentiment résulte de la manière dont nous traitons la prise de conscience d'une émotion, ce traitement découle de l'interaction de facteurs biologiques et sociaux. Le sentiment est un état énergétique d'intensité plus faible, ce qui permet de le vivre sur une durée plus longue que l'émotion, de quelques instants à quelques dizaines de minutes.

La combinaison des différents états corporels, émotionnels et des multiples formes de pensée amène une grande variété de sentiments (d'au moins quelques centaines).

Définition de l'humeur :

L'humeur est le ressassement d'un sentiment, plus ou moins inconscient, sur une certaine durée (d'une heure à quelques jours), qui tend à nous couper de l'émotion. Elle part d'une croyance qui cherche à contrôler l'état émotionnel.

Définition de la croyance :

La croyance est un processus mental modifiant la perception de la réalité dans la durée. La croyance est une certitude, défendue face à la réalité des faits, qui nous permet de contenir l'intensité d'une émotion. Elle est une pensée dualiste, porteuse, consciemment ou inconsciemment, de son contraire.

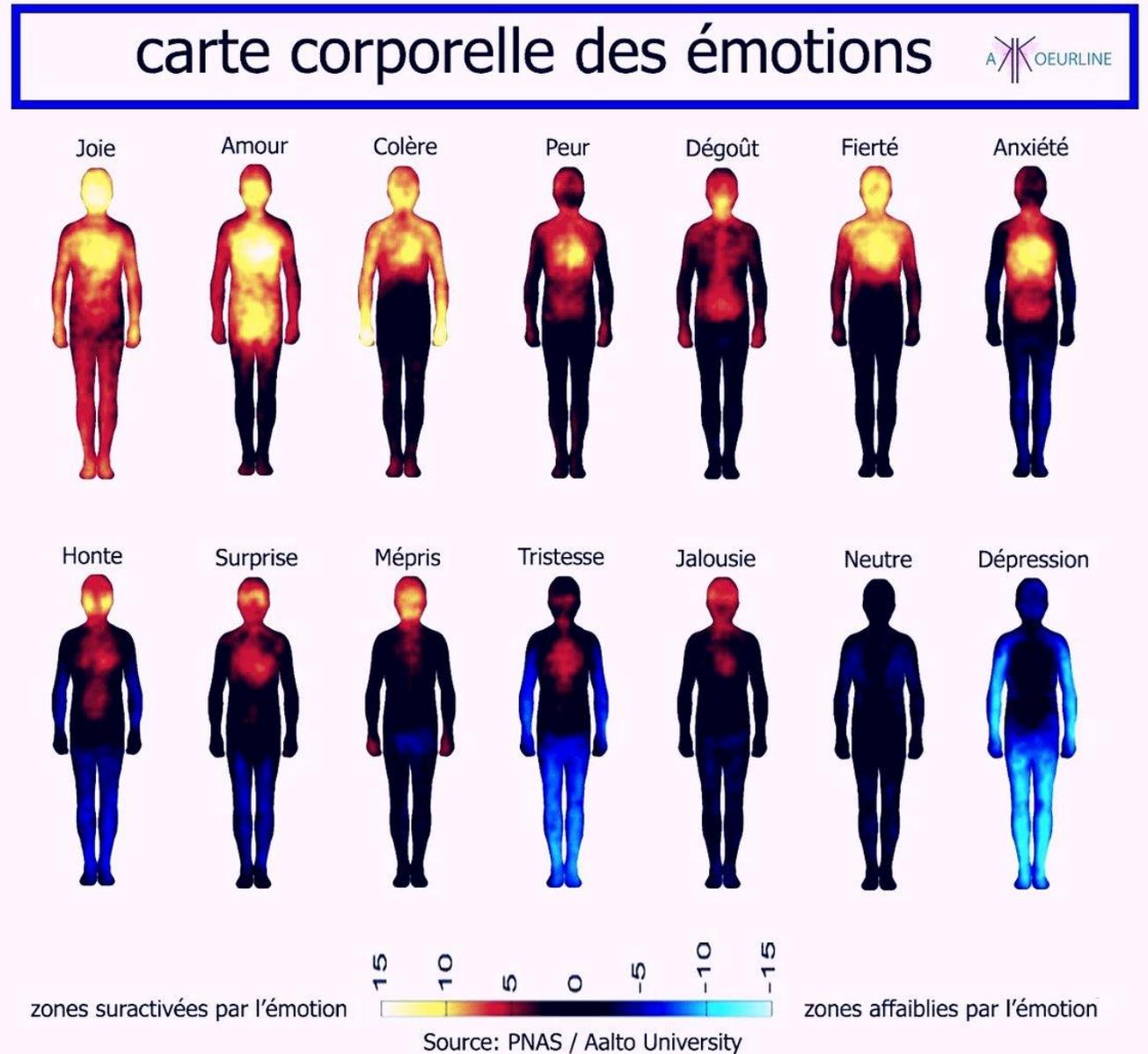
Définition du jugement :

