

# Comprendre et accompagner les émotions des enfants et des ados

Mardi 8 Mars 2022 – Angoulême

Florence Pineau Infirmière – Coach parentale – Formatrice  
Frédérique Le Goff – Coach parentale - Psychothérapie



Avant  
j'avais des  
principes,  
maintenant,  
j'ai des  
enfants...



MAMAN  
POUR LA VIE  
.com

Lilou sort de l'école !

Avec l'ado, le même jour !

# PLAN

## **1 - Le cerveau**

2 - Le stress et ses impacts sur le cerveau

3 - le monde des émotions

La trousse à outils de survie  
pour les parents et les éducateurs

# NEUROSCIENCES



**NEUROSCIENCES**



**AFFECTIVES ET SOCIALES**

**Etude des mécanismes cérébraux des :**

- **Émotions**
- **Sentiments**
- **Capacités relationnelles**



**Martin  
Teicher**  
Harvard



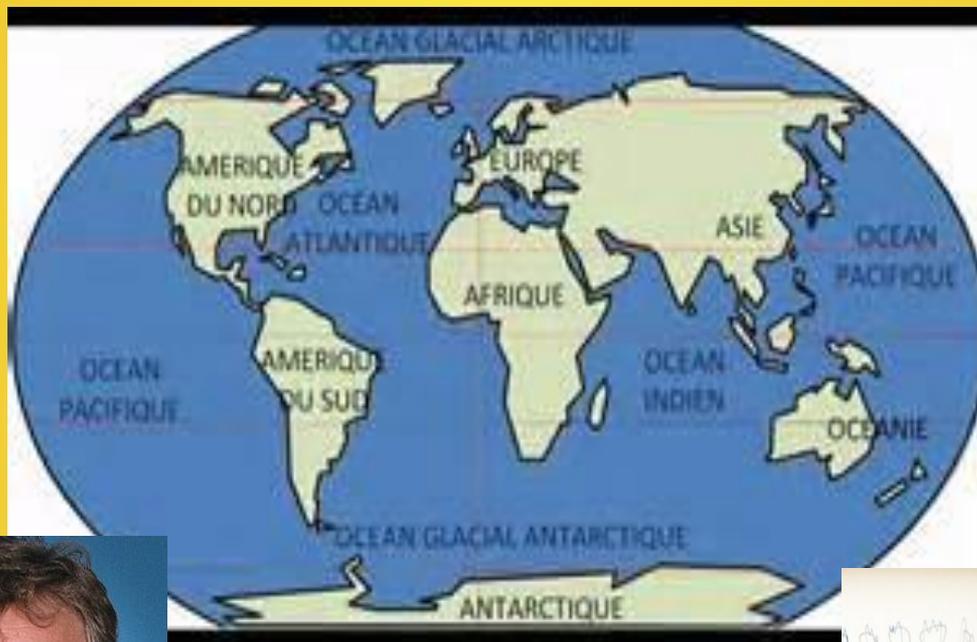
**Bruce Mac  
Ewen**  
New York



**Anne-Laura  
Van Harmelenn**  
Hollande



**Rianne KOK**  
Hollande



**Joan Luby**  
Saint Louis



**Michael  
Meaney**  
Montréal

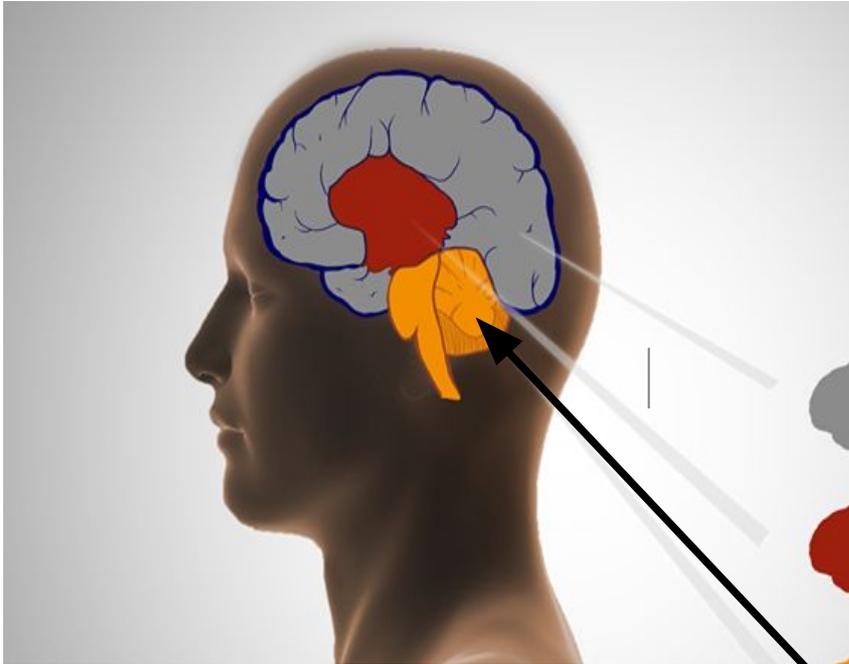


**Malin  
Björnsdotter**  
Suède



**Sarah  
Whittle**  
Australie

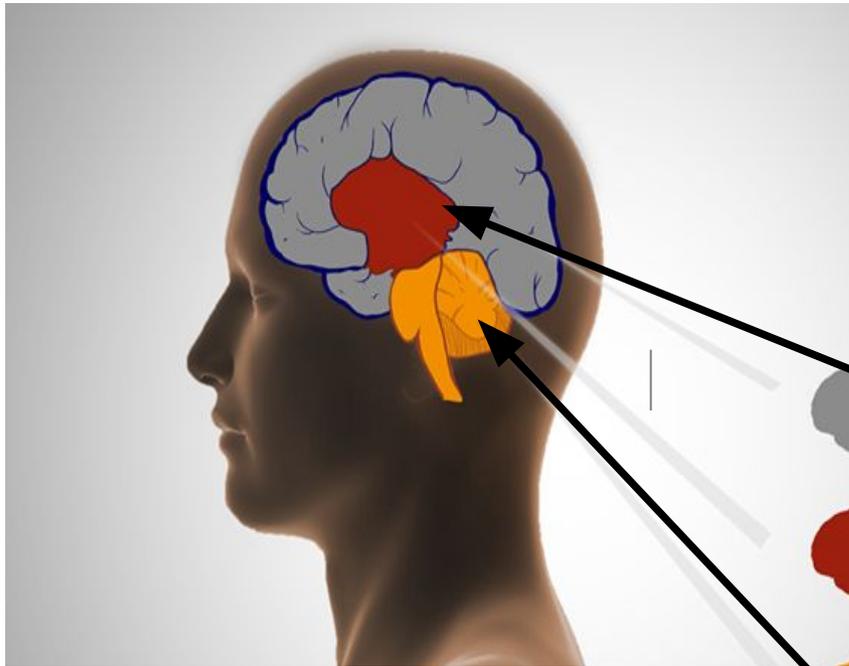
# Les 3 « cerveaux »



**CERVEAU REPTILIEN ou  
ARCHAÏQUE**  
siège de l'instinct de survie

Mature à la naissance

# Les 3 « cerveaux »



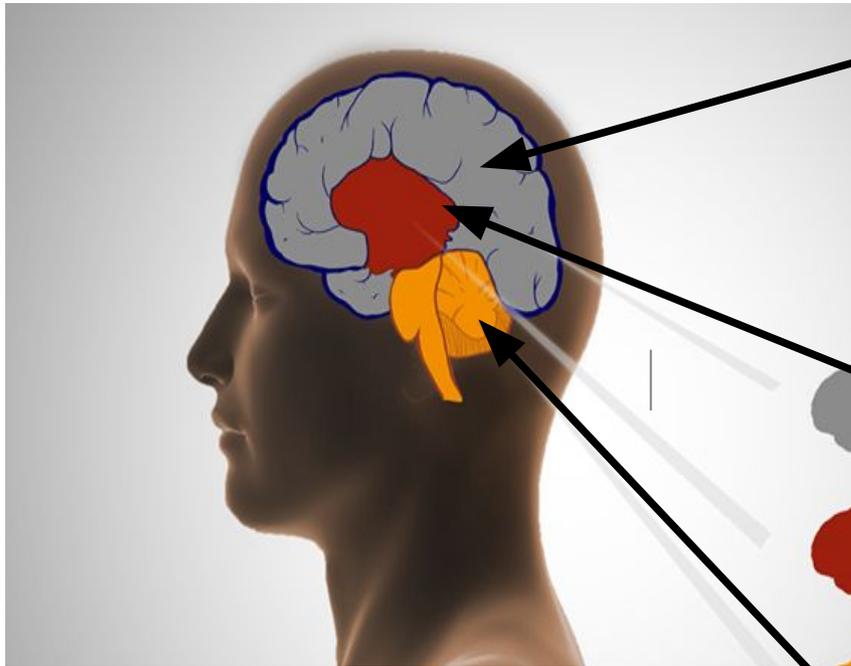
**CERVEAU  
EMOTIONNEL ou  
LIMBIQUE**  
*siège de l'affectivité*

**Mature vers 6-8 ans**

**CERVEAU REPTILIEN ou  
ARCHAÏQUE**  
*siège de l'instinct de survie*

**Mature à la naissance**

# Les 3 « cerveaux »



**NEOCORTEX**  
siège de la réflexion

Mature à 25 ans

**CERVEAU  
EMOTIONNEL ou  
LIMBIQUE**  
siège de l'affectivité

Mature vers 6-8 ans

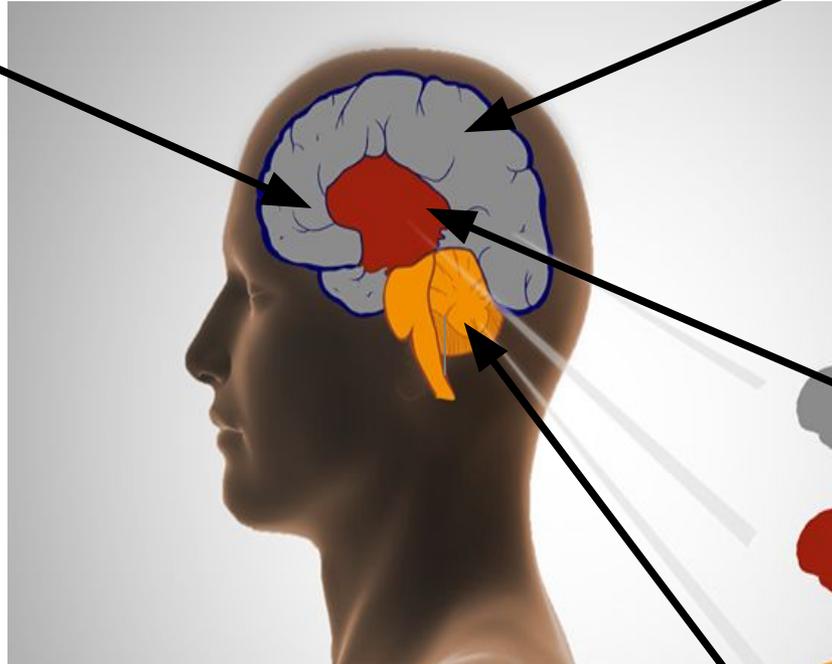
**CERVEAU REPTILIEN ou  
ARCAÏQUE**  
siège de l'instinct de survie

Mature à la naissance

# Les 3 « cerveaux »

**CORTEX  
PREFRONTAL**  
Le cortex  
orbito-frontal

Mature à 25 ans



**NEOCORTEX**  
siège de la réflexion

Mature à 25 ans

**CERVEAU  
EMOTIONNEL ou  
LIMBIQUE**  
siège de l'affectivité

Mature vers 6-8 ans

**CERVEAU REPTILIEN ou  
ARCHAÏQUE**  
siège de l'instinct de survie

Mature à la naissance

# LE CERVEAU DANS LA MAIN

*Daniel SIEGEL*  
(*neuropsychiatre américain*)

# Chez l'adulte

Contraintes



nous pouvons contrôler  
nos **impulsions**....

*(lorsque le cortex préfrontal  
fonctionne bien)*

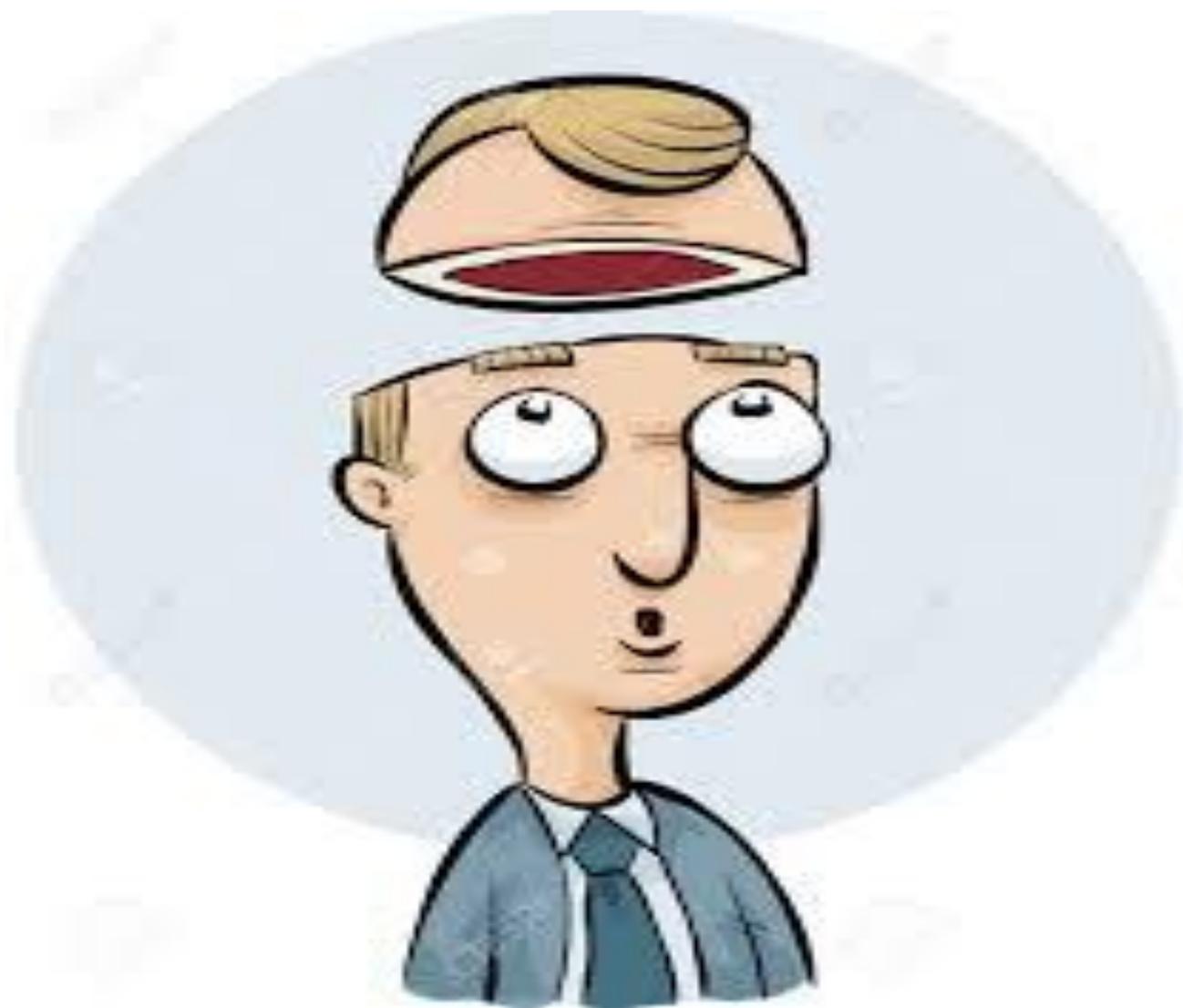


Nathalie Jomard

# Chez l'enfant

Contraintes





# Chez l'enfant

L'enfant ne PEUT pas contrôler son stress et ses émotions

- il vit des **tempêtes émotionnelles**
- les **peurs incontrôlables** monstres
  - une **tristesse sans fond**
  - de véritables **angoisses**
  - de très grands **chagrins**

- en dessous de 5/6 ans, il a des **impulsions** qu'il contrôle difficilement
- manger **tout de suite** ce qu'il aime
- **trépigner** pour obtenir ce qu'il veut
- dire avec ravissement des **gros mots**
- faire pitreries, grimaces dans des lieux inappropriés
- **crier** le plus fort possible pour s'amuser
- **mordre** les autres

**Les « colères » et les « caprices »**

sont juste

les conséquences de l'immaturité normale  
du cerveau

# Chez l'enfant

## le cerveau immature

- **seul les cerveaux reptilien et émotionnel sont fonctionnels jusqu'à 7 ans**
- **cortex préfrontal est totalement mûre à 28 ans !**

# Test du Marshmallow

<https://vimeo.com/129371597>

1972 par le psychologue Walter Mischel de l'université Stanford.

