



# Le guide des émotions



ANNA LLENAS

 Nathan

# les émotions, à quoi ça sert ?



Pour **bien grandir**, votre enfant a besoin de **se sentir compris** par les personnes qu'il aime, et en tout premier lieu par ses parents.

Lorsque votre enfant était bébé, vous avez appris à traduire ses pleurs et ses ressentis, à y mettre des mots pour **l'apaiser** et **répondre à ses besoins**. Durant ses premiers mois, il découvre donc le monde à travers vos yeux, vos paroles et imite vos émotions. En grandissant, votre enfant commence à explorer le monde par lui-même. Cependant, son très jeune âge ne lui permet pas encore de **réguler ses émotions** ; comme une vague, l'émotion le submerge et balaie tout sur son passage, le laissant parfois dans un état d'incompréhension et de détresse. Cela se traduit alors par des comportements sans commune mesure avec l'événement qui les a provoqués, et vous pensez qu'il fait un caprice.

En réalité, les émotions ont une fonction essentielle : elles vous renseignent, vous et votre enfant, sur **l'état de satisfaction de ses besoins**.



En les exprimant, votre enfant vous aide à le comprendre et à trouver, si besoin, des moyens pour l'apaiser.



Pour développer son **intelligence émotionnelle** et sa **personnalité**, votre enfant a besoin de vous. En effet, il va apprendre à vivre avec les autres **en imitant** non plus vos émotions, mais votre façon de les gérer au quotidien. Pour ce faire, il est indispensable que vous reconnaissiez l'importance de toutes les émotions : la colère, la tristesse, la peur ou la frustration, même si cela vous est parfois (très) inconfortable !

**Une émotion n'est jamais inacceptable** ; c'est son expression comportementale qui doit être encadrée et limitée par les règles de vie en société.

Dire à un enfant qu'il doit arrêter d'être triste ou en colère, c'est lui demander de se couper d'une partie de lui-même.

Mais alors, comment **l'aider à exprimer cette émotion** sans qu'elle le déborde ? Prenons l'exemple de la colère. Vous pouvez dire à votre enfant : *tu as le droit d'être en colère, mais tu ne dois pas me taper.*

Ainsi, en rencontrant la limite que vous venez de formuler et votre regard compréhensif, l'émotion forte de votre enfant est contenue.

Seulement voilà, vos mots n'ont pas fait disparaître sa colère !

L'apaisement est limité dans ses effets et dans le temps, et vous ne voulez pas qu'il casse tout autour de lui ou se roule par terre. Il est donc essentiel de lui apprendre à reconnaître, comprendre ses émotions et de l'aider à trouver des **moyens d'expression adaptés à son âge**, par exemple par le jeu.






# Le jeu, c'est sérieux !

Loin d'être un simple divertissement, **le jeu est vital** pour votre enfant : il permet de développer ses compétences cognitives, émotionnelles, sociales et langagières. C'est le moyen idéal pour l'aider à exprimer ses émotions **sans violence** envers lui et envers les autres.

Pour renforcer **son sentiment de sécurité** et **sa confiance en lui**, votre enfant doit apprendre à **suivre des règles du jeu**. Elles doivent être structurantes : suffisamment libres pour lui permettre de s'exprimer, et limitantes pour que l'émotion ne le submerge pas. Pour ce faire, le jeu va s'appuyer sur deux principes : la **répétition** et le **rythme**, lui procurant un sentiment de maîtrise qui le rassure.




Essentiel chez les petits, le jeu du « **faire semblant** » permet par exemple à l'enfant de s'entraîner à se mettre à la place de l'autre, à travers ses gestes puis ses pensées. Entre 3 et 5 ans, il comprend progressivement qu'une personne peut avoir des sentiments différents des siens et réagir différemment que lui. Il apprend par le jeu à faire « comme si » et donc à distinguer la limite entre lui et l'autre. Cette connaissance indispensable va lui permettre d'**adapter ses comportements** pour bien vivre en société tout en laissant une place à ses propres émotions.

Ce coffret va aider les enfants à **développer leurs compétences émotionnelles** en les mettant en mots, en gestes, en scènes et en couleurs!


Véritable petit chercheur, votre enfant va pouvoir tester, se tromper et recommencer sans se décourager ; pour cela, il est important de **ne pas diaboliser l'échec** et de **ne pas exiger de performance...** ni de son côté ni du vôtre!