Le jugement est une qualification dans l'instant de la réalité.

C'est où dans le corps?

C'est partout !

<https://trustmyscience.com/des-scientifiques-ont-cartographie-les-endroits-du-corps-ou-on-ressentirait-les-emotions/>



Une émotion?

C'est un messenger – « e motion »



Définition : qu'est-ce que c'est ?

L'émotion est un mouvement **énergétique interne**, d'une durée **d'un instant à quelques minutes**

L'émotion est une **réaction corporelle**, qui nous permet de **mobiliser nos ressources** pour **agir** de la manière la plus pertinente aux variations de notre environnement.

Elle est un des fondements de la **capacité d'adaptation** de l'espèce humaine.

Sa fonction est d'assurer **la survie ou le bien-être** d'un individu à chaque instant.



Définition : qu'est-ce que c'est **pas** ?

- Ce n'est pas dans la tête
- Ça n'est pas contrôlable
- Ça n'est pas différent selon les cultures dans le monde
- Ça n'est pas long
- Ce n'est ni un sentiment, ni un jugement, ni une humeur, ni une opinion
- **Une émotion, ce n'est pas discutabile**



Quel est le message d'une émotion?

Quizz : compléter la phrase dans le chat'

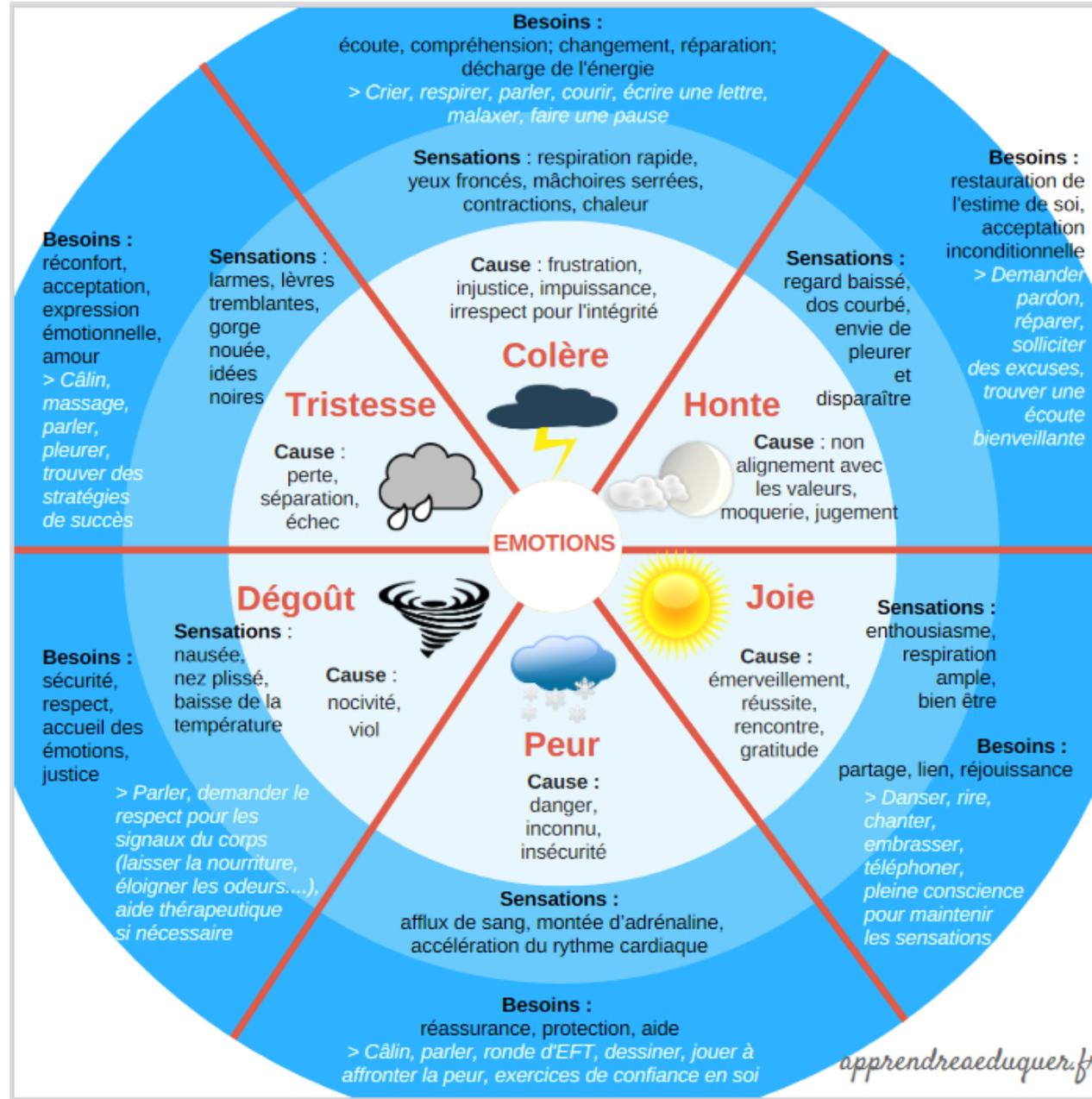
« Derrière toute émotion se cache un...??)

BESOIN

Joie	Apaiser, jouer, explorer
Tristesse	Prendre le temps d'identifier ce qui est important (ne pas passer tout suite à autre chose)
Colère	Surpasser l'obstacle, lutter contre l'injustice, se défendre
Peur	Protection, fuite
Dégout	Répulsion, rejet, se protéger
Surprise	Orientation de l'attention pour s'adapter

Les besoins derrière chaque émotions

La carte des besoins



Les besoins psychologiques des enfants?

Il existe 3 besoins psychologiques fondamentaux auxquels on peut être attentifs au quotidien pour favoriser des relations plus sereines et un bon développement de l'enfant.

Ces besoins sont innés, universels et essentiels à tout être humain.



Le sentiment d'autonomie :
besoin de se sentir auteur de ses actions, de pouvoir choisir ce que l'on fait.