# Chez l'adolescent

**70% du cerveau en  
reconstruction**

=

le grand chantier

=

**ACTION/REACTION**

# Chez l'adolescent

Contraintes →



# PLAN

1 - Le cerveau

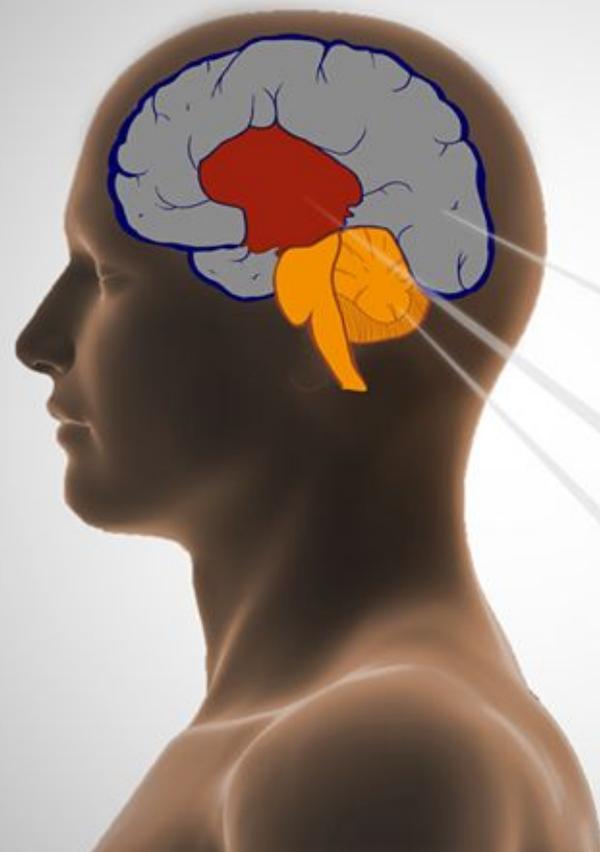
**2 - Le stress et ses impacts  
sur le cerveau**

3 - le monde des émotions

La trousse à outils de survie  
pour les parents et les éducateurs

PLASTICITÉ

CÉRÉBRALE



**Le néocortex**  
(nouveau cerveau)  
C a r t é s i e n



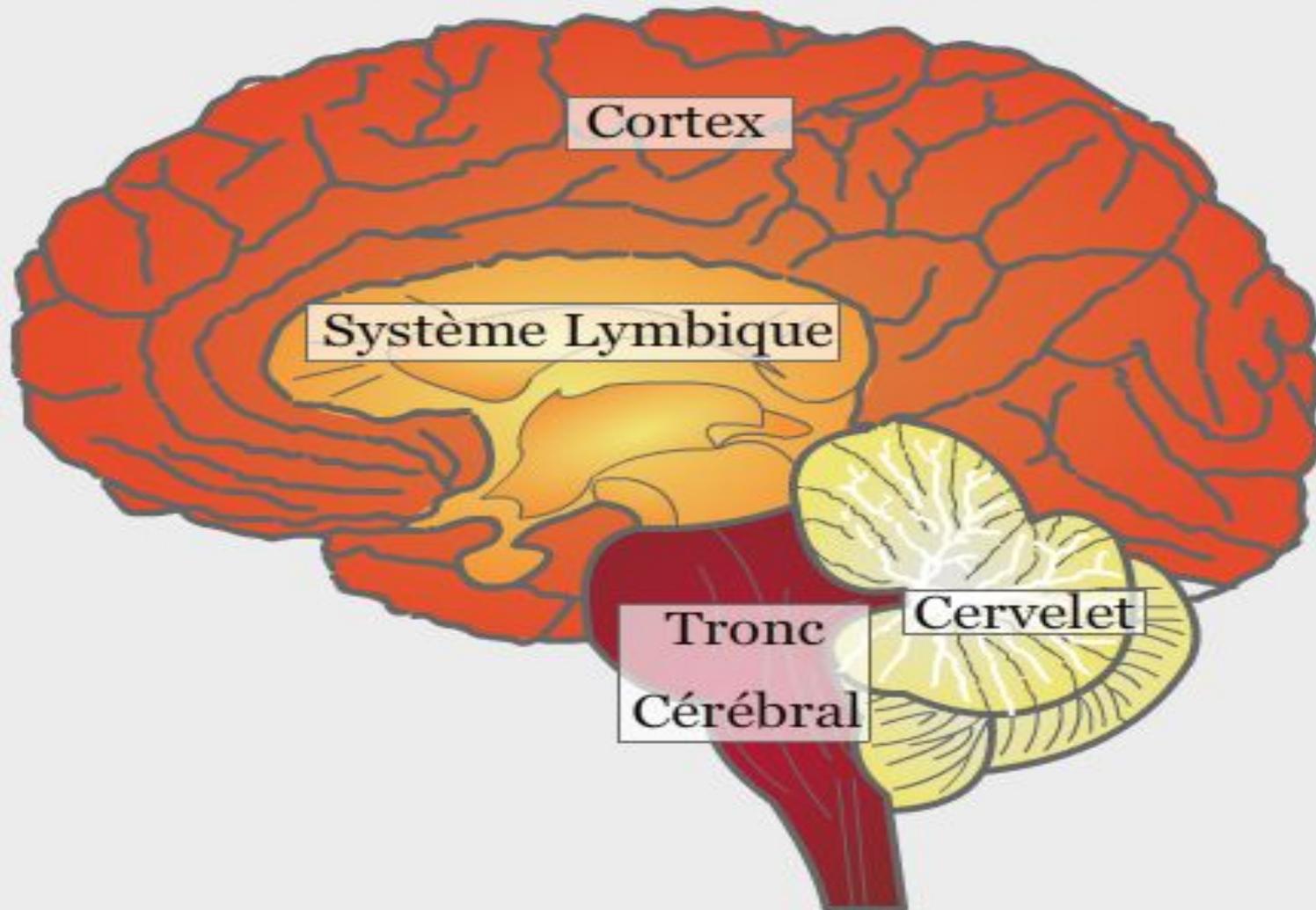
**Le cerveau limbique**  
E m o t i o n n e l



**Le cerveau reptilien**  
I n s t i n c t i f

# Les 3 cerveaux

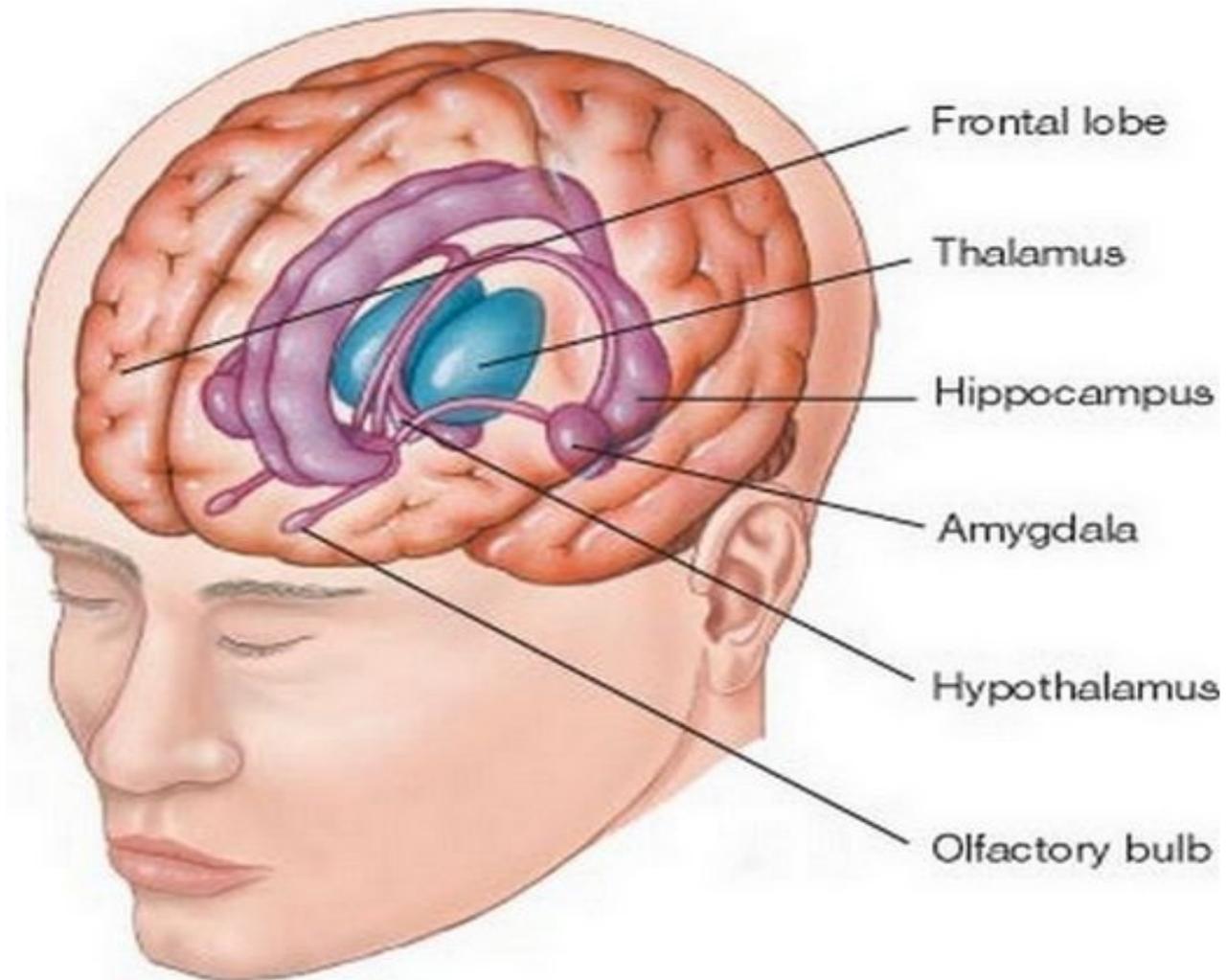
Schéma du Cerveau (Interne)



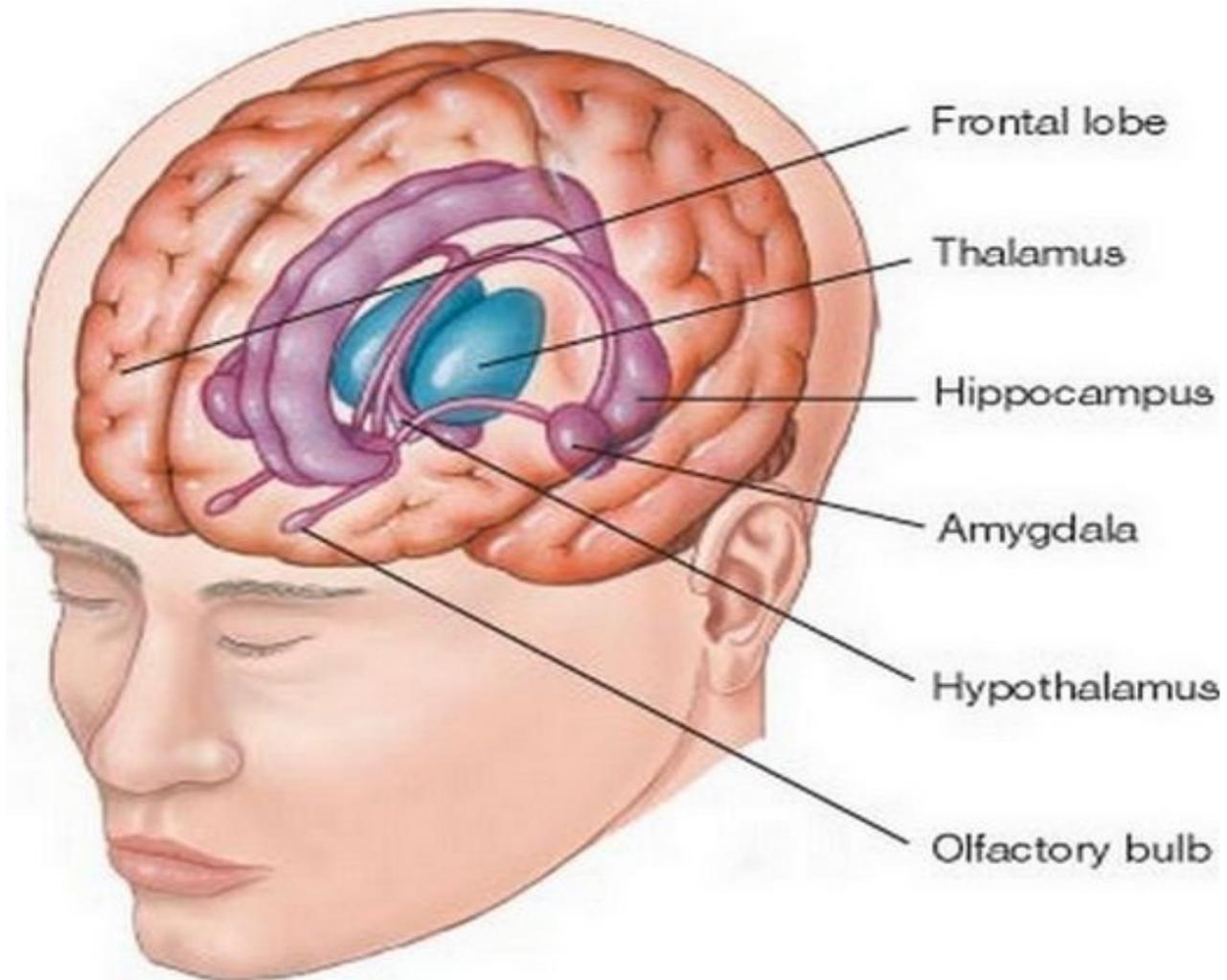
# Le cerveau archaïque ou reptilien

- le plus ancien
- en commun avec les reptiles
- permet la survie face à un danger
- assure fonctions primaires

# Cerveau limbique



# Cerveau limbique



# Le cerveau émotionnel

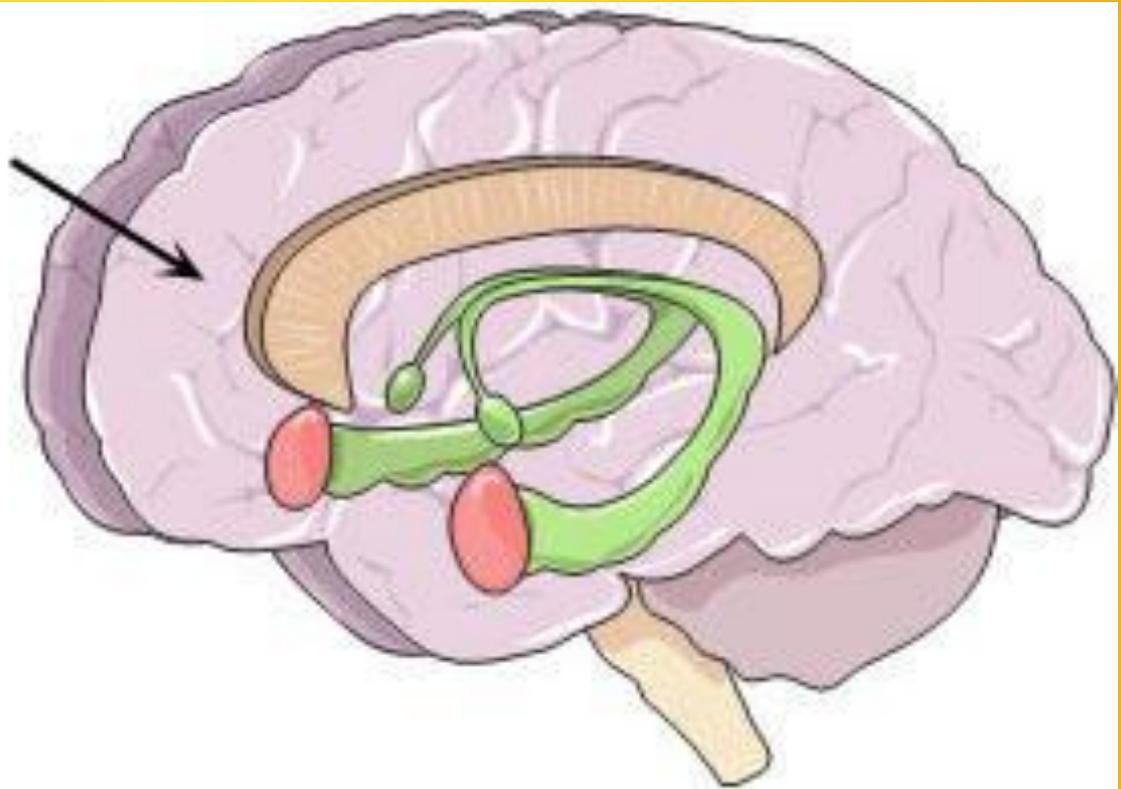
- commun à tous les mammifères
- nous fait ressentir les émotions
- régule les instincts primitifs
- est tempéré par le néocortex
- rôle important dans les apprentissages, la mémoire et l'olfaction

# Le cerveau supérieur = le néocortex

- en commun avec les primates
- 85 % du volume cérébral total
- permet la conscience, le langage, les apprentissages, perceptions sensorielles...

## Cortex préfrontal

- Mémoire à court terme
- Prise de décision
- Prise d'initiative



# Le cortex préfrontal

- nous distingue des primates
- a connu la plus forte expansion chez l'humain
- permet réflexion, raisonnement, créativité, imaginaire, résolution de problème, planification, connaissance de soi, empathie
- permet de se calmer, prendre les bonnes décisions sans agresser l'autre physiquement ou verbalement

# Un des fondateurs des neurosciences affectives sociales



**Allan Schore**  
dirige département de

Le cortex préfrontal

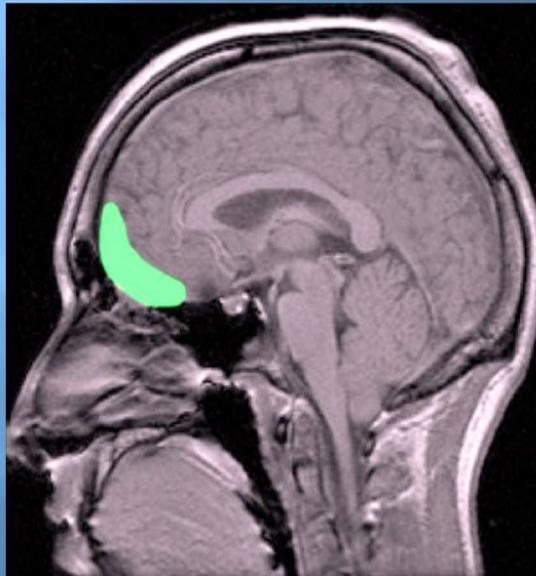


# Cortex orbito-frontal

Ultime étape du développement du cerveau

- se calmer
- Capacité à aimer
- Eprouver de l'empathie
- Le sens éthique
- Régulation des comportements émotionnels et sociaux

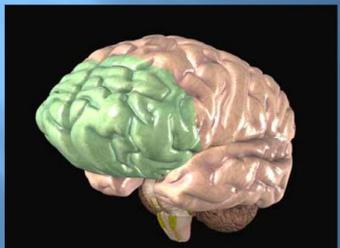
Le cortex orbito-frontal  
(COF)



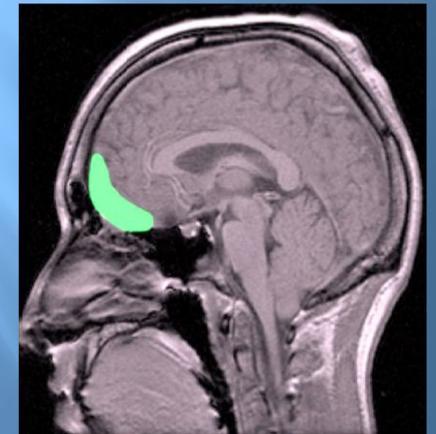
**Jusqu'à 6 ans, le cerveau de l'enfant est très immature**  
**le cortex préfrontal**  
**et les connexions avec le cerveau émotionnel**  
**ne sont pas du tout matures**

**IMMATURE**

Le cortex préfrontal



Le cortex orbito-frontal (COF)



**L'enfant petit ne peut donc pas contrôler ses émotions, ses impulsions**

**Ce n'est pas qu'il ne sait pas ou ne veut pas, c'est qu'il ne peut pas**



IMMATURE

## L'enfant petit se contrôle difficilement

- tempêtes pour obtenir ce qu'il aime
- peurs incontrôlées
- véritables angoisses
- très grands chagrins