Car pour vous aussi, parents, c'est un apprentissage : les compétences émotionnelles peuvent s'acquérir et se développer à tout âge.






# découvrir et reconnaître ses émotions



Le **lexique émotionnel** se développe chez l'enfant entre 2 et 6 ans. Encouragé par son entourage à exprimer sa joie et à sourire plutôt qu'à manifester tristesse et colère, le tout-petit identifie d'abord les **émotions positives**, puis les **émotions négatives** à partir de 4 ans. Cela n'est pas sans rapport avec son **entrée à l'école maternelle**, grand moment de socialisation... mais aussi de séparation. Pour que les émotions de votre enfant n'entravent pas son épanouissement, ses apprentissages et sa vie sociale, la première étape est donc de l'aider à les reconnaître, les distinguer et les nommer.



Dans le livre *La Couleur des Émotions*, la petite fille aide le monstre tout embrouillé à **identifier ce qu'il ressent** : joie, tristesse, colère, peur, sérénité et amour. La couleur est alors un moyen efficace et amusant pour différencier et mémoriser ces émotions. L'état de confusion dans lequel se trouve le monstre au début de l'histoire est facilement reconnaissable : c'est un gribouillis grisâtre, mélange de toutes les couleurs. L'enfant qui aime que les choses soient **bien rangées par catégories** voit bien que quelque chose ne va pas !

Ainsi, cette catégorisation des émotions par couleur lui permet d'associer des éléments abstraits, les émotions, à des éléments concrets qu'il voit ou manipule au quotidien. Cela le met en confiance pour cet apprentissage un peu mystérieux !

# les cartes découverte

**matériel :** 14 cartes découverte (recto : monstre ou petite fille, verso : pois multicolores)



## activité 1 : découverte des émotions

Mélangez puis faites une pile avec les cartes, face cachée.  
L'enfant retourne une carte et découvre une à une chaque émotion.  
– *C'est le monstre de la tristesse.*

## activité 2 : les paires

Faites une pile avec les cartes « petite fille » et étalez les cartes « monstre » sur la table. En piochant une à une les cartes petite fille, on joue à reconstituer les paires d'une même émotion.  
– *Voici la petite fille et le monstre vert de la sérénité!*

## activité 3 : le mémo

Mélangez et étalez les cartes sur la table, face cachée.  
Le premier joueur retourne 2 cartes :


- si elles correspondent à la même émotion, il gagne les cartes et rejoue.
- si elles ne correspondent pas à la même émotion, il les repose face cachée à l'endroit où il les a prises. C'est au tour du joueur suivant.

Le joueur qui a reconstitué le plus de paires a gagné.





# observer ses émotions

Avez-vous déjà observé votre enfant se regardant dans un miroir ? Jusqu'à l'âge de 18 mois, il croit qu'il y a une personne à l'intérieur et tend le bras pour l'attraper. Puis à 18 mois, il comprend qu'il ne s'agit pas d'une personne réelle, mais seulement de l'image d'une personne. C'est seulement vers sa deuxième année qu'il commence à se reconnaître dans le miroir.



Ce moment fondateur de **l'estime de soi**, appelé **stade du miroir**, est un véritable tournant dans le développement de votre enfant. Auparavant, il obtenait des informations sur son état, ses émotions, par le retour que vous lui en faisiez, à travers vos mots, vos gestes et vos mimiques. À présent, il apprend à **relier ses ressentis aux expressions de son visage** et non plus aux vôtres : il devient autonome !

De plus, en observant ses expressions lorsqu'il ressent une émotion comme la tristesse ou la colère, **il apprend à se faire comprendre** par son entourage et également à mieux reconnaître les émotions de l'autre.





# le miroir du monstre

**matériel :** le miroir et les cartes découverte



## **activité 4 : l'humeur du jour**

Proposez à l'enfant d'observer l'expression de son visage chaque matin ou chaque fois qu'il le souhaite.

– *Ce matin, je suis en colère !*

## **activité 5 : fais semblant...**


Proposez à l'enfant de choisir une carte découverte « monstre » ou « petite fille ».

Il choisit, par exemple, le monstre de la tristesse. Dans un premier temps, l'enfant observe attentivement l'expression du monstre :

– *Regarde le monstre, il est triste.*

Puis il joue à la mimer en se regardant dans le miroir.