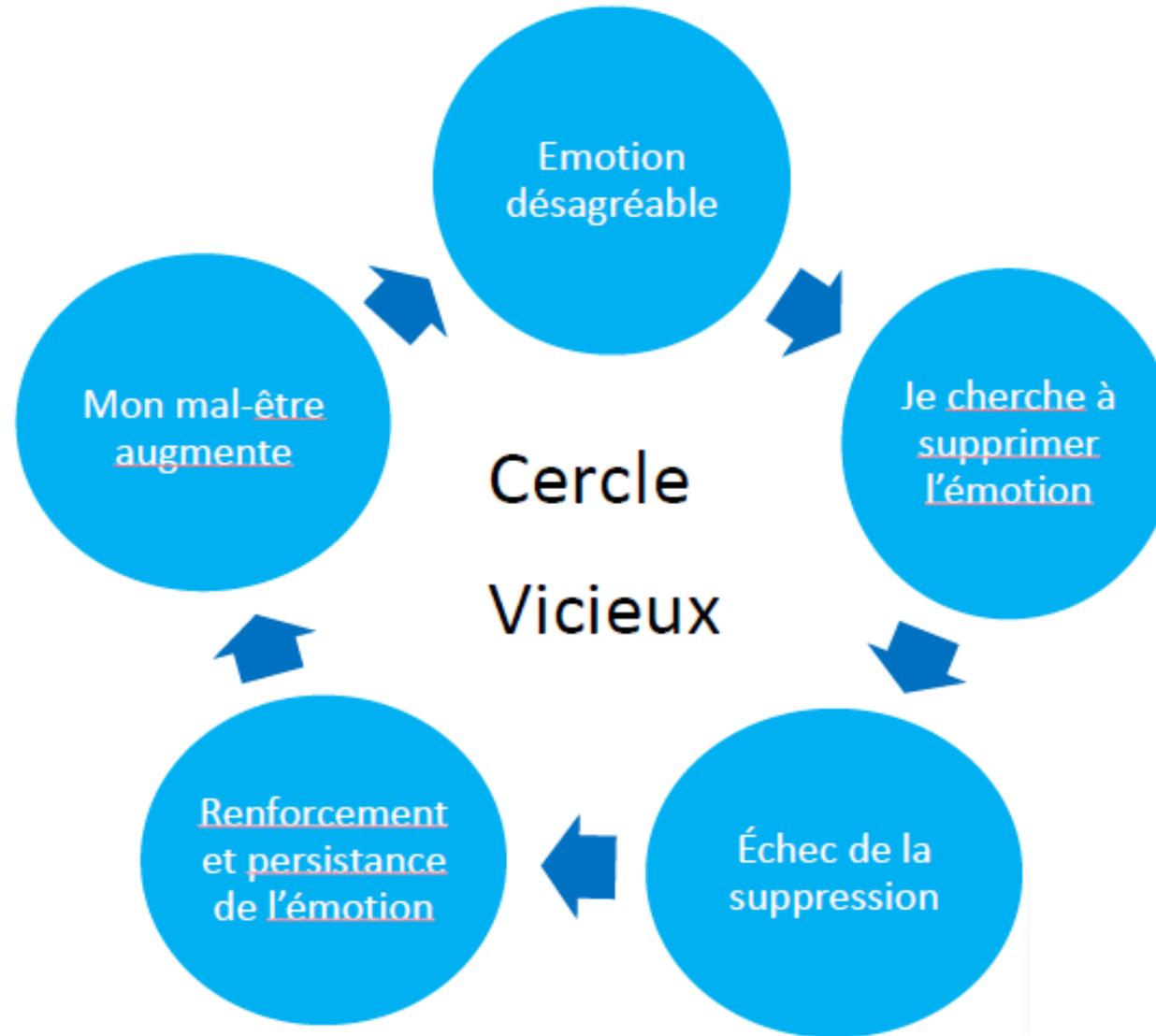


Le sentiment de compétence : besoin de se sentir efficace et capable d'effectuer les tâches demandées.



Le sentiment de proximité relationnelle :
besoin de se sentir relié, soutenu, apprécié par les autres.

Et si on n'écoute pas ses émotions ?



Comment les écouter?

Vous allez échanger en sous-groupe de 5 personnes dans Teams en 15mn

1. Comment faites-vous pour écouter vos propres émotions? Celles de vos enfants?
2. Et gérer les comportements associés ?

(Une personne est invitée à prendre le rôle de « l'hôte » dans le groupe pour rappeler les questions et gérer le temps)

Nous reviendrons tous ensemble ensuite pour partager

- Gardez 1 pratique qui vous semble intéressante à partager par groupe
- Qui veut s'exprimer?



Apprendre à réguler ses comportements

Les enfants apprennent à réguler leurs émotions en observant et en reproduisant le comportement des adultes : parents, enseignants...