Ce ne sont  
ni des caprices,  
ce ne sont

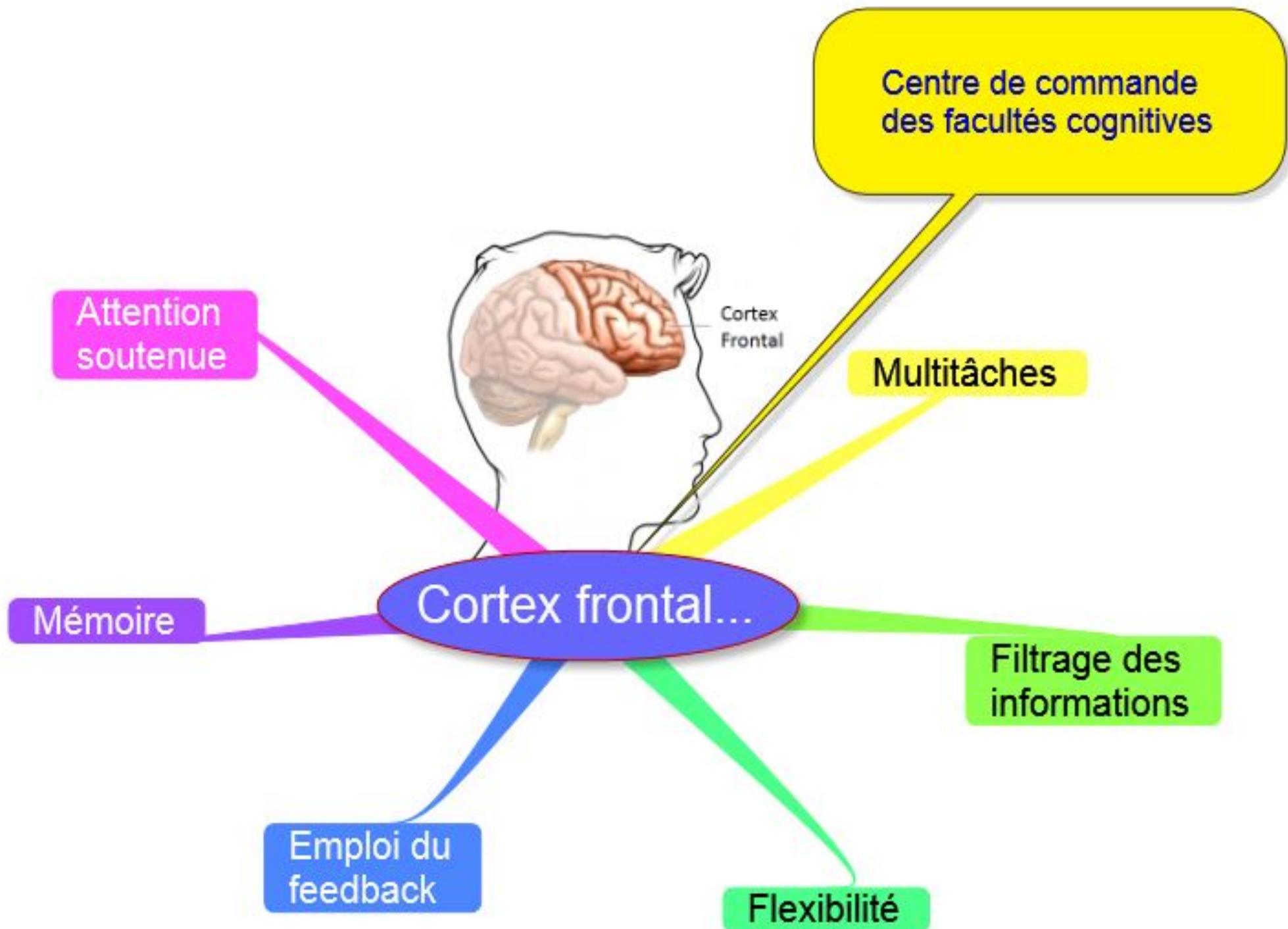
ni un trouble pathologique du développement  
ni des caprices,  
ni un trouble pathologique du développement  
mais la conséquence de l'im maturité normale de  
son cerveau  
mais la conséquence de l'im maturité normale de  
son cerveau

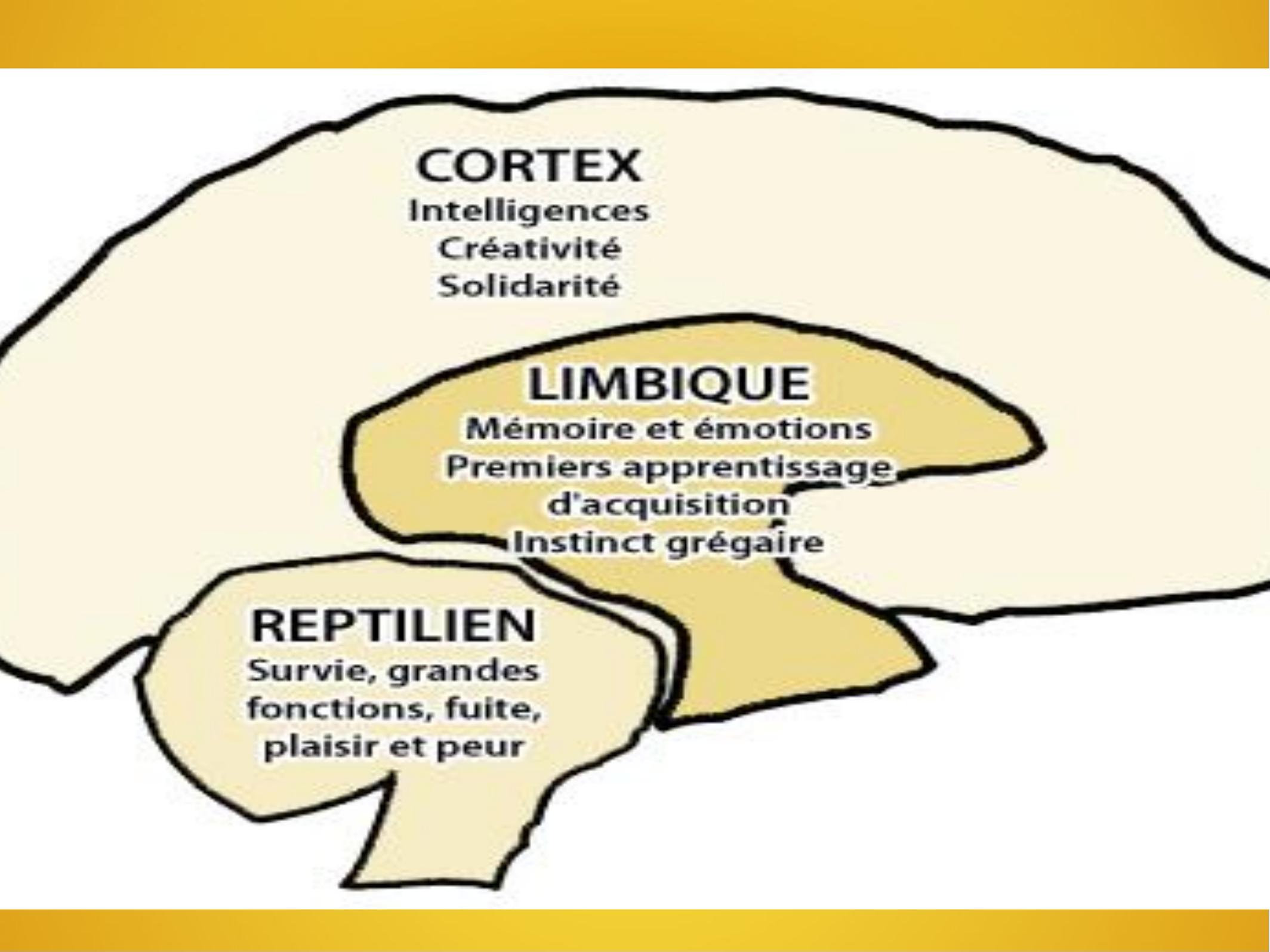
En dessous de 6 ans,

les cerveaux sont basés sur l'émotionnel

les cerveaux admettent l'émotionnel







The diagram shows a stylized human brain in profile, facing right. It is divided into three distinct regions, each with a different shade of yellow and a black outline. The top region is the largest and is labeled 'CORTEX'. The middle region is smaller and labeled 'LIMBIQUE'. The bottom region is the smallest and labeled 'REPTILIEN'. Each region contains a list of associated functions and emotions.

## CORTEX

Intelligences  
Créativité  
Solidarité

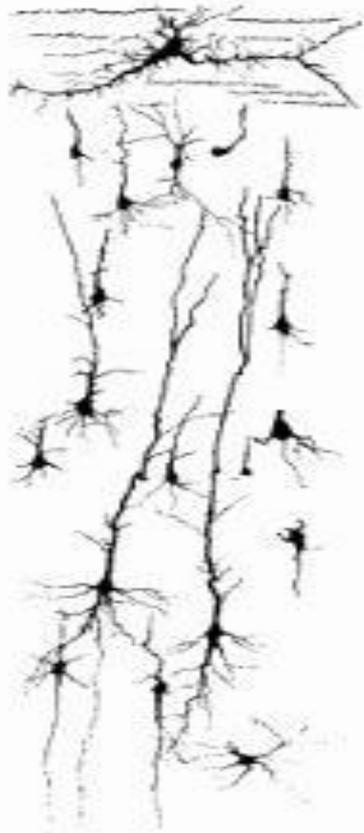
## LIMBIQUE

Mémoire et émotions  
Premiers apprentissage  
d'acquisition  
Instinct grégaire

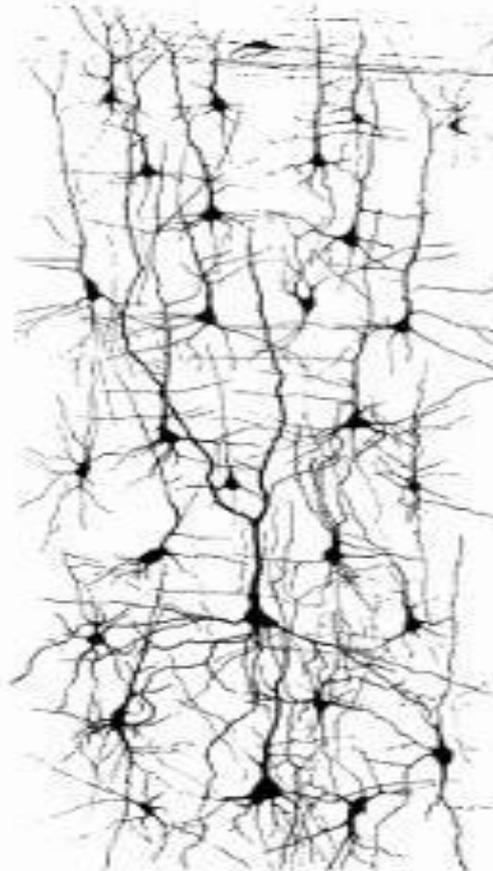
## REPTILIEN

Survie, grandes  
fonctions, fuite,  
plaisir et peur

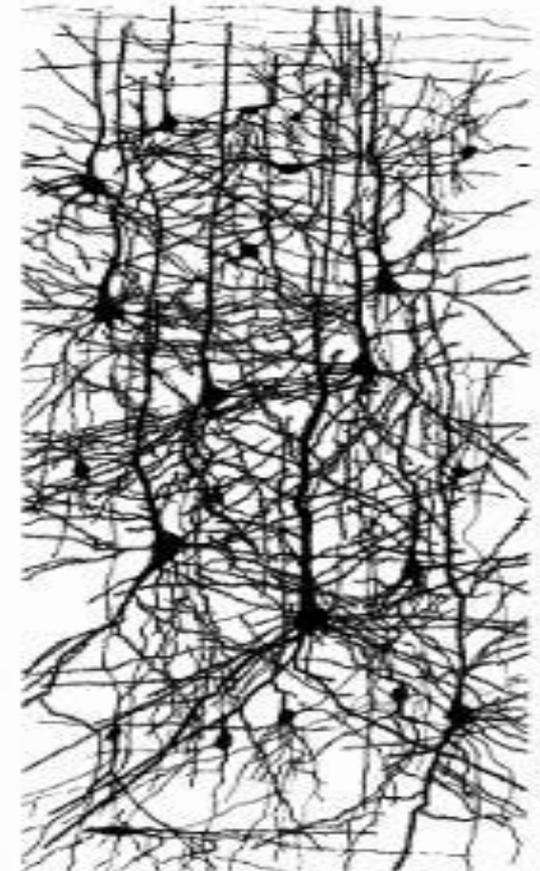
Comment se construit le cerveau ?



nouveau-né



3 mois après  
la naissance



à l'âge de 2 ans

**Développement des réseaux de connections entre les neurones chez l'enfant.**

Nouveau né

3 mois après la naissance

à l'âge de 2 ans

**Développement des réseaux de connections entre les neurones chez l'enfant.**

Le cerveau est fragile, vulnérable,  
malléable et immature.

Les relations humaines sont capitales.

L'environnement social et affectif agit en  
profondeur sur le cerveau cognitif et affectif.

=

La plasticité cérébrale

# Chez l'adulte

- lorsqu'il éprouve de la colère, de l'anxiété...
- il peut se contrôler pour ne pas agresser et ne pas suivre ses impulsions
- .....lorsque le cortex préfrontal fonctionne bien

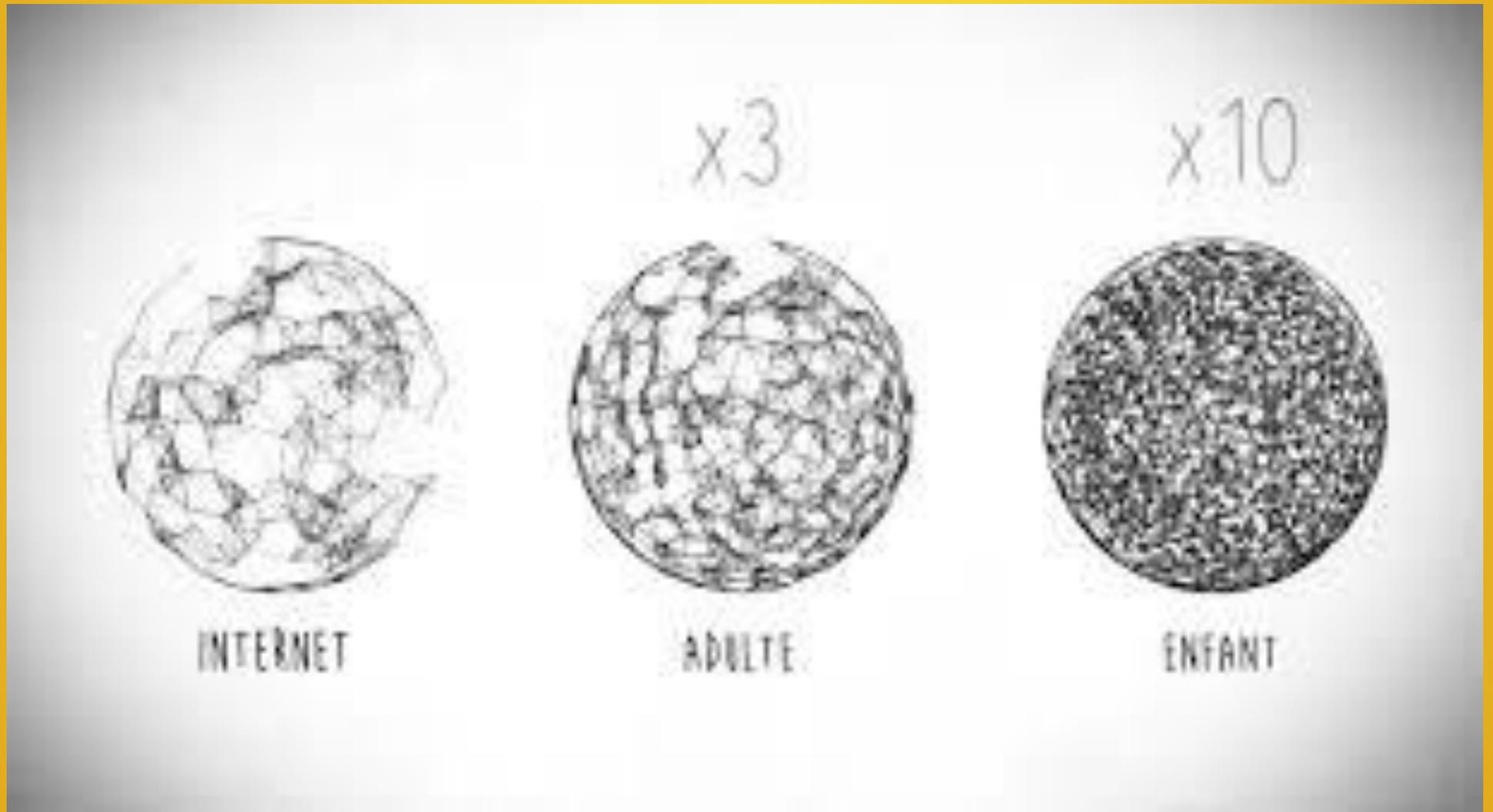
# Chez l'enfant

- c'est très différent
- le cerveau est extrêmement immature
- seul les cerveaux archaïque et émotionnel sont fonctionnels jusqu'à 5 ans
- à partir de 5 ans, les connections entre ces 2 cerveaux et le cortex préfrontal commencent et se termine à 25/30 ans ! Elles permettent la régulation des comportements émotionnels et sociaux et d'être pleinement humain.

# Test du Marshmallow

<https://vimeo.com/13390367>

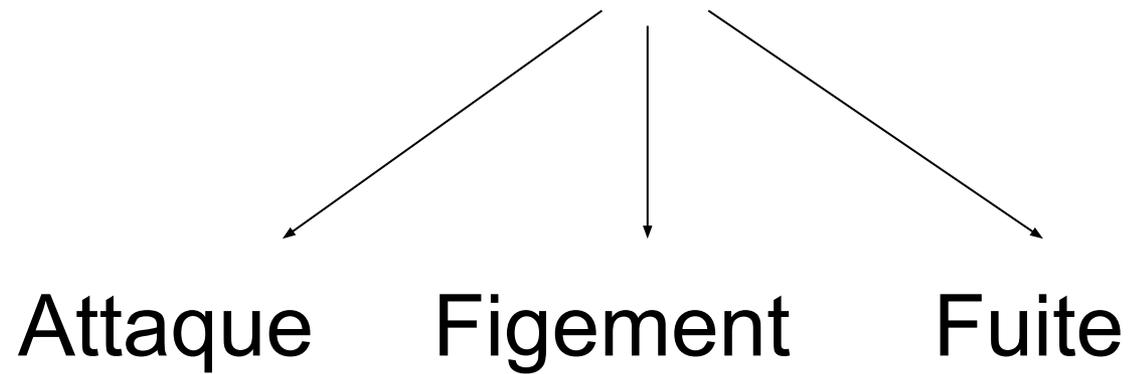
# Plasticité cérébrale



# Stress



# STRESS



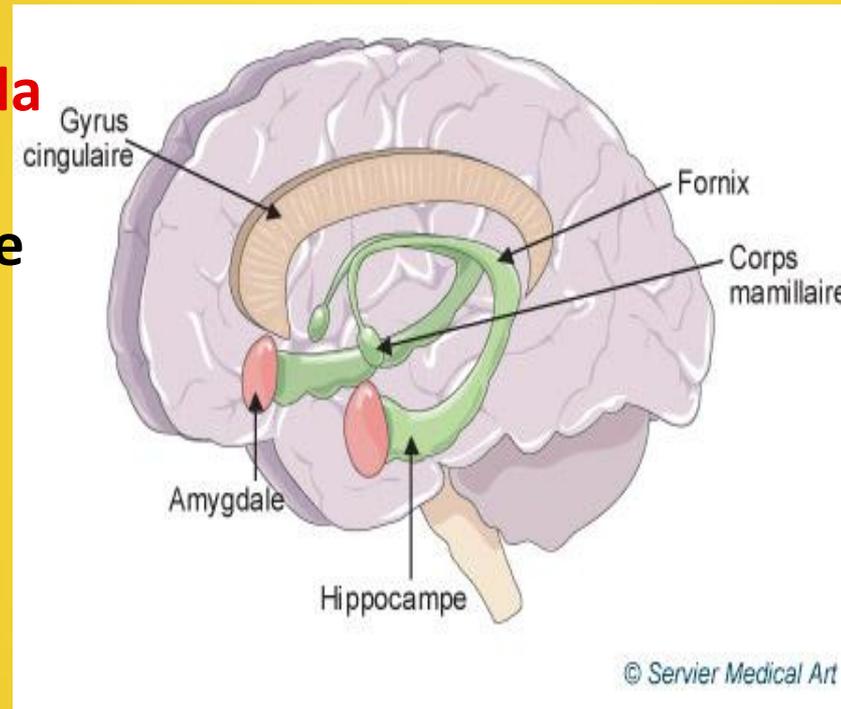
# L'amygdale cérébrale déclenche la sécrétion

des molécules de stress : **cortisol** et **adrénaline**

Elle est le centre de la peur,  
parfaitement mature dès la naissance,

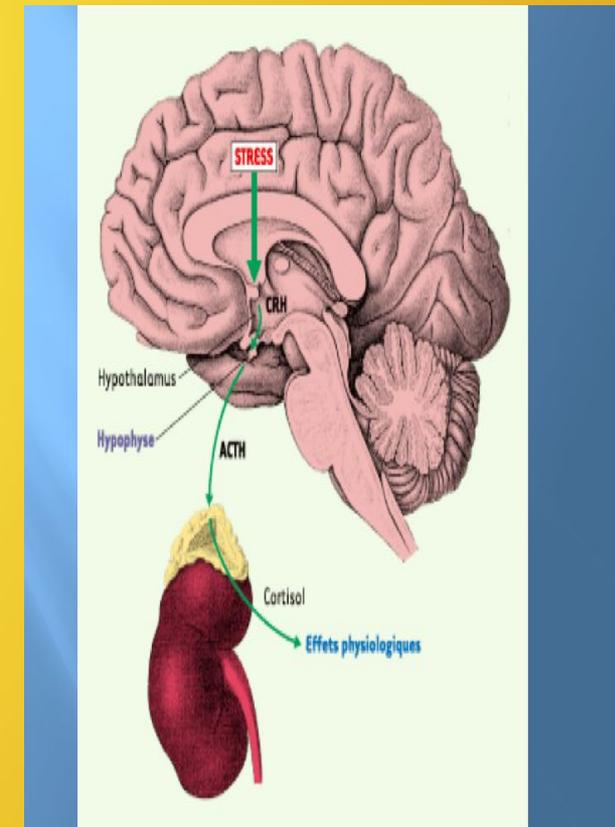
En dessous de 5-6 ans,

les structures cérébrales capables de réguler la peur ne sont pas encore matures



L'amygdale stocke les souvenirs de peur mais ces souvenirs sont inconscients

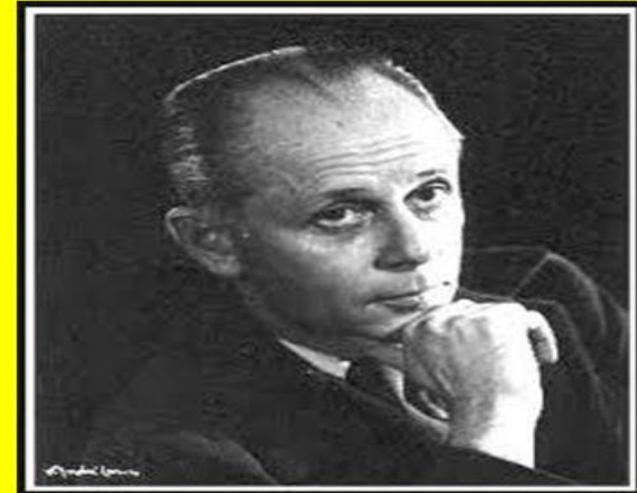
Le cortisol bloque la sécrétion d'ocytocine, molécule de l'empathie