– *Ça, c'est un monstre vraiment très triste, il va pleurer.*




# faire le tri dans ses émotions

Cette activité est celle que met en place la petite fille pour aider le monstre à y voir plus clair. C'est une activité très efficace car elle fait **appel au corps** et à **toute la concentration de l'enfant** à travers un geste qu'il maîtrise.

Simple en apparence, cette activité renforce le **sentiment de sérénité** et de **sécurité intérieure** de votre enfant : comme les flacons, il apprend à **contenir ses émotions**. Ainsi, une fois distinguées les unes des autres, elles sont à leur place dans les différents flacons, elles ne débordent pas. Cette activité lui apprend qu'il a les ressources en lui pour s'apaiser.



Ces flacons lui permettent également, chaque jour, d'affiner la représentation qu'il a de ses émotions. En classant, triant, comptant, il découvre les nuances de la vie : lors d'un départ en vacances, par exemple, il peut être triste de ne plus voir ses copains d'école, mais éprouver de la joie à retrouver ses cousins. Il comprend alors que **toutes les émotions sont importantes**, qu'il peut **en éprouver plusieurs à la fois**, à des degrés différents.



# les flacons et les pompons

**matériel:** 7 flacons avec couvercle, 7 étiquettes autocollantes, 120 pompons de couleur (rouge, rose, bleu, vert, jaune et noir)



## activité 6: chaque émotion... dans son flacon

Proposez à l'enfant de remplir de pompons les flacons correspondant aux émotions qu'il ressent.

– *Aujourd'hui, je me sens tout embrouillé, barbouillé, un peu triste et un peu joyeux aussi...*

Il remplit de pompons multicolores le flacon de la confusion, met quelques pompons bleus dans celui de la tristesse et quelques pompons jaunes dans celui de la joie.

Vous pouvez laisser les flacons à disposition dans la chambre de votre enfant, pour qu'il puisse les utiliser quand il en ressent le besoin.

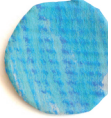


# parler de ses émotions

Votre enfant apprend à reconnaître, comprendre et agir sur les émotions des autres à partir de 4 ans. Avant cet âge, il est fier de son dessin sur le mur et ne comprend pas votre réaction de colère : son dessin lui fait plaisir, cela devrait vous réjouir aussi ! Prendre le jouet de sa petite sœur aussi le rend heureux : il ne se met pas à sa place, et ne comprend pas qu'elle puisse être triste.

Pour l'encourager à se représenter ce que l'autre pense et développer des **conduites d'empathie**, le jeu du « **faire semblant** » est idéal. En jouant différentes situations, différents personnages, vous l'encouragez à **découvrir toutes les facettes de sa personnalité** !

D'ordinaire assez timide, il pourra par exemple se mettre à la place du monstre rageur... et parler de ce qui le met en colère.



La mise en situation et le jeu du « faire semblant » aideront donc votre enfant à **nommer et réguler ses émotions**. De la même manière, autorisez-vous, en tant qu'adulte, à éprouver des émotions négatives ! En expliquant de manière adaptée les situations qui vous mettent en colère, en joie ou vous font peur, vous tisserez ainsi **une relation sincère et honnête** avec votre enfant.

# la roue des émotions

**matériel :** la roue des émotions, les 7 cartes découverte « monstres »



## **activité 7 : la roue du monstre**

Posez la roue devant votre enfant et demandez-lui de choisir un monstre puis de pointer la flèche sur lui. Il nomme l'émotion :

- *Le monstre a peur, il se cache.*
  - *Et toi, qu'est-ce qui pourrait te faire peur, à l'école, avec tes copains... ?*
- Aidez l'enfant à identifier une émotion dans les activités de sa journée.

## **activité 8 : devine quelle émotion ? le jeu de mime**

L'enfant choisit secrètement une carte et mime l'expression, l'attitude du monstre ou une situation liée à l'émotion choisie. Les autres joueurs s'amusent à deviner l'émotion mimée.

- *Le monstre est en colère !*

# identifier ses émotions



Votre enfant est un fin observateur qui se fie à tous ses sens, en particulier **la vue**. Avant de savoir parler, il a appris à décrypter les émotions de son entourage à travers **leurs gestes et leurs mimiques**.

