

Boîte à outils :

aider les EIP à gérer leurs émotions

Il est important d'abord de prendre conscience que les enfants n'ont pas la capacité physiologique de pouvoir réguler leurs émotions de la même façon qu'un adulte qui sait se raisonner. C'est la partie plus évoluée du cerveau, le cortex pré-frontal, qui est inhibitrice et qui permet le contrôle sur les émotions. Or, cette partie est en construction chez l'enfant et se développe plus tard, à l'adolescence.

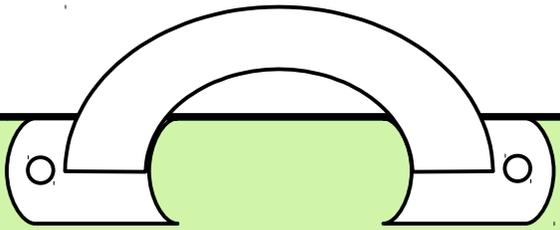
Du fait de l'immaturation de son cerveau, l'EIP, comme tout enfant n'est pas toujours en mesure de contrôler ses émotions fortes qui peuvent être amplifiées par l'hypersensibilité qui le caractérise. Le punir est comme une double peine car il souffre déjà de cet état émotionnel désagréable.

Les pistes de travail suivantes peuvent être mises en place pour tous les élèves afin de travailler à développer des habiletés sociales, profitables à tous et au bon climat de travail et de vie de la classe.

Si ce qu'on a mis en place ne suffit pas et que l'enfant reste en souffrance, il est possible de faire appel au psychologue (CO-PSY en collège et lycée), de faire une demande d'aide au RASED (enseignement primaire). Les rééducateurs (ou maîtres G) sont formés à des techniques qui aident les enfants dans la gestion de leurs émotions (exemple : « jeu des trois figures » de Tisseron, les ateliers psychomoteurs Aucouturier...)

Dans tous les cas, il est important de ne pas enfermer l'enfant dans un regard négatif. Car dès qu'il y a une intensité émotionnelle forte dans le négatif, elle peut aussi l'être dans le positif. Un enfant coléreux peut aussi à l'inverse, avoir des gestes de tendresse et beaucoup d'empathie. Aidons les enfants à faire de leur sensibilité émotionnelle une force pour appréhender le monde et enrichir sa relation aux autres !

- **LE CONTACT PHYSIQUE** : prendre dans ses bras, contenir (les plus jeunes) ou poser une main bienveillante sur l'épaule (des plus grands) .



- **LES PAROLES BIENVEILLANTES** qui accueillent et reconnaissent les émotions qui submergent l'enfant. Mettre des mots sur ce qui l'agite

- **COURIR** dehors et/ou permettre à l'enfant de crier pour extérioriser ce qui l'agite.

- **LES OBJETS TRANSITIONNELS** permettent d'évacuer les tensions du corps et de symboliser les émotions pour les mettre à distance.

exemple d'activités :

- installer dans une malle des objets que les enfants auront choisi d'ajouter au fil de l'année: coussin de la colère, doudou, peluche, balle anti-stress (à presser, étirer, lancer, rattraper)

- frapper dans un punching ball (avec modération. Des études psychologiques montrent qu'exprimer sa colère par des gestes violents comme se défouler en frappant sur des objets aurait plutôt tendance à muscler les circuits cérébraux de la colère, et donc à faciliter son retour.

- dessiner sa colère et si l'enfant le souhaite froisser la feuille et la jeter à la poubelle pour faire sortir toute la colère hors de soi.

1. GESTION DE CRISE DE COLERE

Si l'enfant « explose, est en panique, fait une crise de colère », c'est souvent qu'il a peur et qu'il n'est plus en confiance. C'est alors la relation de confiance qu'il faut restaurer .

- **UN LIEU CALME** où s'isoler du regard des autres pour calmer ses tensions et laisser du temps de solitude si nécessaire. Certains enfants EIP présentent une hypersensibilité et vivent le monde sans filtre. Les stimulations sont tellement fortes, que chacune demande un travail psychique pour l'accueillir, la comprendre et l'intégrer.

- **RESPIRER** : Utiliser la respiration profonde, des techniques de relaxation.

2- APPRENDRE AUX ENFANTS A RECONNAITRE LEURS EMOTIONS :

Quand un enfant apprend à reconnaître ses émotions et à repérer le message envoyé par son corps, il arrive mieux à s'adapter et à comprendre ce qui compte pour lui mais aussi pour les autres.

L'apprentissage d'un lexique des émotions permettra à l'enfant d'exprimer ses affects et aura un impact sur son comportement social, et notamment sa capacité à surmonter le stress et à gérer son agressivité .

Pistes possibles :

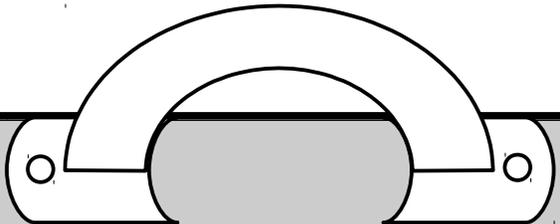
- **ACCUEILLIR** les émotions avec une attitude bienveillante permet de faire comprendre à l'enfant que son émotion est acceptable et qu'il a le droit d'avoir peur, d'être triste, de se sentir en colère, d'être joyeux. Il est important qu'il puisse l'accueillir lui aussi pour pouvoir ensuite s'en détacher. La refouler accentuerait le mal-être chez l'enfant.

- **RESSENTIR** : se questionner sur les manifestations dans son corps : Que se passe t-il dans ton corps, dire là où ça fait mal où sens-tu l'émotion dans ton corps ?