J'apprends à réguler mes émotions négatives et j'apprends également à mon enfant à réguler les siennes

J'identifie, je comprends, j'exprime et je régule mes émotions



Outil 1 : questionner la situation ensemble

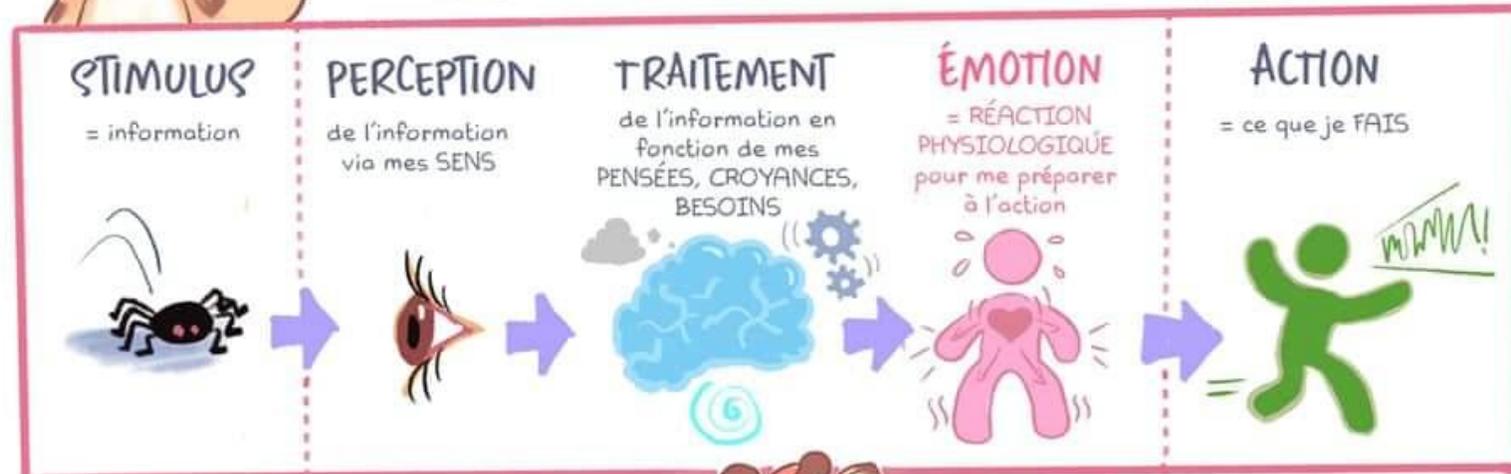
1. Qu'est-ce que je ressens ? Qu'est-ce que tu (mon enfant) ressens ?
2. C'est où dans ton corps?
3. Quel est mon / ton besoin derrière cette émotion ?

Outil 2 : poster apprentie girafe à imprimer

QU'EST-CE QU'UNE ÉMOTION ?



Une émotion est une **réaction physiologique instinctive**. Elle nous **signale** que nous avons perçu un changement de situation et **prépare notre corps** à poser une action pour nous y adapter.



On ne peut **PAS CHOISIR** l'arrivée de nos émotions Car ce sont des réactions physiologiques **instinctives** !



En revanche, on peut **CHOISIR** ce que l'on **FAIT AVEC** notre émotion : l'ignorer, la subir, l'accueillir, l'écouter...