Une bouche peut être plissée de colère, ouverte de surprise, tombante de tristesse ou rieuse de joie... et c'est parfois bien compliqué !

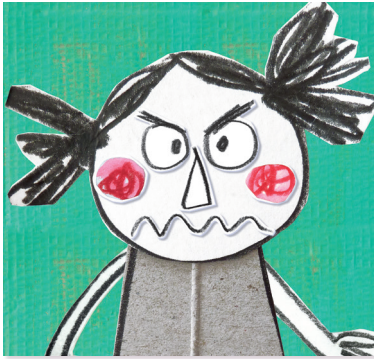
Le tableau magnétique est un support privilégié pour **reconnaître les expressions** liées aux émotions. En effet, la manipulation des magnets fait appel à plusieurs sens simultanément : le toucher, la vue et l'ouïe. Comme toutes les activités manuelles qu'il pratique à l'école, cela lui permet de **mémoriser beaucoup plus facilement et durablement**. Par ailleurs, il peut essayer, déplacer, recommencer sans ratures, et ainsi acquérir, à son rythme, de **nouvelles compétences**.





# le tableau magnétique

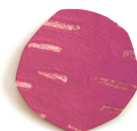
**matériel:** le tableau magnétique, les 33 aimants



## activité 9 : triste ou joyeux (se)

Proposez à l'enfant de découvrir les différentes expressions en manipulant les aimants : les yeux, la bouche, les sourcils permettent une multitude de possibilités.



- *Regarde, la petite fille est toute rouge : elle est très en colère !*
- *Et toi, quel bruit fais-tu quand tu es en colère ?*





# retour au calme

Votre enfant a appris dans les activités précédentes à reconnaître et exprimer ses émotions avec ses mots et avec ses mains : c'est à présent à **son corps tout entier** de s'exprimer. En effet, la respiration et les émotions sont liées : quand il est rouge de colère ou sanglote bruyamment, votre enfant est submergé par ses émotions... et **en oublie de respirer**. Difficile dans ces conditions de communiquer calmement et de vous expliquer ce qui ne va pas ! En alternant postures d'équilibre et postures de relaxation, il va apprendre à **écouter son corps**.



Les **postures de relaxation** (le lotus, l'étoile) aident votre enfant à se recentrer, comme une rencontre avec son propre monde intérieur. C'est pour cette raison qu'elles encadrent la séance. Votre enfant entre dans un état d'éveil et d'écoute de ses propres ressentis pour ensuite s'ouvrir au monde. Avant 5 ans, l'exercice de visualisation dépasse ses capacités de représentation. Aidez-le plutôt à se concentrer sur les ressentis de son corps.

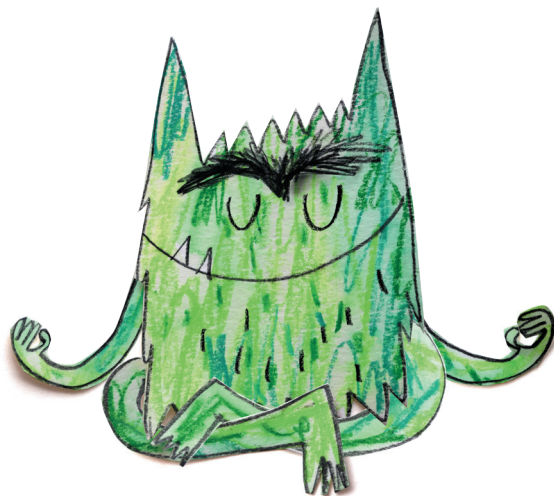
Les **postures d'équilibre** (l'arbre, la grenouille, la chandelle, le pont sur les épaules, le chien tête en bas et le cobra) lui permettent de prendre conscience de sa force dans un état de tranquillité. Les étirements lui donnent l'impression de grandir à la fois dans son corps et dans sa tête, renforçant son sentiment de puissance et sa **confiance en lui**. Il apprend à répartir son énergie dans tout son corps.

Faites de cette séance un **moment de détente et de complicité** avec votre enfant.



# les cartes yoga

**matériel :** 10 grandes cartes yoga (recto image, verso texte)



## activité 10 : le yoga du monstre

Instaurez un rituel avec votre enfant : choisissez le moment de la journée, un endroit calme et lumineux, des vêtements confortables, un tapis, une petite couverture et des coussins moelleux pour le temps de relaxation.