- **NOMMER**, identifier les émotions et apprendre à dire à l'autre comment on se sent (au lieu de taper, crier...) en utilisant des outils comme: les émoticônes, les tableaux ou les roues à émotions, le thermomètre de la colère.

http://www.usep.org/usep_ouils/sante_maternelle/Global/OUTILS/Emotions/emotions.html

<http://nhnp.ek.la/dire-ses-emotions-ca-s-apprend-a103223789>



- **VALORISER** l'enfant lorsqu'il parvient à se maîtriser et mettre en mots les conséquences que son attitude produit (conscientisation des effets).

Ex : « *Je comprends ce que tu ressens quand tout ne marche pas comme tu veux. Mais c'est agréable pour les autres et pour toi aussi quand tu restes calme et concentré. Tu arrives mieux à trouver des solutions à ton problème.* ».

DES HISTOIRES et des contes pour les plus petits, **les MYTHES** pour les plus grands mettant en scène des personnages dans lesquels ils peuvent se reconnaître pour faire de leur sensibilité une force (ex : la princesse aux petits pois).

- **REPERER les signes annonciateurs** de la crise permet de désamorcer une situation de tension et de pouvoir agir avant que l'enfant ne s'énerve. Par exemple, s'il s'agace sur un puzzle qu'il n'arrive pas à terminer, on peut lui proposer de l'aide .

- **DES JEUX SYMBOLIQUES**: petits personnages, marionnettes que l'enfant fait parler et qui lui permettent de mettre à distance ses émotions, dessins...

- **LES TECHNIQUES CORPORELLES** comme la méditation, la sophrologie, le yoga, la brain Gym... sont autant de techniques qui apprennent à se poser et se recentrer. Une pratique régulière peut aider l'enfant, à mieux apprivoiser ses émotions.

- LES BOÎTES A EMOTIONS

- la boîte à colère, pour se débarrasser des soucis et des émotions qui polluent notre attitude et l'ambiance de la classe.

-la boîte des gentilles : chacun note sur un petit papier ses émotions positives quand il le souhaite, ce qui lui a fait plaisir et qu'il veut partager.

-la poubelle relationnelle ou la ceinture relationnelle (méthode Espere).

Elle est là pour que chacun puisse rendre une parole toxique à son auteur. "Je ne me sens pas comme tu me le dis. Je te rends ta parole car je n'ai pas envie d'être blessé(e) avec."

<https://www.institut-espere.com/index-fr.html>

3. AIDER L'ENFANT A GERER SES EMOTIONS

- **TRAVAIL SUR LES APTITUDES** : ce que je sais bien faire, ce qu'il me reste à améliorer.

- **GERER LES CRISES A FROID** peut être nécessaire pour aider l'enfant à prendre de la distance.

- **L'HUMOUR BIENVEILLANT** pour dédramatiser.

- **DES ACTIVITES D'EXPRESSION artistique et corporelle** (sublimation) par exemple : théâtre, danse, terre, peinture, dessin...

- **LES OUTILS DE LA CNV** (communication non violente). Par exemple, les messages clairs : <http://nhnp.ek.la/les-messages-clairs-a103188383> voir les fiches concernant le conflit et la communication, téléchargeables gratuitement à l'adresse suivante : <http://education-nvp.org/ressources/fiches-> <http://education-nvp.org/ressources/fiches-pedagogiques/pedagogiques/>

- **L' ECRITURE** sous toutes ses formes (cahier d'écrivain, poésie, journal intime...) pour les plus grands, permet à l'enfant de pouvoir explorer sa sensibilité. Ecrire ses émotions leur donne le droit d'exister, permet de mieux les comprendre et de mieux les maîtriser.

BIBLIOGRAPHIE

Maternelle et élémentaire :

Dès trois ans :

- **Parfois je me sens**, Anthony Browne, L'Ecole des Loisirs
- **Grosse colère**, Mireille d'Allancé, Ecole des loisirs
- **Les colères**, Catherine Dolto, éditions Giboulée
- **La couleur des émotions** de Anna Llenas, éditions Quatre Fleuves
- **Le Livre des émotions** de Amanda McCardie, éditions Bayard Jeunesse
- **Les petites (et les grandes) émotions de la vie**, Montse Gisbert, éditions Alice Jeunesse

De cinq à 10 ans

- **Grinzing est en colère**, Sylvie Sarzaud, éditions Eyrolles
- **Mes émotions (cahier d'activités)**, Isabelle Filliozat et Virginie Limousin , Nathan
- **Je joue et je découvre mes émotions**, Cécile NEUVILLE, Solar
- **Calme et attentif comme une grenouille** + CD, Eline Snel, Editeur Les Arenes Eds

Pour tous... jusqu'au lycée :

- **Mes émotions... des visiteuses inattendues**, Marie Vaillant et Jean-François Rousseau, éditions La Parole Vivante
- **Tout est là, juste là : Méditation de pleine conscience pour les enfants et les ados aussi**, Jeanne Siaud-Facchin, Odile Jacob
- **Education émotionnelle : de la maternelle au lycée, 200 activités**, Michel Claeys, éditions du Souffle d'Or
- **Quand nos émotions nous rendent fous**, Philippe Jeammet, Odile Jacob
- **L'intelligence émotionnelle**, Daniel Goleman, j'ai lu
- **Trouver son propre chemin**, Isabelle Filliozat, poche

Vidéos: C'est pas sorcier: **"les émotions"**.

Film d'animation: **VICE-VERSA de Disney Pixar**