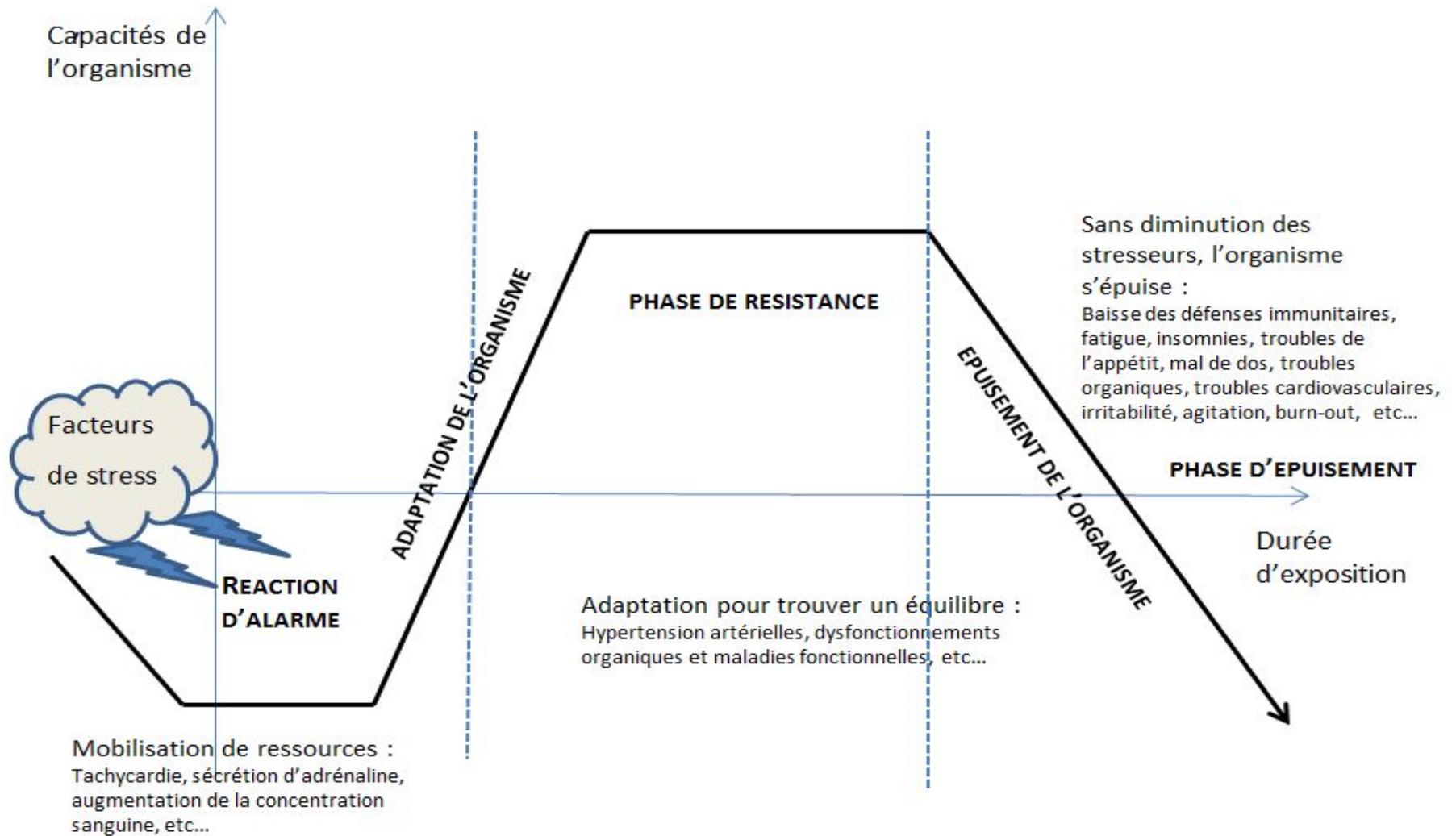
# Hans Selye

## Hans Selye

- Identified the GAS, general adaptation syndrome as a response to **stress**.
- Alarm, resistance and exhaustion.
- Flight Fight & Sympathetic Division.

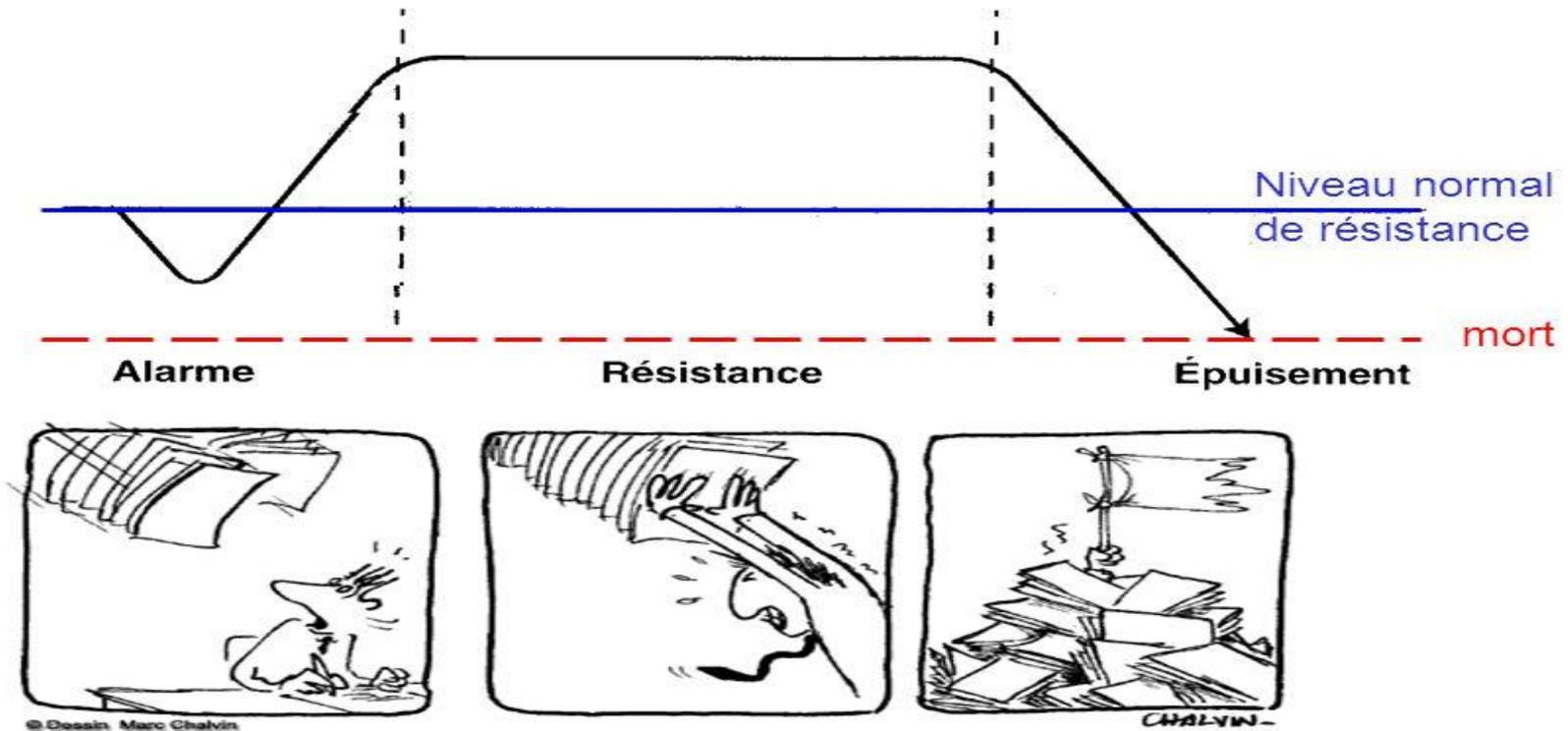


# Les phases du stress



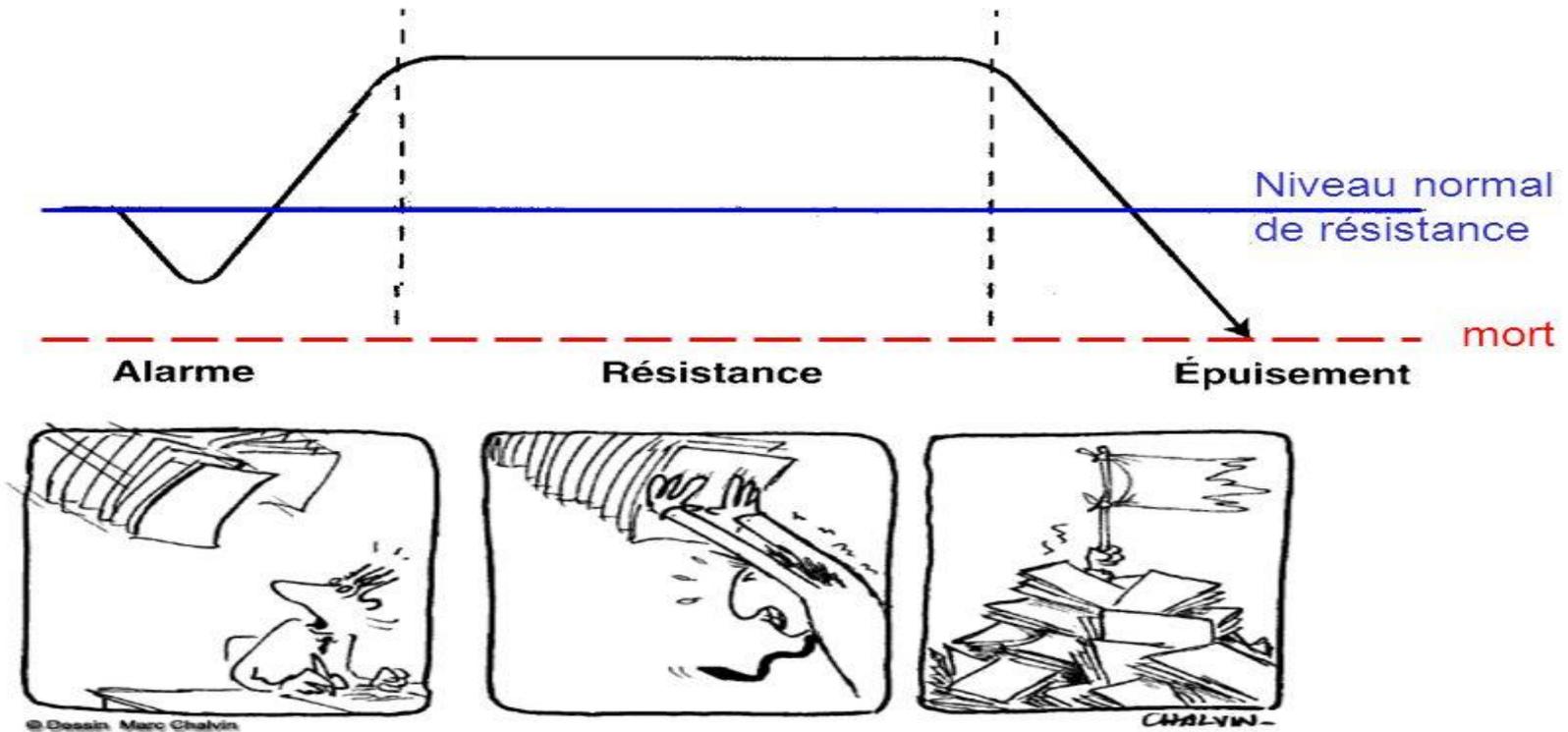
# Les phases du stress

Les trois phases du Syndrome Général d'Adaptation (Selye, 1974)



# Les phases du stress

## Les trois phases du Syndrome Général d'Adaptation (Selye, 1974)



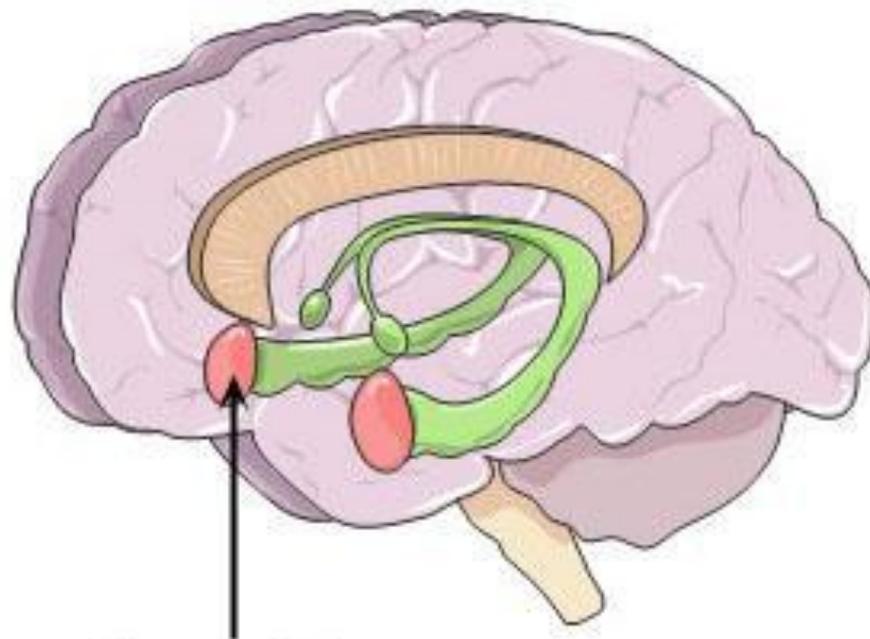
# Comprendre les comportements des enfants – Impact du stress



# L'amygdale

- détecte tous les dangers
- secrète les hormones du stress :

adrénaline  
cortisol



## Amygdale

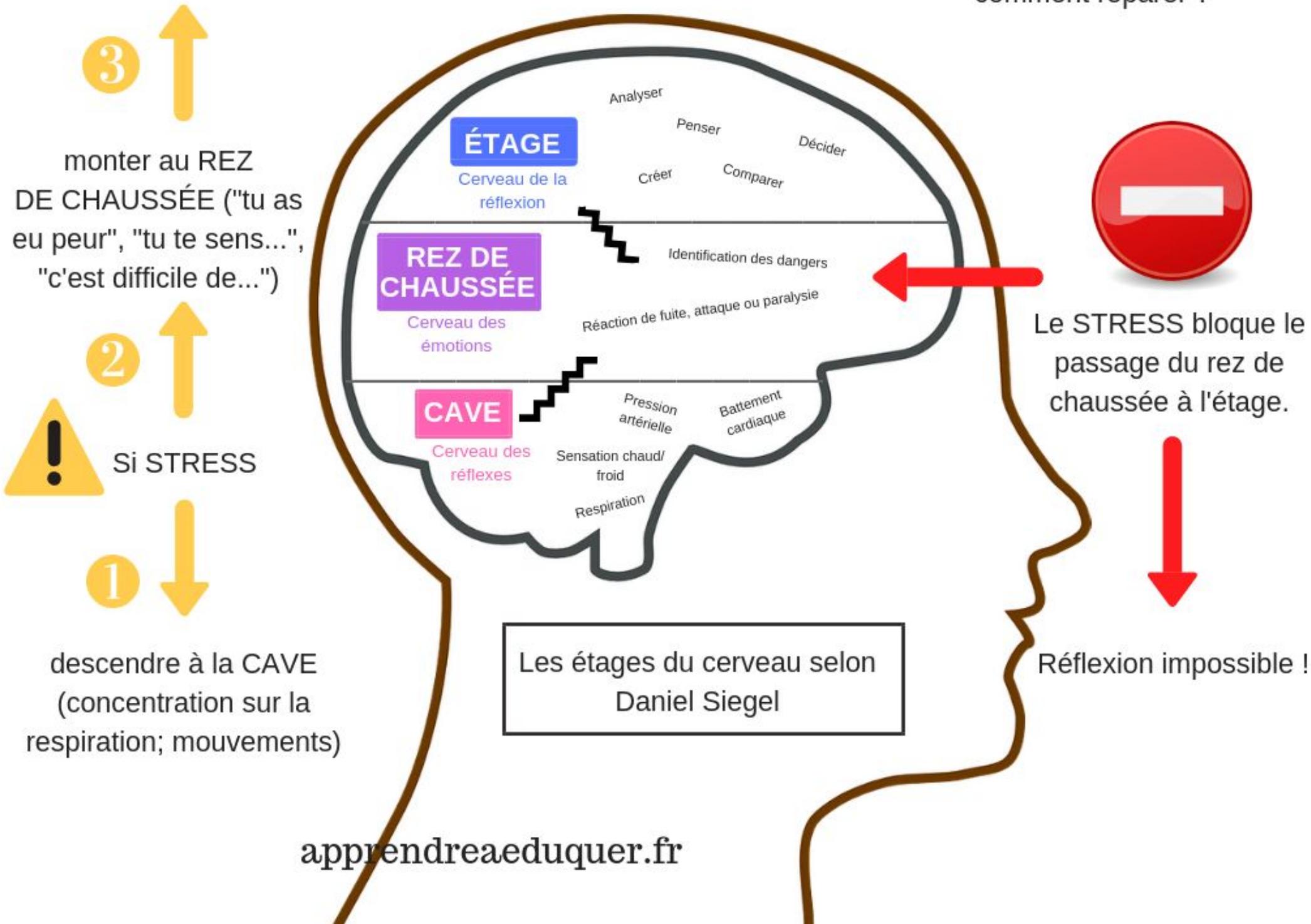
- Gestion des émotions
- Réactions de peur
- Anxiété
- Agressivité

© Servier Medical Art

# 3 réactions instinctives

- l'attaque
- la fuite
- la sidération

emprunter le passage débloqué pour aller à l'ÉTAGE et poser des questions : qu'est-ce qui s'est passé ? comment réparer ?