Étalez les cartes sur le sol côté image et nommez les postures. Proposez à l'enfant d'en choisir et amusez-vous à les décrire ensemble :  
– *C'est la grenouille, elle est accroupie et elle sourit.*

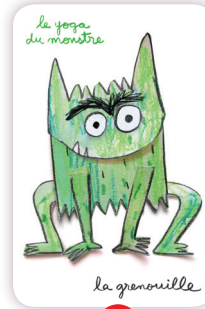
Suivant le temps dont vous disposez, à vous d'imaginer votre propre enchaînement, avec un temps de relaxation au début et à la fin. Prenez une carte après l'autre et lisez-les lentement, au rythme de votre enfant. Vous pouvez aussi suivre l'enchaînement de la page suivante, qui alterne postures d'équilibre et de détente.



1



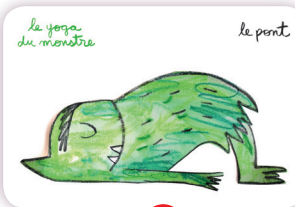
2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



L'éducation positive est fondée sur le respect du rythme de l'enfant, l'attention portée à ses émotions et le dialogue bienveillant.

## GRANDIR avec NATHAN.com

Conseils, activités, jeux et coloriages pour vos enfants



- ▶ Des livres pour comprendre les émotions
- ▶ Joie, colère, jalousie... que d'émotions
- ▶ Vidéos : être parent autrement
- ▶ Fabriquer des cartes à associer Montessori...

 [www.grandiravec Nathan.com](http://www.grandiravec Nathan.com)

photo © Pressmaster / Shutterstock.com

Rédaction du guide : Apolline Mécheri, psychologue

Relecture yoga : France Grou-Radenez



© 2019 Diset

Conception Nathan

El Monstre de Colors © 2012 Anna Llenas pour les illustrations et le texte original - [www.annallenas.com](http://www.annallenas.com)

Livre en français : La couleur des émotions © 2014 Éditions Quatre Fleuves

Fabriqué et distribué sous licence marque Nathan par Diset S.A :

Calle C, n° 3, Sector B, Zona Franca - 08040 Barcelone - Espagne  
Groupe Jumbodiset - [www.diset.fr](http://www.diset.fr)

Retrouvez l'ensemble de la gamme sur [jeux.nathan.fr](http://jeux.nathan.fr)

service consommateurs : [info.france@diset.com](mailto:info.france@diset.com)



## colère

Lorsqu'il est en colère, votre enfant réagit à ce qu'il ressent comme une injustice : il a envie de tout casser, de tout brûler sur son passage car il se sent menacé dans sa croissance et son autonomie. Reconnaître sa frustration, c'est alors l'autoriser à avoir ses désirs propres d'enfant... tout en lui expliquant comment l'exprimer comme un grand.



## joie

Quand il éprouve de la joie, votre enfant a envie de sauter, de danser et d'explorer le monde comme une abeille butinant de fleur en fleur ! Il a alors besoin de partager sa réussite ou son plaisir avec ceux qu'il aime.



## tristesse

Quand il se sent seul face à ses soucis, votre enfant ressent de la tristesse : il pleure, il appelle à l'aide, il a besoin d'en parler pour comprendre ce qui lui arrive.



## sérénité

Lorsque son besoin de sécurité est satisfait, votre enfant se sent calme et apaisé : c'est la sérénité. Il profite du moment présent, sans agitation : c'est un temps de repos nécessaire pour recharger les batteries.



## peur

Parfois, votre enfant se sent menacé non pas dans son autonomie mais dans sa sécurité : il a peur. Il se sent petit, faible et a besoin d'être rassuré. Il est alors important de lui souligner qu'il peut compter sur vous, mais aussi progressivement sur ses propres capacités :  
– *Rappelle-toi, la dernière fois, tu as réussi à le faire, tu peux y arriver !*



## amour

La dernière émotion évoquée à la fin du livre est plus mystérieuse : ah, l'amour... Le monstre est tout rose, et cela n'aurait pas pu se faire sans l'aide de la petite fille, car l'amour vient du partage avec ceux qu'on aime. Ils prennent soin de nous...  
Et nous donnent envie de prendre soin d'eux.