Outil 3 : Gaston la licorne

★ Gaston la licorne ★



Aurélien Chien Chow Chine

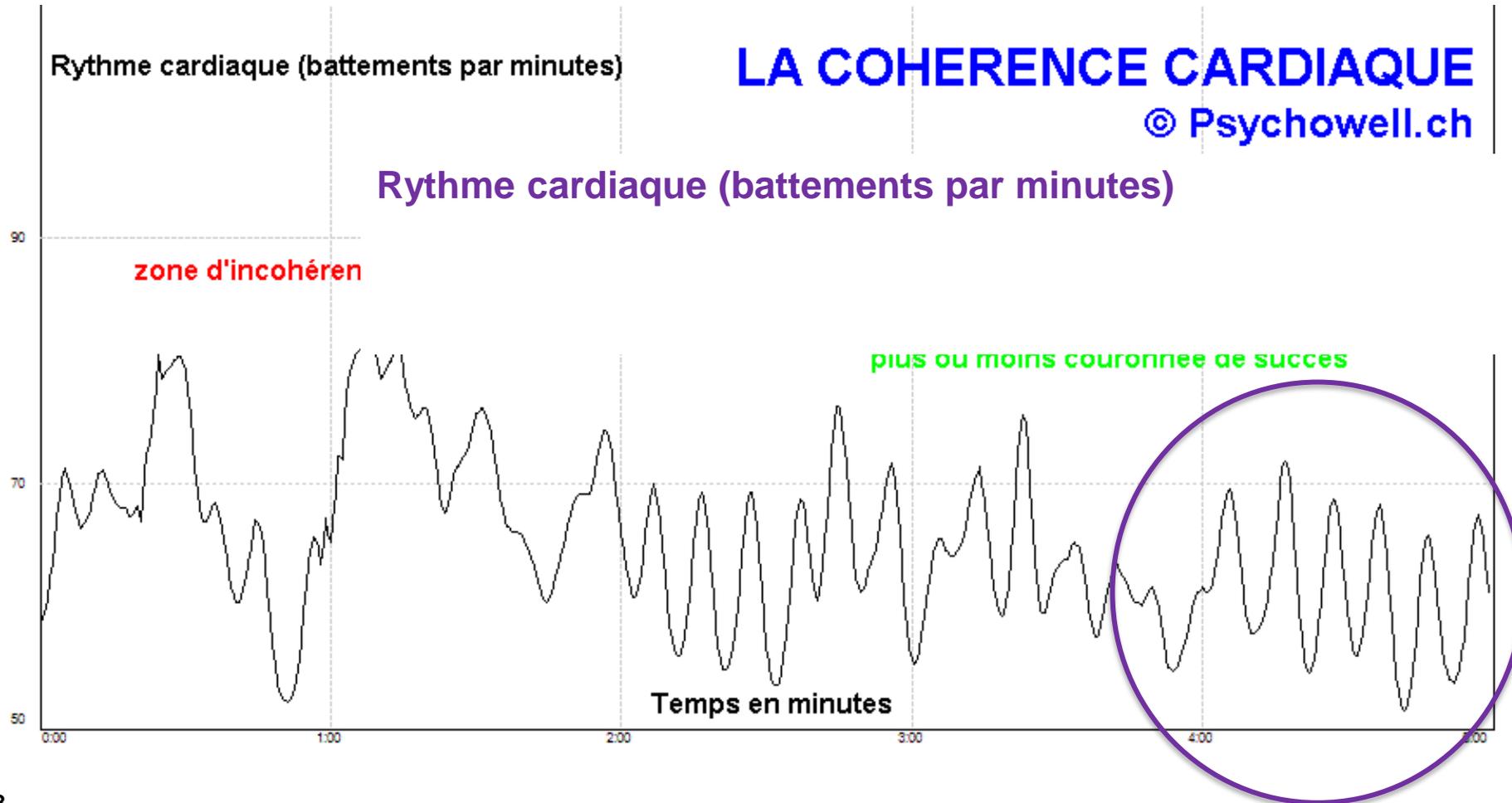
hachette
ENFANTS

La roue des émotions de Gaston la Licorne



Outil 4 : la cohérence cardiaque

Comment fonctionne la cohérence cardiaque?



3 X Jour
6 respirations/ min
5 minutes

Merci et à bientôt pour la suite

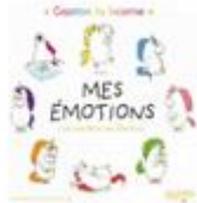
21/09

Présentation
du
Passeport
Papillon et
des soft
skills



19/10

Les
émotions



16/11

L'écoute
active et
l'empathie



11/01

La
Communica-
tion Non
Violente



08/02

Les
habiletés
sociales



08/03

Le lâcher
prise



19/04

Les forces



31/05

Valoriser
tout le
chemin
parcouru