L'amygdale stocke les souvenirs, n'oublie pas.

**Les souvenirs de peur  
continuent à agir chez l'enfant  
sans qu'il en ait conscience,  
le modifiant  
le perturbant.**

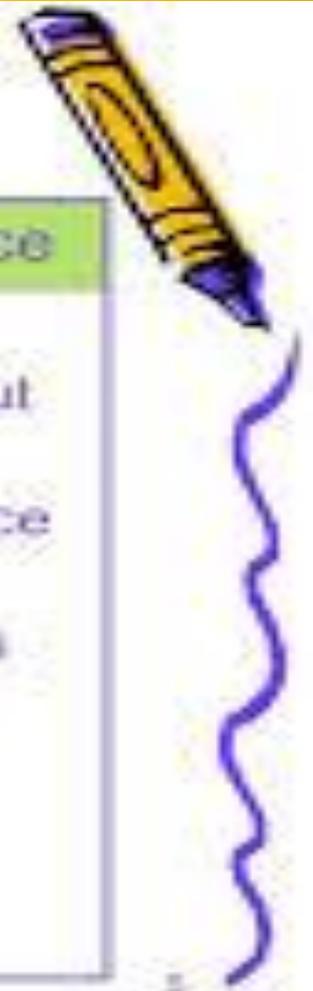
Quand l'adulte s'énerve,  
se met en colère, crie,  
«fait les gros yeux», punit, *etc.*

Il transmet directement son énervement,  
sa colère, son angoisse,  
sa peur à l'enfant.

# Symptômes du stress

## Autres symptômes typiques

Préscolaire	Scolaire	Adolescence
Agressivité	Irritabilité	Impulsivité
Crises de colère	Opposition	Tout blanc, tout noir
Jeux répétitifs	Performances scolaires à la baisse	Abus substance
Troubles alimentaires	Anxiété de séparation	Autres manifestations semblables à l'adulte
Anxiété de séparation	Problèmes de sommeil	
Comportements	Plaintes somatiques	



Les colères et les caprices sont juste les  
conséquences de l'immaturité du cerveau

- si l'enfant reste seul et que personne ne l'aide à se calmer, il ne peut pas développer ses connexions cérébrales nécessaires
- il n'arrivera pas à se maîtriser et aura des réactions violentes (hurler, taper, mordre) et son corps sera inondé d'hormones de stress nocives pour tout l'organisme et le cerveau

- en dessous de 5/6 ans, il a des impulsions qu'il contrôle difficilement
- manger tout de suite ce qu'il aime
- trépigner pour obtenir ce qu'il veut
- dire avec ravissement des gros mots
- faire pitreries, grimaces dans des lieux inappropriés
- crier le plus fort possible pour s'amuser
- mordre les autres

Beaucoup d'enfants subissent des paroles dévalorisantes considérées par beaucoup d'adultes comme « anodins ».

**Les paroles blessantes,  
humiliantes  
ont des  
répercussions négatives sur  
Le développement du cerveau  
et l'estime de soi de l'enfant.**

- en général, les adultes, voulant arrêter le comportement jugé inacceptable de l'enfant, menace, crie, s'énerve, tape, punit....
- selon l'OMS, 90 à 95 % des enfants de la planète sont maltraités physiquement et/ou psychologiquement
- en France, 2 enfants par jour meurent de maltraitance

C'est l'entourage qui permet  
la maturation du cerveau

# Le stress permanent

Sécrétion continue de **cortisol**

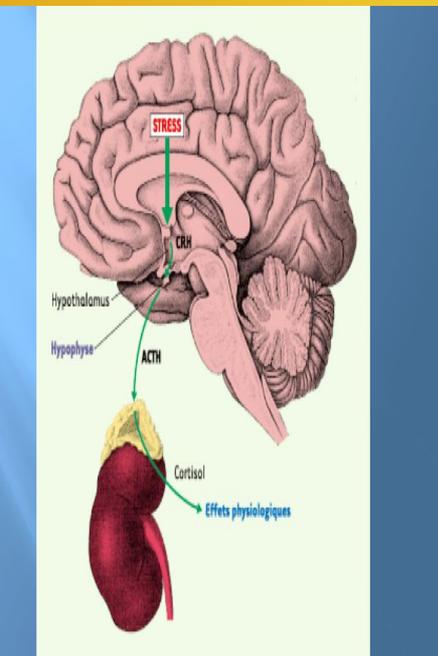


Bruce Mac Ewen  
New York. 2016

Un taux élevé, prolongé, du cortisol chez l'enfant peut altérer certaines zones cérébrales :

- **cortex préfrontal**
- **hippocampe**
- **corps calleux**
- **cervelet**

2016, *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1373, 56–64

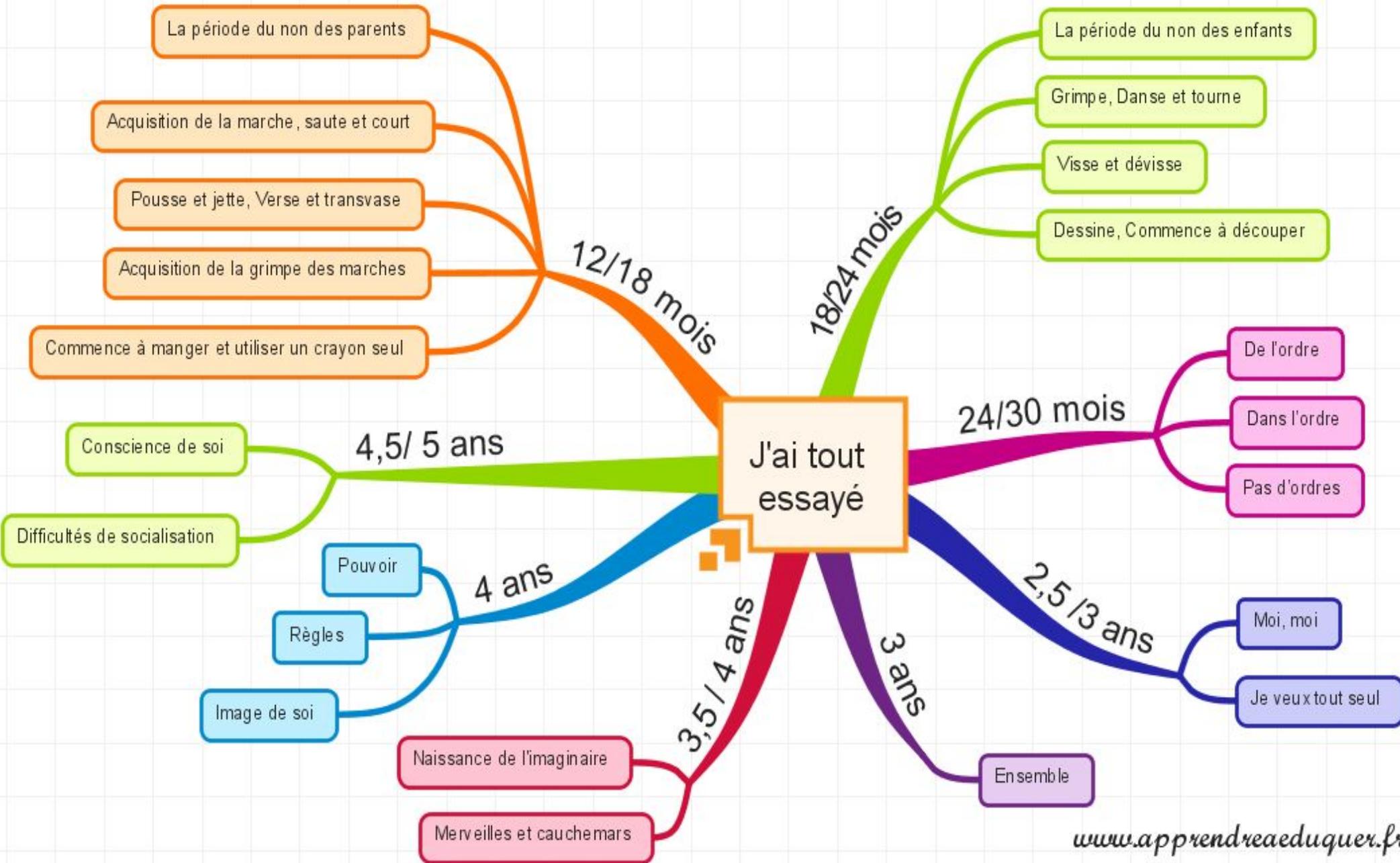




Les comportements de nos  
enfants ne sont jamais dirigés  
contre nous mais vers nous  
comme des appels,  
parce-que nous sommes leurs  
parents, ceux à qui ils font  
confiance pour les soutenir et  
les guider dans la vie.

ISABELLE FILLIOZAT

[www. My Kid Is Happy .com](http://www.MyKidIsHappy.com)



# Les différents facteurs de stress





C'est dur à la récré



En classe, j'en sors pas



Je comprends pas ce qui se passe entre mes parents



J'ai de la colère en moi



J'arrive pas à rester tranquille



J'ai des idées noires

# Un enfant difficile a toujours **quelque chose à nous dire**

Les parents



Les profs



Les animateurs



Les voisins



Tous les adultes

Toute la famille



# Besoin intellectuel

Ennui



Désintérêt/inintérêt



passivité

trop difficile

décrochage



activité

trop facile

surdoué

# Rythme



- fatigue
- conflit
- pression sociale
- hormones
- sentiment d'impuissance
- contraintes

- déménagement
  - séparation
    - deuil
  - harcèlement
- entrée à l'école
  - maladie

# Apprivoiser les écrans et grandir



3 - 6 - 9 - 12



## Avant 3 ans

*L'enfant a besoin de construire ses repères spatiaux et temporels*



## De 3 à 6 ans

*L'enfant a besoin de découvrir toutes ses possibilités sensorielles et manuelles*



## De 6 à 9 ans

*L'enfant a besoin de découvrir les règles du jeu social*



## De 9 à 12 ans

*L'enfant a besoin d'explorer la complexité du monde*



## Après 12 ans

*L'enfant commence à s'affranchir des repères familiaux*

La TV, pas avant **3** ans

La console personnelle, pas avant **6** ans

Internet après **9** ans

Les réseaux sociaux après **12** ans

“ J'ai imaginé les repères « 3-6-9-12 » comme une façon de répondre aux questions les plus pressantes des parents et des pédagogues. ”

Serge Tisseron

3-6-9-12. Apprivoiser les écrans et grandir, Ed. érès

# 4 temps sans écrans = 4 pas pour mieux avancer

## Pas d'écrans le matin



Les écrans (TV, jeux vidéos) sont des capteurs d'attention. Or l'attention est essentielle pour les apprentissages scolaires. L'écran sur-stimule l'attention non volontaire. L'enfant est capté par les stimuli visuels et sonores ultra rapides, changeant à l'écran. Son attention s'épuise au bout de 15 minutes. L'enfant qui regarde un écran le matin fatigue son système attentionnel avant d'arriver en classe. Or un enfant dont l'attention est fatiguée est un enfant qui bouge, qui parle, qui fait tomber ses affaires... et qui ne parvient plus à se concentrer ! Ce mécanisme freine le développement de son attention volontaire, requise pour le travail scolaire. Ses résultats scolaires peuvent chuter.

## Pas d'écrans avant de s'endormir



Le sommeil qui se forme avec les dernières images perçues sera de moins bonne qualité car l'image animée, même adaptée, n'est pas une activité calmante pour le cerveau de l'enfant. Elle est trop stimulante émotionnellement. L'écran diffuse une lumière bleue (LED) qui inhibe la mélatonine, hormone régulatrice du sommeil, empêchant l'enfant de s'endormir naturellement.

### Dernier conseil : RESPECTER LES LIMITATIONS D'ÂGE

L'enfant apprend... en imitant. S'il est exposé à des contenus inadaptes c'est-à-dire violents ou pornographiques, ces images produiront sur lui un effet traumatisant et excitant. Il peut développer une appétence pour ce type de contenus et parfois tenter de les reproduire. L'image violente « manipule » le cerveau émotionnel de l'enfant. Le discours secondaire du parent ou sa présence aux côtés de l'enfant durant le visionnage du film ne diminuent pas la charge émotionnelle de l'image et son pouvoir sur l'enfant.

## Pas d'écrans durant les repas



La télévision allumée durant les repas familiaux empêche votre enfant de vous parler et vous lui parlez moins. Un enfant qui grandit avec une télévision allumée en permanence acquerra un vocabulaire plus pauvre, un langage moins riche. Chez les enfants de 15 mois à 4 ans, 2 heures de TV quotidienne aboutissent à multiplier par trois la probabilité de voir apparaître des retards de développement de langage. Le contenu anxiogène de certains programmes (en particulier le journal télévisé) a des répercussions sur le comportement et la gestion des émotions de l'enfant même s'il est trop jeune pour comprendre. Lui expliquer ne modifie pas ses émotions.

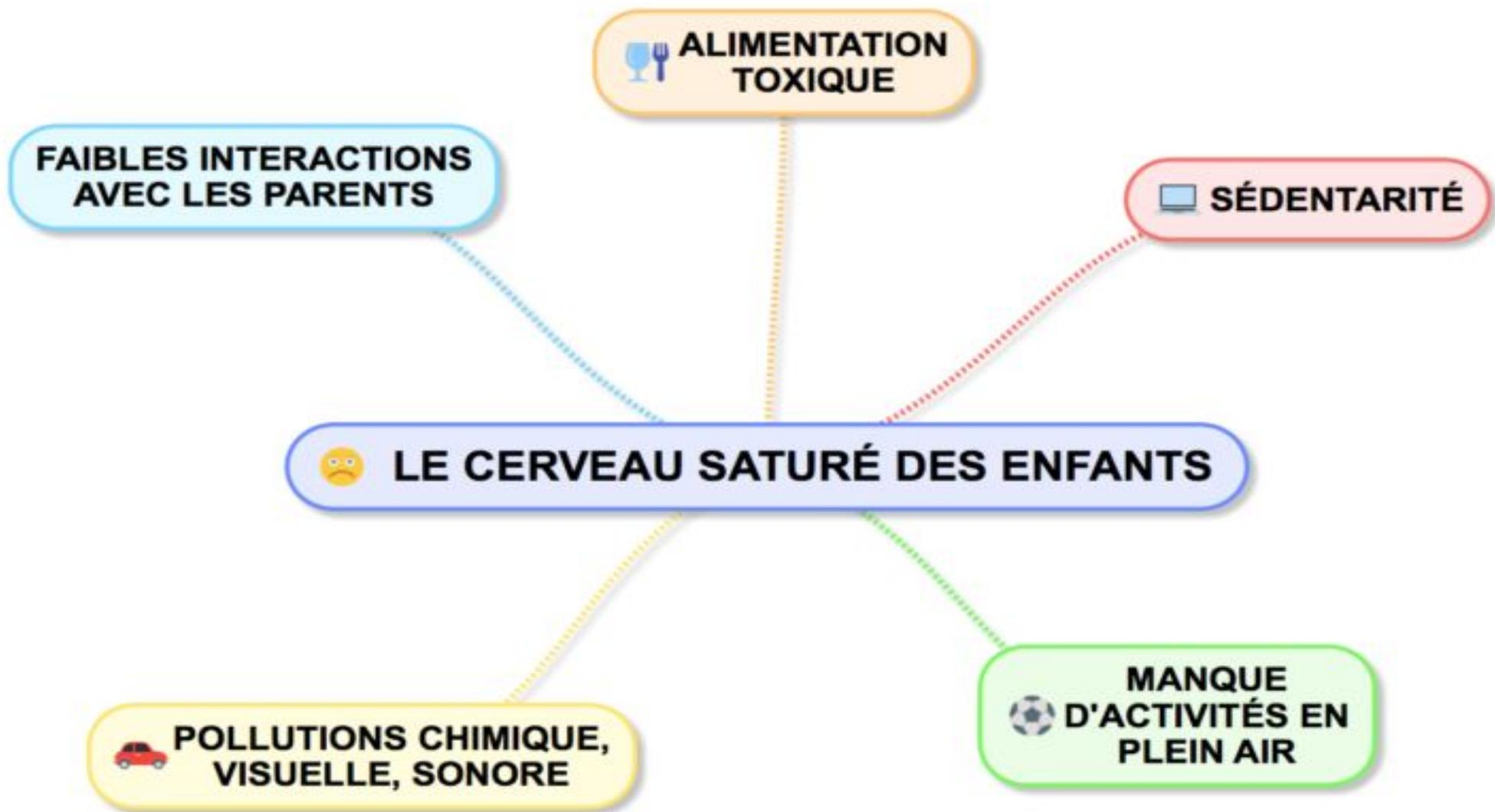
## Pas d'écrans dans la chambre de l'enfant



La présence d'un écran dans la chambre de l'enfant diminue son temps de sommeil. Avec la télévision, l'ordinateur, la tablette... dans la chambre de l'enfant, les parents n'ont pas la possibilité de contrôler ce que leur enfant regarde. S'ils lui interdisent verbalement de regarder les contenus inadaptes, ils lui confèrent une trop grande responsabilité. Sans écrans dans sa chambre, l'enfant apprend à développer des compétences essentielles : activités sensori-motrices, jeux de faire semblant, jeux symboliques, graphisme, nécessaires pour le développement de sa pensée, son attention, sa socialisation.



