

# J'IDENTIFIE MES ÉMOTIONS POUR FAIRE FACE AU CONFINEMENT



**Repérer comment mon enfant  
se sent et comment je me  
sens**

Cette fiche est disponible en format audio

**Fiche 15 : j'identifie mes émotions**

**Fiche 16 : Je comprends**

**Fiche 17 : J'exprime**

**Fiche 18 : Je cultive des émotions**



## MES ÉMOTIONS ET MOI

**Les émotions nous aident à nous adapter,  
mais parfois nos réactions émotionnelles  
débordent...**

Il est essentiel de pouvoir identifier précocement ses propres réactions émotionnelles excessives et/ou déplaisantes, mais également celles de ses enfants, dès les premières manifestations, car cela permet de les **désamorcer plus rapidement avec un moindre coût psychique**

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

## ÊTRE À L'ÉCOUTE DE SES ÉMOTIONS

Être à l'écoute nos émotions et celles des autres développe la conscience, l'empathie et l'intimité, mais aussi l'engagement et la responsabilité, parce que nous mesurons notre impact sur autrui. En identifiant nos propres émotions et celles de notre entourage nous **améliorons nos relations**.

**Le confinement** peut être une période de stress, de tensions, d'incertitude, de peur, mais également de partage, d'échange.



Ce temps ensemble nous fournit une merveilleuse occasion de développer les compétences émotionnelles de nos enfants.

## IDENTIFIER MES/LEURS ÉMOTIONS :



Par mes pensées    Par mes sensations physiques    Par mes actions

- Qu'est-ce que je me dis ? / Qu'est-ce que mon enfant se dit ?
- Qu'est-ce que je ressens ? / Qu'est-ce que mon enfant ressent ?
- Qu'est-ce que je fais ? / Quel est le comportement de mon enfant ?

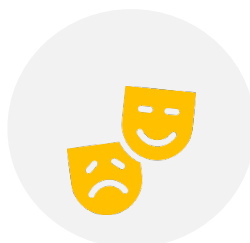
**J'identifie, je comprends, j'exprime et je régule mes émotions**

## OUTILS A UTILISER AVEC MES ENFANTS



### Les cartes des émotions

[http://www.cres-paca.org/depot\\_arkcms\\_crespaca/depot\\_arko/](http://www.cres-paca.org/depot_arkcms_crespaca/depot_arko/)



### Mimes

A partir des cartes émotions



J'identifie les émotions par le verbal et le non-verbal

<http://www.cartablecps.org/docs/Fichier/2016/7-160701044329.pdf>

### Tableau : Exemple



Situation	Mon enfant ne veut pas faire ses devoirs
Pensée	Ça va être la guerre tout le confinement pour lui faire l'école à la maison
Emotion	Je suis en colère
Sensation	Mon corps se tend



### La roue des émotions

Retrouver la roue à la fin du livret d'Isabelle Filliozat sur les émotions

<https://fr.calameo.com/read/001698429d354fcedd651>

Ce document a été réalisé par Alice Silvestre (stagiaire psychologue de la prévention à l'OPSP, l'Observatoire de la Parentalité et du Soutien à la Parentalité, sous la supervision de Rebecca Shankland) à partir du livre « les compétences émotionnelles » de Moïra Mikolajczak, Jordi Quoidbach, Ilios Kotsou et Delphine Nelis et du livre « comment traiter le burn-out parental ? Manuel d'intervention clinique » de Maria Elena Brianda, Isabelle Roskam et Moïra Mikolajczak.