- la pollution
- l'alimentation
- la flore intestinale



# PLAN

1 - Le cerveau

2 - Le stress et ses impacts sur le cerveau

. **Outils de gestion du stress**

3 - le monde des émotions

# Pourquoi accompagner l'enfant dans son expression du stress ?

**Cerveau  
reste sous  
stress**

**Insécurité**

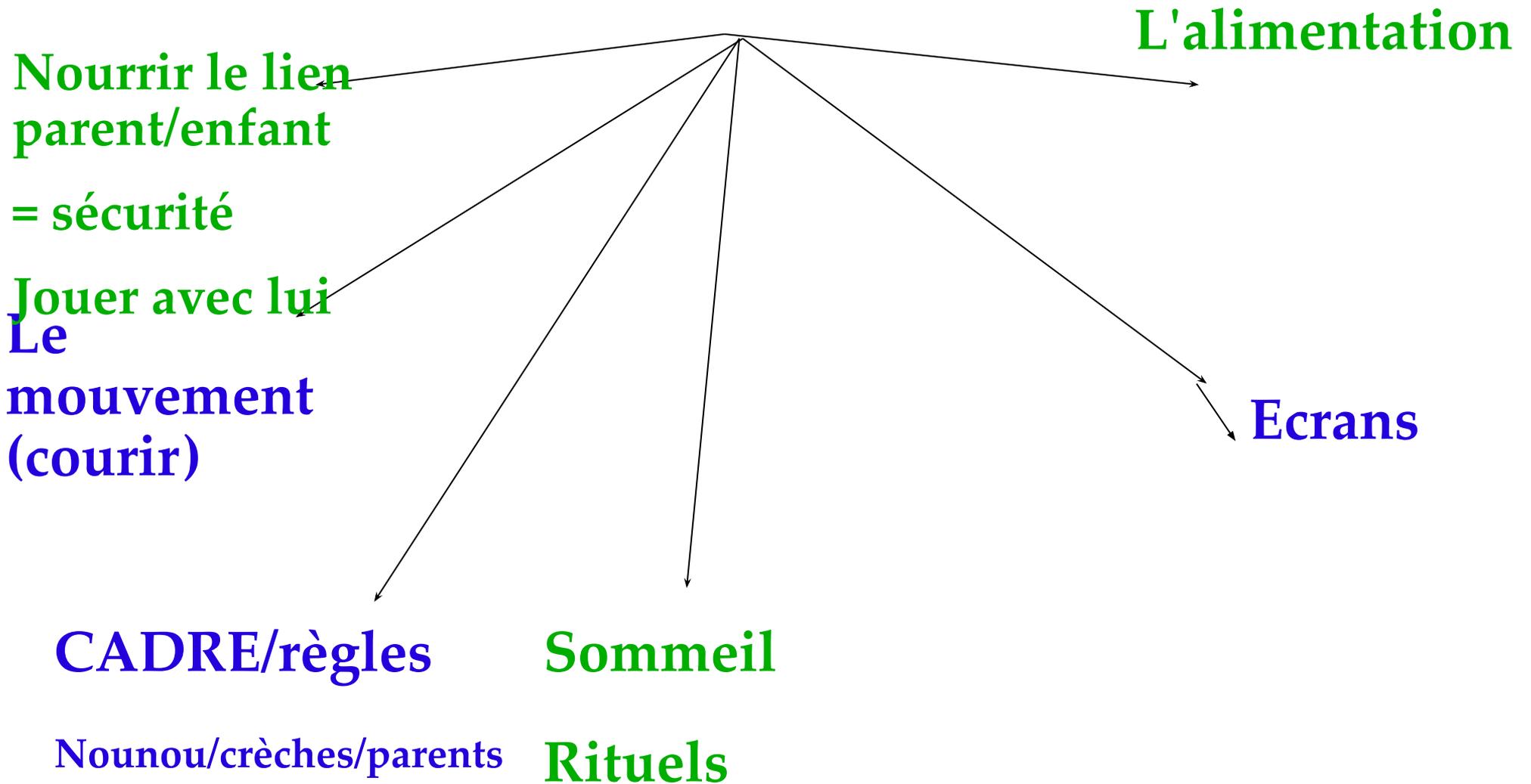
**Néfaste pour les  
apprentissages**

**Systeme  
immunitaire**

?

**EN AMONT**  
**=**  
**prévention**

# S'occuper de l'enfant



# *Accompagner le stress de l'adulte..*



# COMMENT MAMAN GÈRE LES CONFLITS

itsamumslife.fr

Quand elle est

DETENDUE

Quel dommage, tu n'as toujours pas mangé et le repas est terminé.

J'espère que tu n'auras pas faim d'ici ce soir...



Quand elle est

STRESSEE

RAAAA mais MANGE !!!

C'est des PÂTES !!!

Si tu manges pas, tu vas crever la dalle !

Et même mourir !

MANGE OU JE COMPTE JUSQU'À TROIS !

Moi ze sais compter zusqu'à dix alors c'est moi le plus fort.



# Neurones miroirs



# EN DIRECT !!

Allons allons, calme toi kevin,  
appelles ton **préfrontal** à l'aide,  
Prends exemple sur moi !!!



Lilou sort de l'école !

Avec l'ado, le même jour !

# Utiliser les outils de décharge des émotions et stress

- Crier
- Sauter
- Coussin colère
- Ballon baudruche
- Respiration
- Fermer les yeux
- Méditation minutes
- Nature
- Boire un verre d'eau



AIME MOI QUAND JE LE  
'MÉRITE' LE MOINS, C'EST LÀ  
QUE J'EN AI LE PLUS BESOIN.

(PROVERBE SUÉDOIS)



**Chaque fois qu'un adulte est  
empathique, sécurise, accompagne**  
il fait mûrir le cerveau de l'enfant et l'aide  
à faire face à ses émotions et impulsions

- attitude douce et chaleureuse
- un ton de voix calme et apaisant
  - un regard compréhensif

Le corps est alors inondé  
d'hormones de bien-être:

Ocytocine  
Endorphine  
Sérotonine

Un remède miracle : l'ocytocine

= hormone de l'amour

# LES 5 POUVOIRS MAGIQUES DES CÂLINS

Source de bien-être  
et de bonheur

Boostent le système  
immunitaire

Renforcent l'estime de soi de  
nos petits (mais aussi des  
grands)

Permettent de  
communiquer sans dire  
un mot

Un antistress  
reconnu

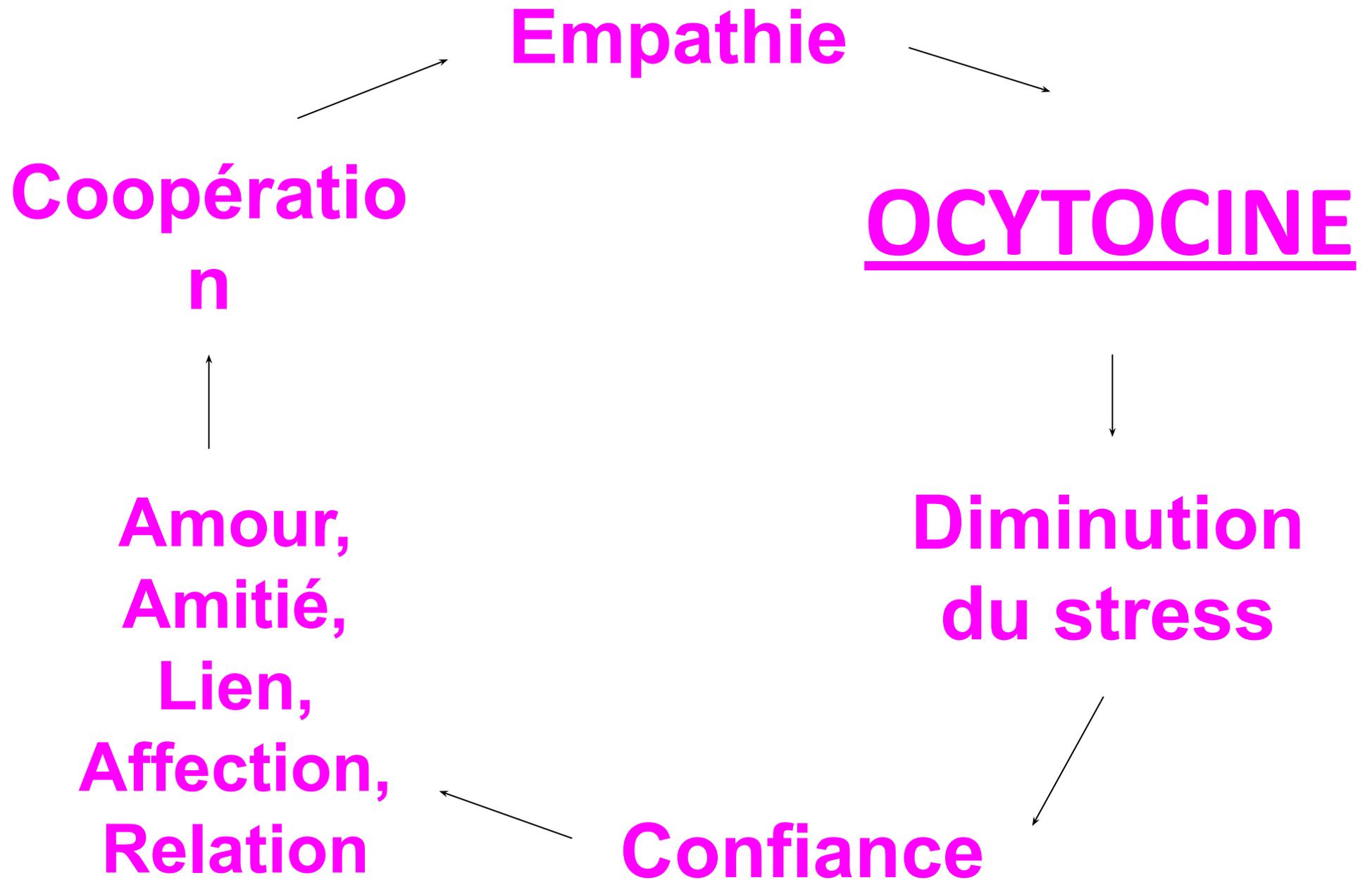


# L'ocytocine

Molécule de la relation aux autres,  
de l'amitié, de l'amour.

**Hormone du lien, de l'affection.**

Accroît le sentiment de confiance  
sans lequel l'amour et l'amitié  
ne se développent pas.



# Oxytocine



L'**ocytocine** favorise l'empathie.  
**aide à décrypter les expressions des yeux,  
du visage,**  
**favorise donc les relations satisfaisantes**  
par la perception des intentions,  
des états d'âmes, des émotions de l'autre.  
**Accroît la confiance,**  
**nous rend disponibles,**  
**sans crainte.**

**PUNITION**

Coin = rigole

**CONSOLER**

C'est pas grave

= mettre un couvercle sur la cocotte

## **- VALIDER CE QU'IL RESSENT ET VIT**

Ex : « oui ce n'est pas juste ce qui c'est  
passé... »

« oui c'est difficile pour toi... »

**L'ACCUEIL DU STRESS**

**PEU DE MOTS, MAIS PLUTÔT**

**UNE POSTURE**

**MASQUE A OXYGENE :**

**S'OCCUPER DE L'ADULTE  
AVANT DE  
S'OCCUPER DE L'ENFANT**

## **S'occuper de nous**

- Accueillir ses propres émotions, son stress
  - Partager avec d'autres parents ou pros
    - Sortir avec son conjoint, des amis
      - Faire du sport...

# Brain Gym

*(de Paul Dennisan)*



# PLAN

1 - Le cerveau

2 - Le stress et ses impacts sur le cerveau

**3 - le monde des émotions  
...et comment les accompagner**

**Accompagner les émotions**  
permet de limiter le stress dans le cerveau.

**EMOTION, qu'est ce que c'est ???**



**Naturelle - Innée - Universelle**

**Spécifique**

**E-MOTION**

**mouvement, sortir de !!**

Les émotions à quoi ça sert ?

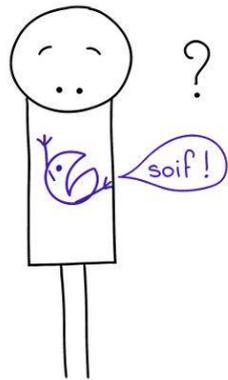
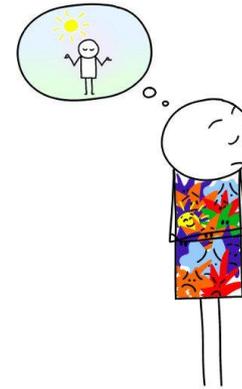
Les émotions sont  
biologiques et incontrôlables

Les émotions sont des signaux qui  
renseignent sur nos besoins profonds

Elles permettent la connaissance  
et l'affirmation de soi

Elles permettent de savoir ce qui est bon  
pour soi et de faire des choix

Leur expression est fondamentale pour le  
développement de l'être humain



L'expression des émotions est très  
bénéfique.

Elle apaise et régule le cerveau émotionnel.

Elle régule le stress.

# E MOTION

Vers l'extérieur      Mouvement

Ex-pression

Mettre la pression vers  
l'extérieur

Elles durent quelques minutes.

Elles se déploient en 3 temps :

Charge  
Tension  
Décharge

Elles sont à notre service.

Elles veillent à notre intégrité  
et notre croissance

# Les émotions selon Isabelle Filliozat :

Colère

Peur

Tristesse

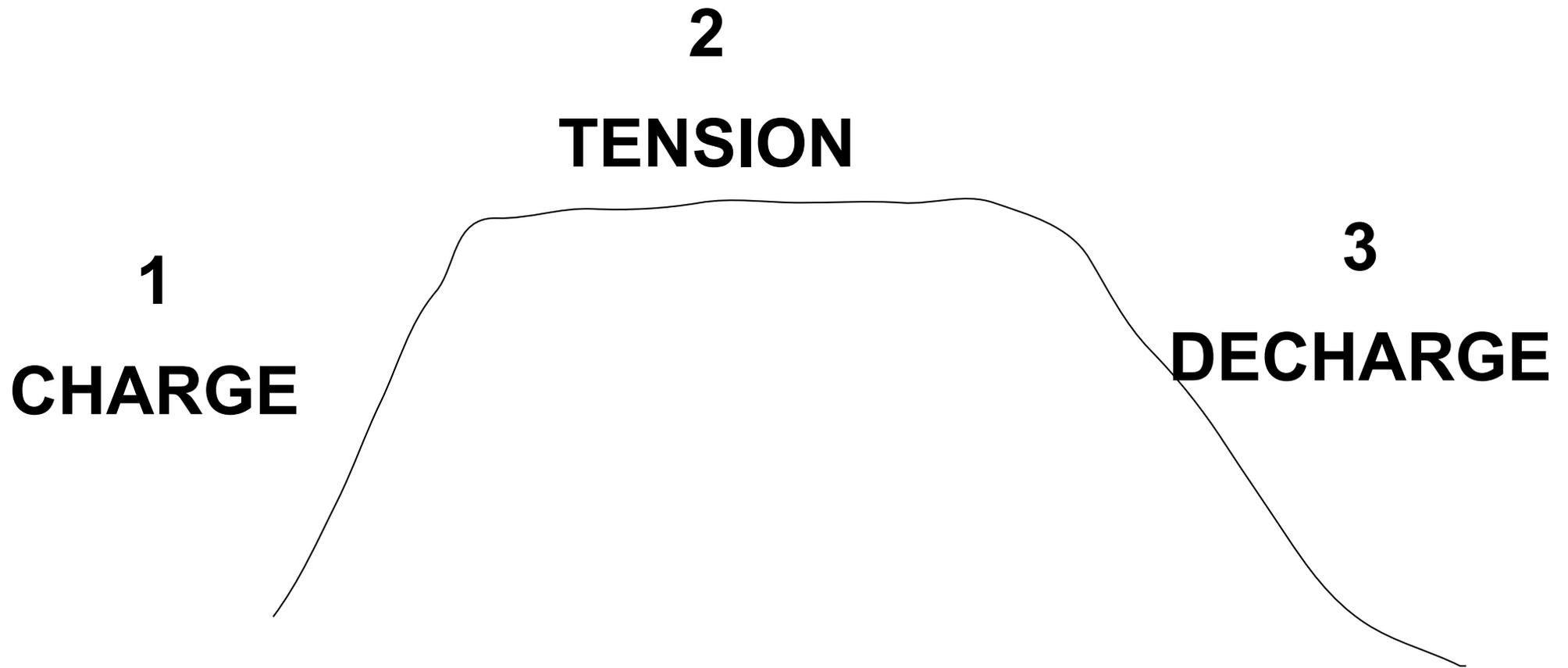
Honte

Joie

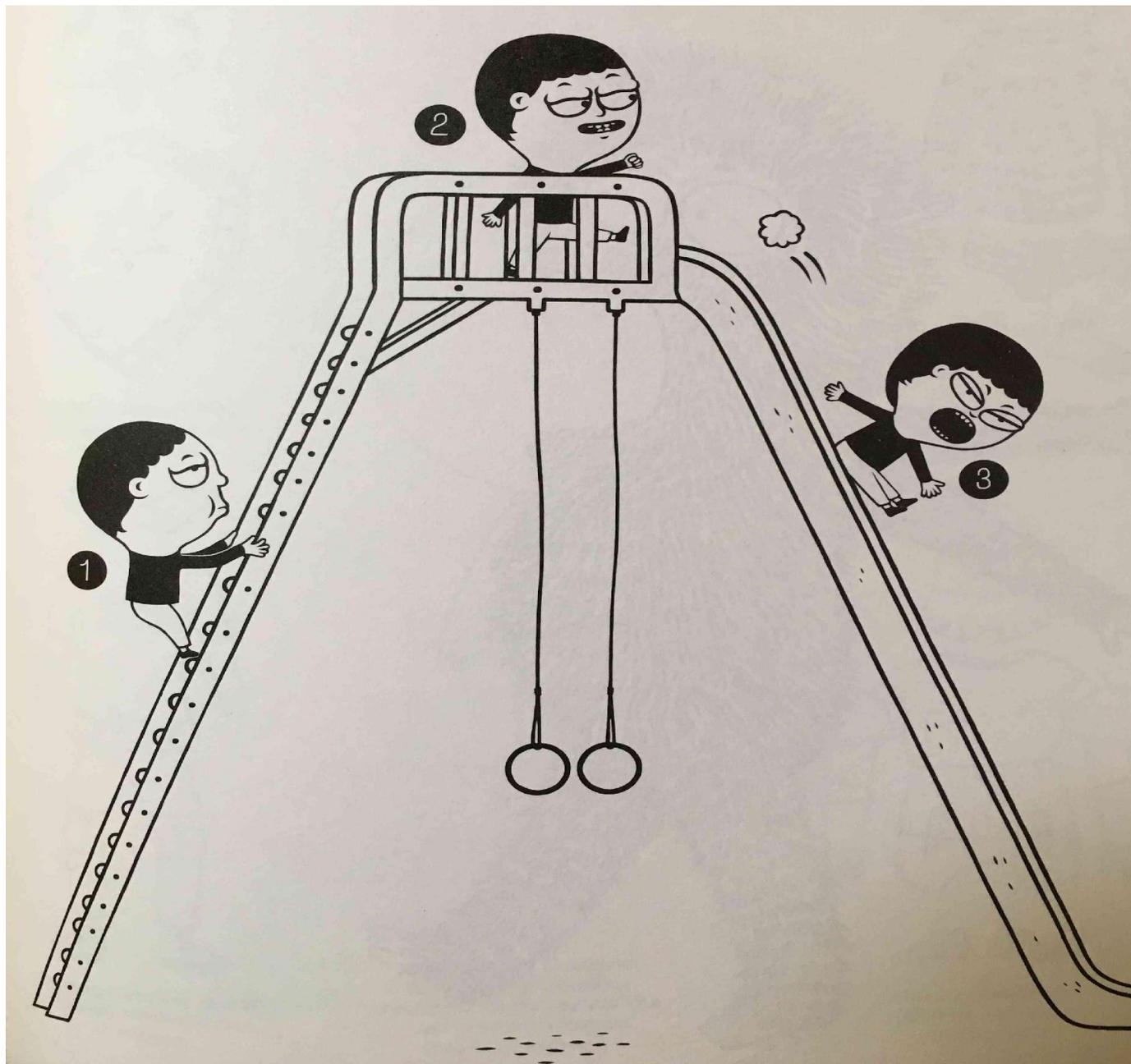
Amour

# EMOTION

## 3 phases



# Le toboggan des émotions



Saynètes P : ---

Ex lilou-fred chien/ flo parent

hugo-fred adèle / flo parent

# PEUR



# PEUR



**Cause ?**

Inconnu

Danger



# PEUR



**Cause ?**

Inconnu

Danger



**Où ?**

Jambes

Sens en éveil

# PEUR



## Cause ?

Inconnu

Danger



## Où ?

Jambes

Sens en éveil

## Rôle ?

Anticiper

Se protéger

Survivre

Se dépasser

# Pas de peur

Même pas  
peur !!



# PEUR



## Cause ?

Inconnu

Danger

## Où ?

Jambes

Sens en éveil

## Décharge

Tremblements

Cris

## Rôle ?

Anticiper

Se protéger

Survivre

# **Empêcher la PEUR**

## **« c'est rien, il est gentil le chien-chien »**



Ne fait plus confiance à son ressenti

Bloque la décharge

**Dangereux**

**Accueillir**

**« tu as  
PEUR »**

Saynètes P : +++

Ex lilou-fred chien

hugo-fred adèle

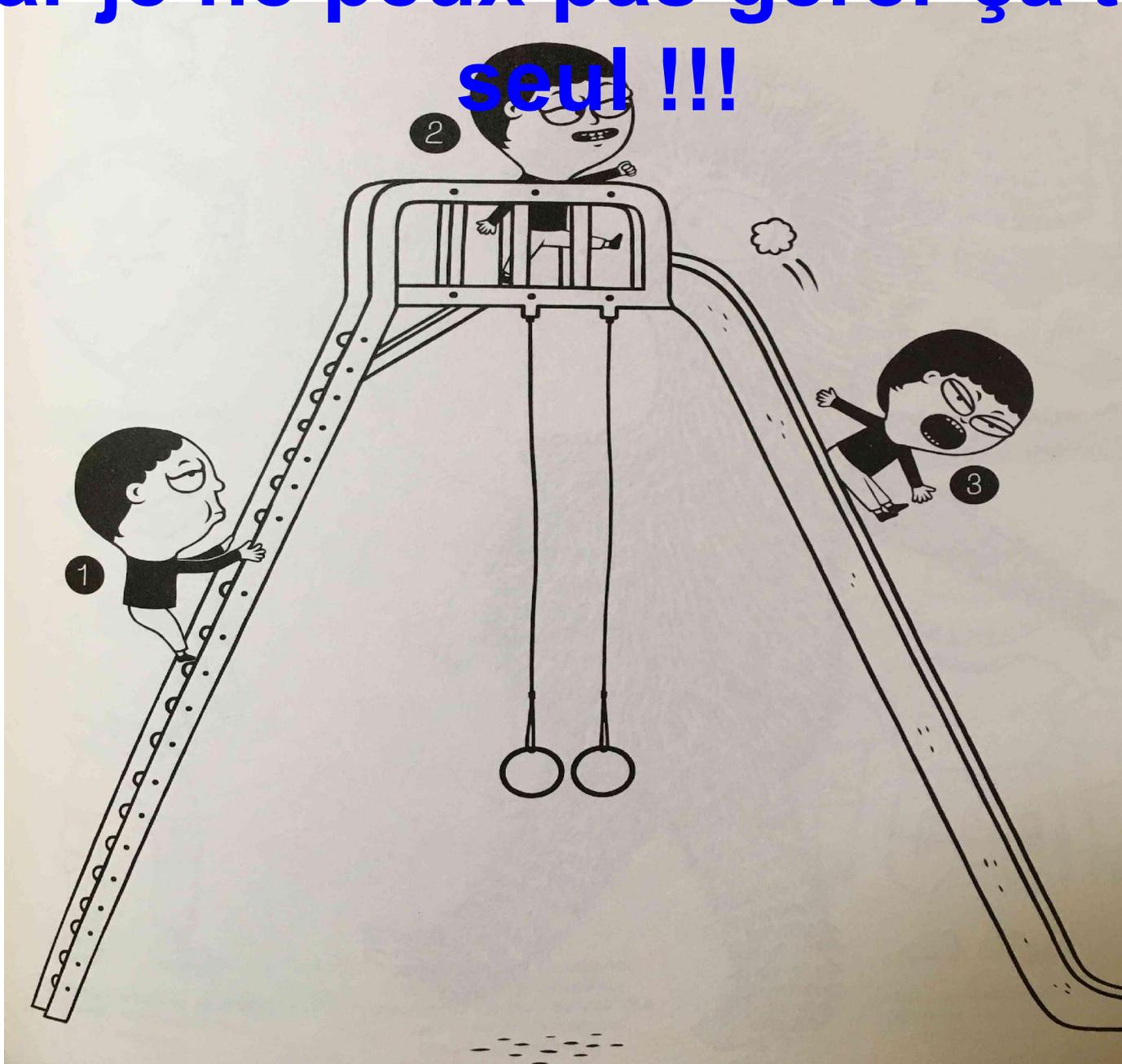
**L'ACCUEIL DES EMOTIONS**

**PEU DE MOTS, MAIS PLUTÔT**

**UNE POSTURE**

en attendant en bas de  
**toboggan SVP**  
**car je ne peux pas gérer ça tout**

**seul !!!**





Saynetes T : ---

- lilou-flo chat / fred parent
- hugo-flo adèle non / fred parent

**TRISTESSE**



# TRISTESSE



Cause ?

Perte

Séparation

# TRISTESSE



**Cause ?**

Perte

séparation

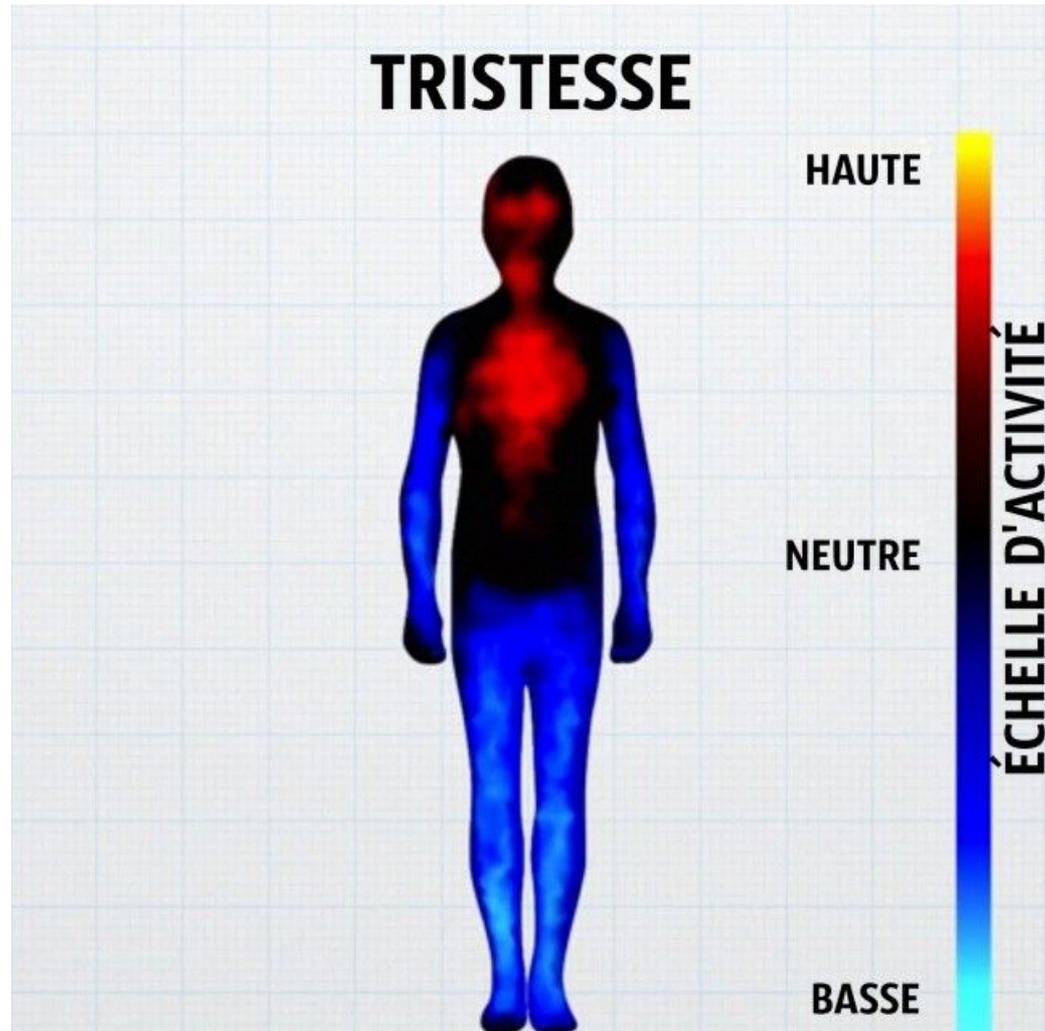
**Où ?**

Cerveau

Cœur

Corps en pause

# A quoi ressemble votre corps quand vous êtes triste ?



# TRISTESSE



## Cause ?

Perte

Séparation

## Où ?

Cerveau

Cœur

Corps en pause

## Rôle ?

Faire le deuil

Accepter

Tourner la page

# Pas de tristesse



Pas d'amitié

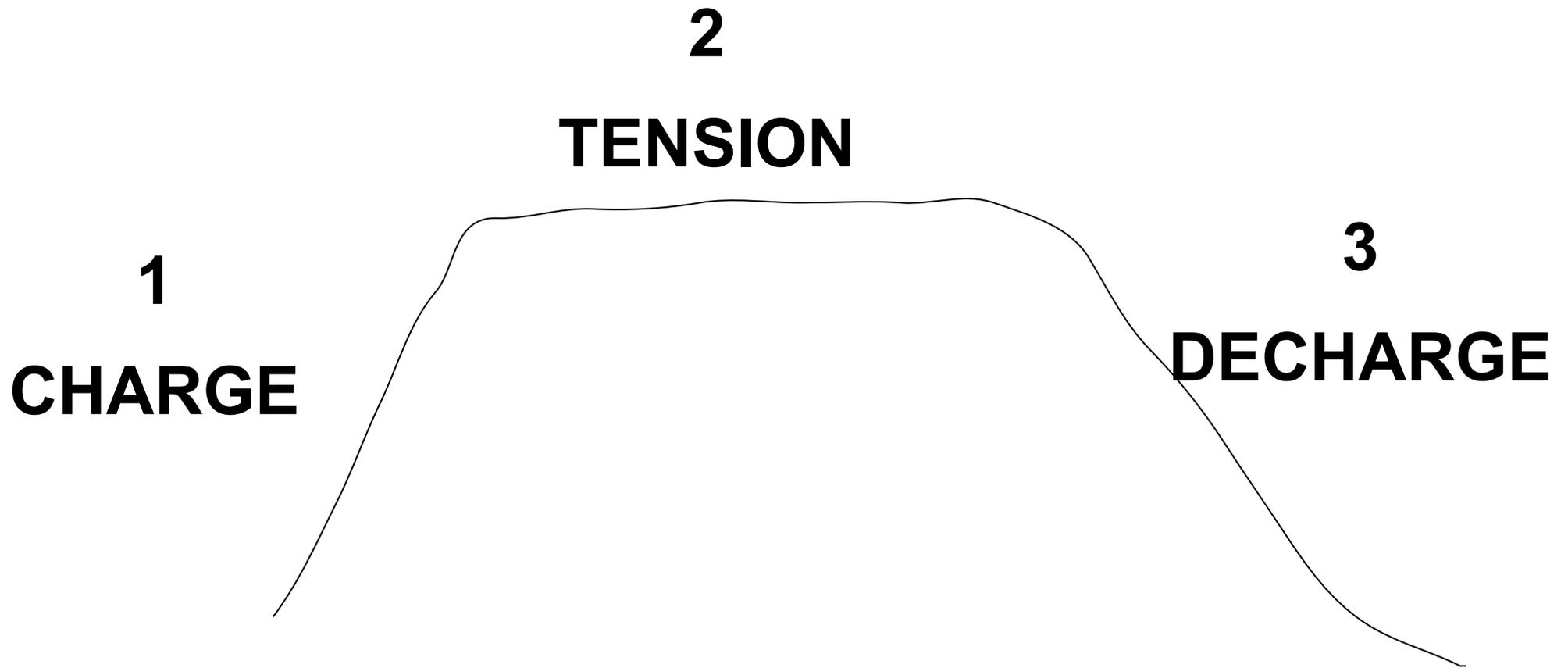
Pas d'amour

Pas de relation

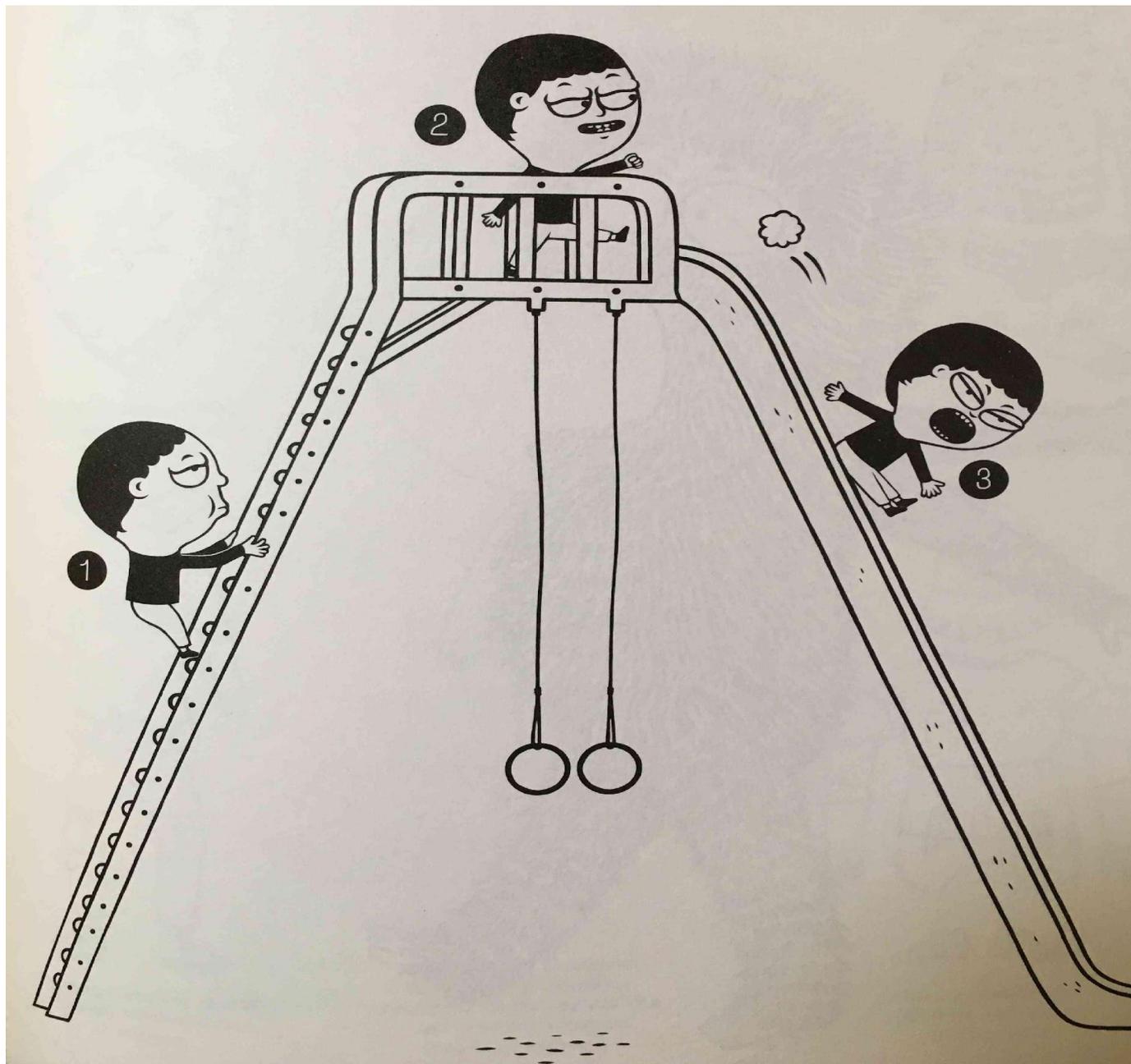
Pas d'attachement

# EMOTION

## 3 phases



# Le toboggan des émotions



# TRISTESSE



## Cause ?

Perte

Séparation

## Décharge ?

Pleurs

Haut du corps

## Où ?

Cerveau

Cœur

Corps en pause

## Rôle ?

Faire le deuil

Accepter

Tourner la page

**Accueillir**

**« tu te sens  
TRISTE »**

Saynetes T : +++  
- lilou-flo chat / fred parent  
- hugo-flo adèle non / fred parent

# Empêcher tristesse « ne pleure pas »



Ne fait plus confiance à son ressenti

Bloque la décharge

On ne s'attache plus

Fragilise le corps

*(larmes libère hormones de stress)*



Saynete C: ---

- lilou-fred reine des neige /

~~- hugo-fred elle sort avec tom~~

**COLERE**



# COLERE



**Cause ?**



Injustice

Frustration

Territoire

# COLERE



## Cause ?

Injustice

Frustration

## Où ?

Haut du corps

# COLÈRE



HAUTE

NEUTRE

BASSE

ÉCHELLE D'ACTIVITÉ

# COLERE



## Cause ?

Injustice

Frustration

## Où ?

Haut du corps

## Rôle ?

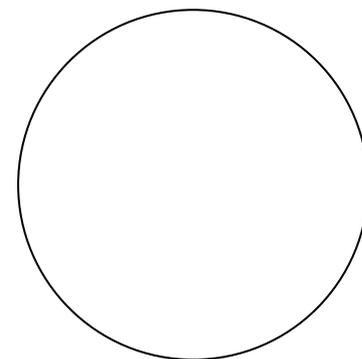
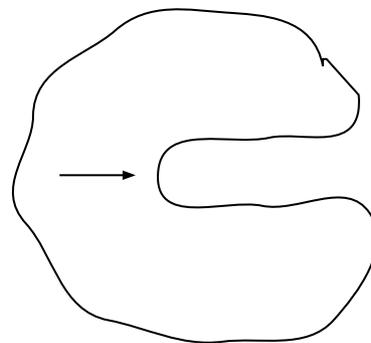
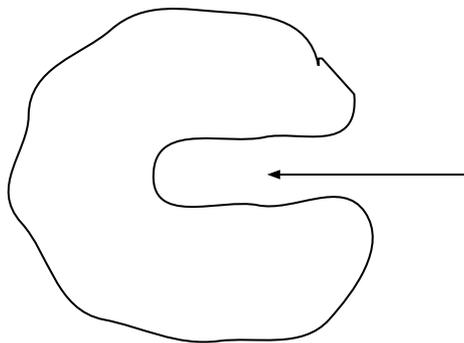
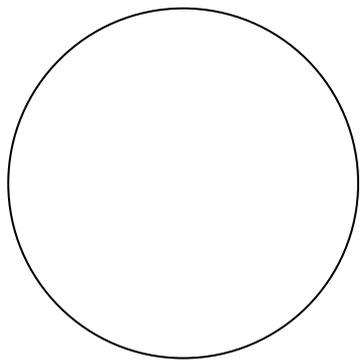
Réparer

S'affirmer









Pas de colère



# Colère



# **VIOLENCE / COLERE**

**DESTRUCTIVE**

**CONSTRUCTIVE**

**Projette sur  
l'autre**

**ou sur soi**

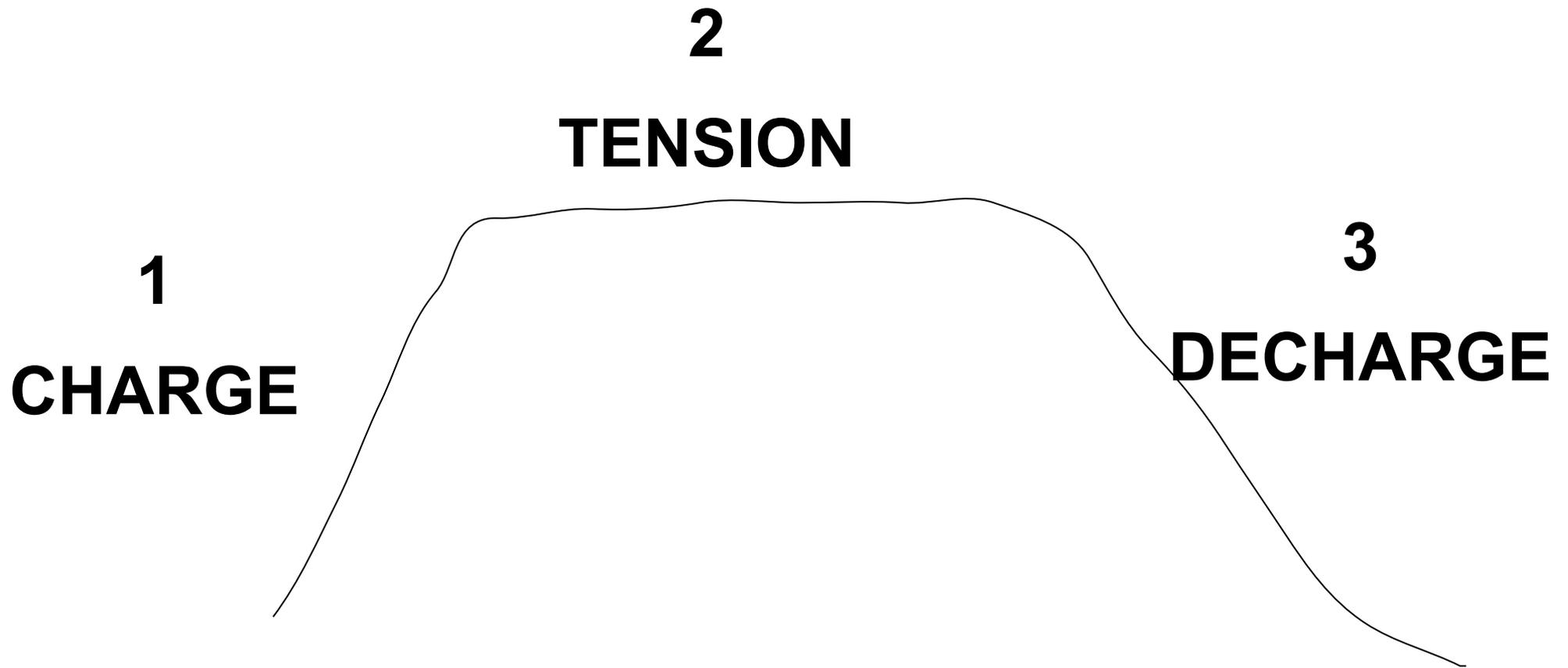
**Parle de soi**

**Refoulement colere**

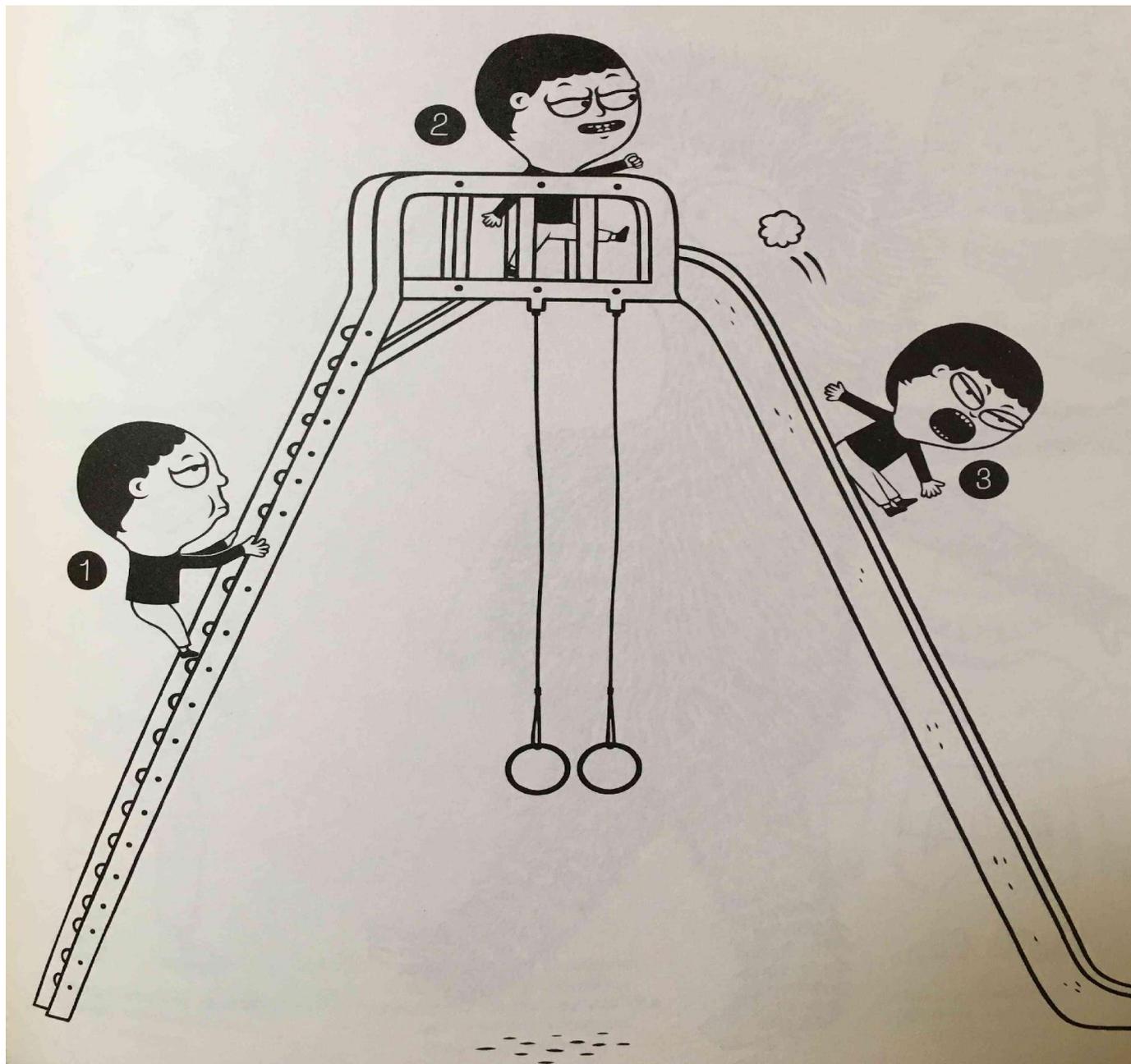
**Injustice frustration**

# EMOTION

## 3 phases



# Le toboggan des émotions



# COLERE



## Cause ?

Injustice

Frustration

## Décharge ?

Dire « non »

Taper sur un coussin

## Où ?

Haut du corps

## Rôle ?

Réparer

S'affirmer

**Accueillir**

**« tu es en  
COLERE »**

## Saynete C : +++

- lilou-fred reine des neige / flo parent
- ~~- hugo-fred elle sort avec tom / flo parent~~

**Empêcher la colère**  
**« Calme toi ! »**



**La colère est sa manière de se calmer !**

**Nier le sentiment de soi**

**Stress reste dans le corps et le cerveau**



**Violence**

# EMOTION

Vitale, survie

# MES EMOTIONS = MON IDENTITE, QUI JE SUIS

Ex jeune enfant : chien

Ex ado : tom, samedi soir adèle sort avec ses copines

Ex adulte : mari me trompe

# Différencier

```
graph TD; A[Différencier] --> B[La colère]; A --> C[La crise]; B --> D[=]; D --> E[s'affirmer]; E --> F[accompagner décharge]; C --> G[=]; G --> H[le stress]; H --> I[câlin ocytocine];
```

**La colère**

**=**

**s'affirmer**

**accompagner  
décharge**

**La crise**

**=**

**le stress**

**câlin ocytocine**

- descendre toboggan = décharger pour libérer tension
- si l'enfant reste seul et que personne ne l'aide à se calmer, **il ne peut pas développer ses connexions cérébrales nécessaires**
- il n'arrivera pas à maîtriser ses émotions et aura des réactions violentes (hurler, taper, mordre) et **son corps sera inondé d'hormones de stress nocives pour tout l'organisme et le cerveau**

Saynete J : ---

- hugo-flo adèle oui / fred parent
- lilou-flo noel.../ fred parent

**JOIE**



# JOIE



Cause ?

Réussite

Réalisation

Rencontre



# JOIE



## Cause ?

Réussite

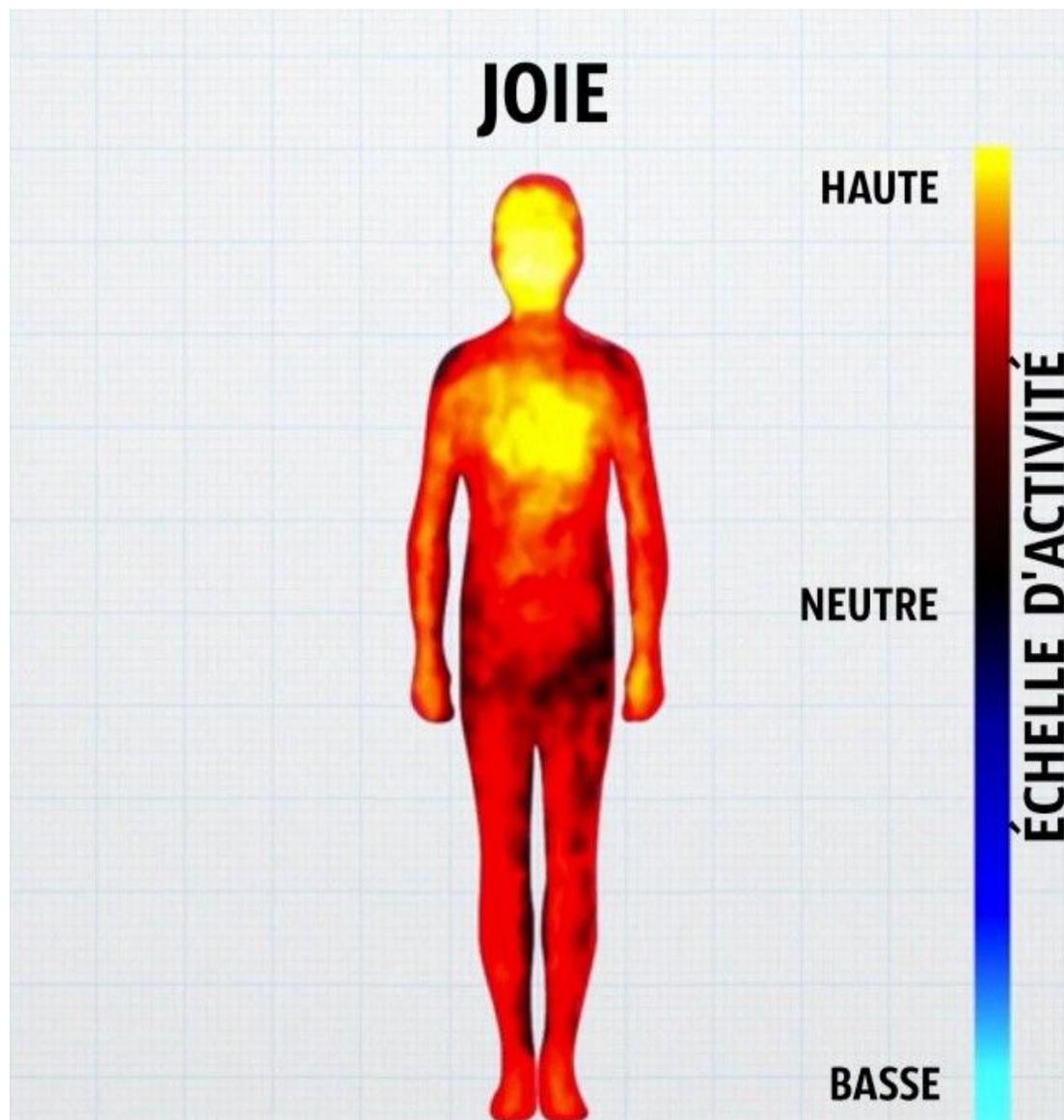
Réalisation

Rencontre

## Où ?

Partout

A quoi ressemble votre corps quand vous êtes joyeux ?



# JOIE



## Cause ?

Réussite  
Réalisation  
Rencontre

## Où ?

Partout

## Rôle ?

Besoins assouvis  
Bonne voie  
Sens à la vie

# Pas de joie



Pas de plaisir à :

partir en vacances

voir mon enfant marcher, parler

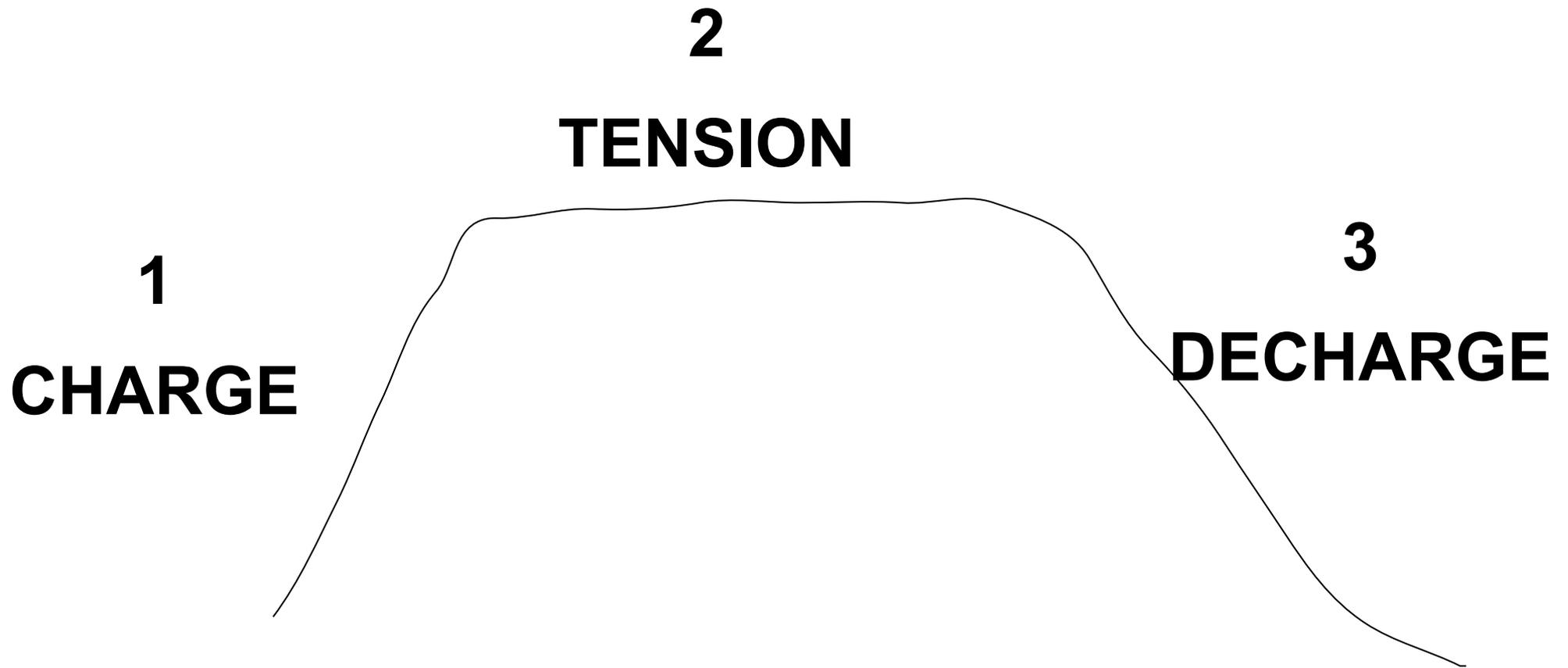
À recevoir des copains

À la musique « trenet, y'a de la joie... !! »

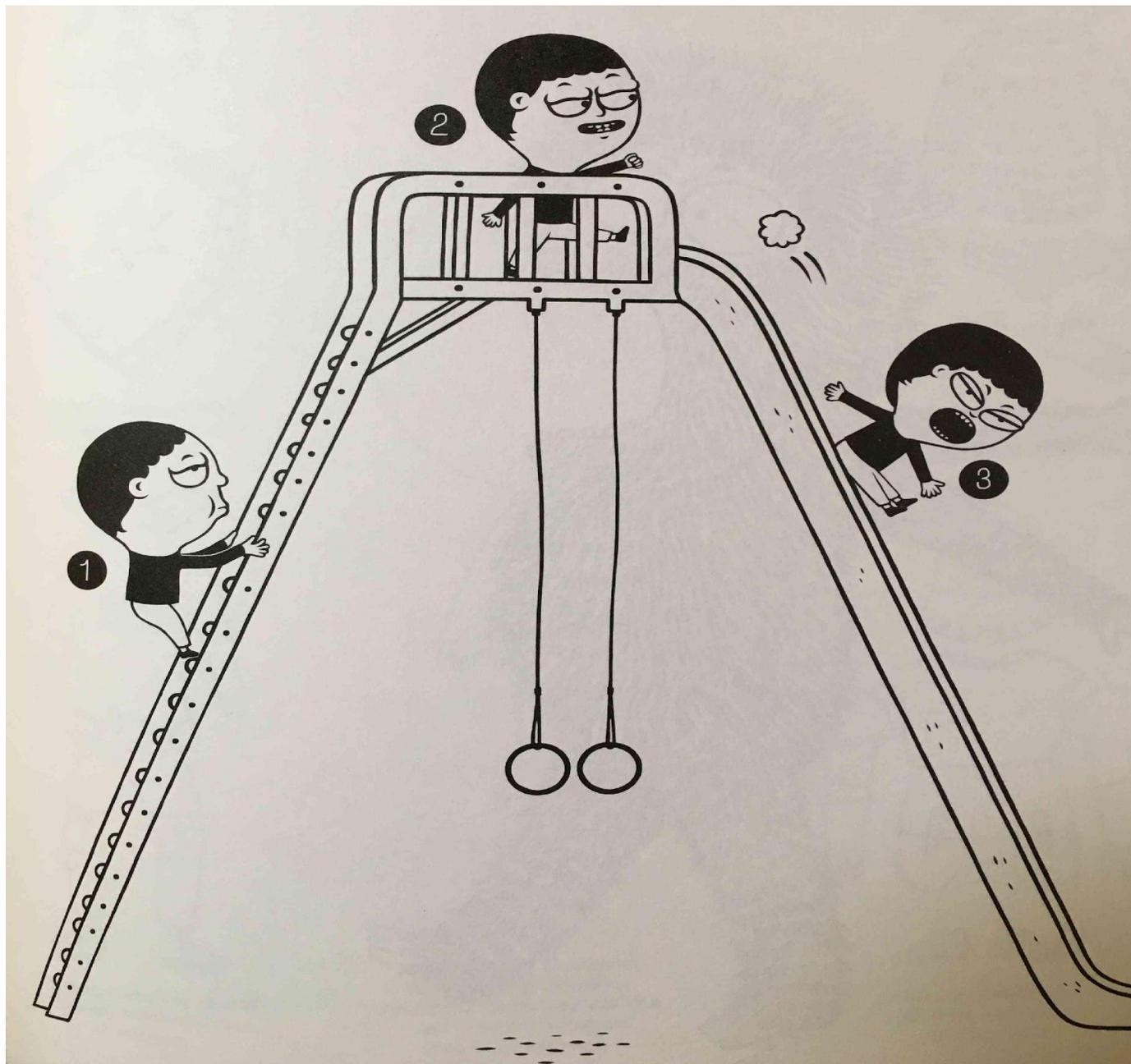
Pas d'envie

# EMOTION

## 3 phases



# Le toboggan des émotions



# JOIE



## Cause ?

Réussite  
réalisation  
rencontre

## Décharge ?

Sauter  
Rires  
Se partage

## Où ?

Partout

## Rôle ?

Besoins assouvis  
Bonne voie  
Sens à la vie

# La joie se partage



**Accueillir**

**« tu es joyeux »**

Saynete J :+

- hugo-flo adèle oui / fred parent
- **lilou-flo noel.../ fred parent**



# Merci !



***Frédérique LE GOFF***

ROCHEFORT

Psychothérapie - Coaching Parental

Formation

***Florence PINEAU***

CHATELAILLON

Infirmière – Psychothérapie

Coaching Parental - Formation