Émotions oui, limites aussi : des fêtes de famille sans bataille

Une activité pour reconnaître ce que je ressens et découvrir ce que je peux en faire

Beatriz Fuentetaja de la Mata, enseignante et guide Montessori, en collaboration avec Cleo & Cuquin





Pour les adultes :

Votre enfant n'a pas besoin d'être content tout le temps. Vous pouvez accueillir son émotion et, en même temps, poser une limite claire si son comportement fait du mal. Accompagnez-le sans attendre de réponses parfaites.

C'est quoi, une émotion ?



1

Quelque chose nous arrive

2

Ce que nous ressentons à l'intérieur (l'émotion)

3

Ce que nous faisons (notre réaction)



Que puis-je ressentir aux fêtes de famille ?

Utilisez les images de Cleo & Cuquin que vous trouverez plus loin. Découpez-les et laissez l'enfant choisir celle qui montre le mieux ce qu'il ressent dans chaque situation.

- Quand je vois des membres de ma famille que je n'ai pas vus depuis longtemps.
- Quand je reçois un cadeau que j'adore.
- Quand je reçois un cadeau qui ne me plaît pas.
- Quand il y a beaucoup de bruit ou beaucoup de monde.
- Quand des personnes qui me connaissent veulent me dire bonjour ou me faire un bisou.

Les plus grands peuvent aussi dessiner leurs propres émotions.



Que faire quand mon émotion est très forte ?

Adaptez l'activité grâce au jeu symbolique : utilisez des peluches ou des poupées pour jouer des situations et essayer différentes réactions. Vous pouvez aussi inverser les rôles et laisser l'enfant jouer l'adulte !
Voici quelques idées à essayer :



Demander un câlin si j'en ai envie.

Aller dans un coin calme avec un adulte.

Respirer doucement comme si je sentais une fleur et soufflais une bougie.

Dire : « J'ai besoin d'une pause ».

Raconter ce qui m'arrive avec des mots, des gestes ou des dessins.

Faire coucou ou taper dans la main.



Ressentir, oui ; faire mal, non. Que dire ou faire ?

Préparez deux cartons :

Vert : des façons sûres d'exprimer ce que nous ressentons.

Rouge : des actions qui nous font du mal ou qui font du mal aux autres.

Racontez la situation, lisez les deux réponses et laissez l'enfant lever le carton de son choix.

1 Je ne veux pas faire de bisou.

Que puis-je faire ?

- **A** Faire coucou de la main
- **B** Pousser celui qui s'approche



2 Mon cadeau ne me plaît pas et je suis en colère.

Que puis-je faire ?

- **A** Jeter le cadeau par terre
- **B** Demander de l'aide

3 Je veux un jouet qu'un autre enfant a.

Que puis-je faire ?

- **A** Le lui demander
- **B** Le lui arracher des mains

4 Je suis très en colère.

Que puis-je faire ?

- **A** Taper quelqu'un
- **B** Aller voir un adulte



Conseils :

S'il choisit une option sûre : montrez le carton vert et encouragez son choix : « Tu as le droit d'être en colère et de demander de l'aide ».

S'il choisit une action qui fait mal : montrez le carton rouge et expliquez calmement : « Taper, ça fait mal. On va trouver une autre façon ». Aidez-le à trouver une autre solution.

Évitez de juger sa réponse : le but n'est pas de trouver la bonne réponse, mais d'apprendre petit à petit à exprimer ses émotions et à agir sans faire de mal, toujours avec votre accompagnement.



Notre plan pour une fête en famille ou entre amis

Avant de retrouver la famille ou les amis, il est conseillé de parler avec les enfants et d'anticiper ce qui pourrait se passer. Pour vous aider, nous avons préparé les questions suivantes :



Qu'est-ce qui peut m'aider si je suis intimidé ou fatigué ?



Avec qui puis-je rester si j'ai besoin d'une pause ?



Comment ai-je envie de dire bonjour à ma famille ?

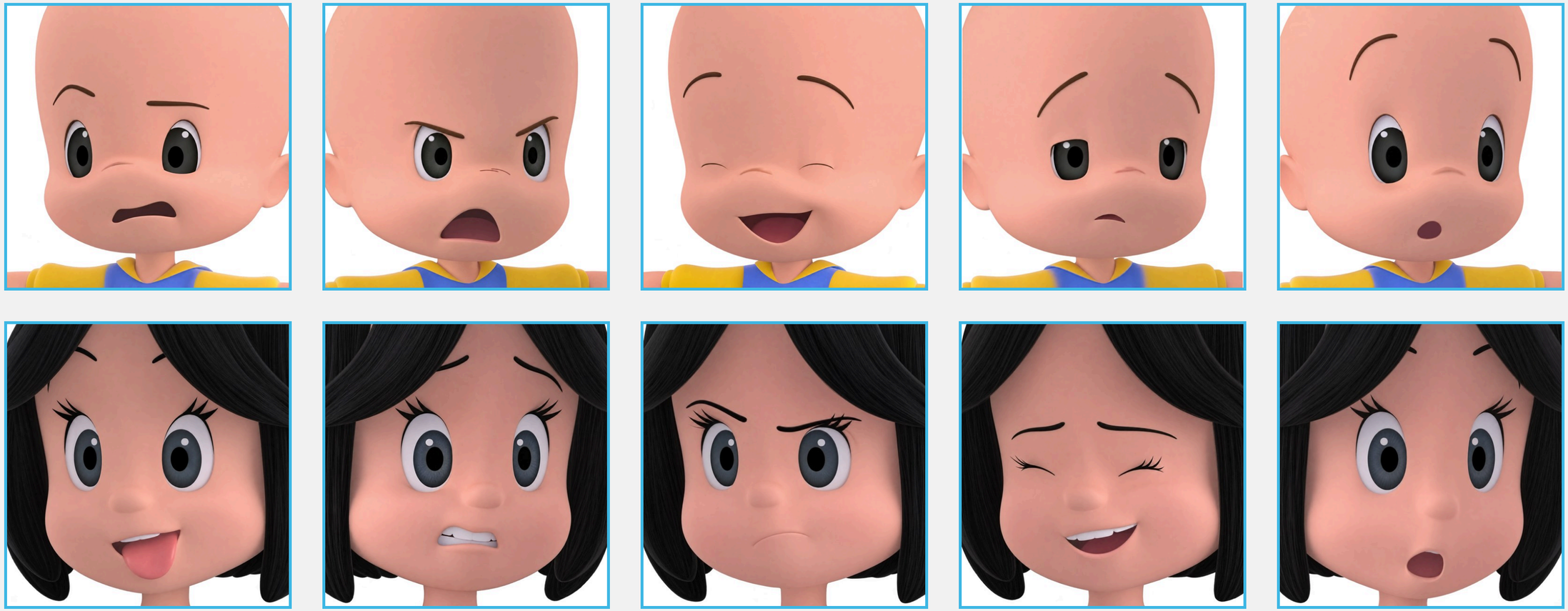
À retenir

Toutes les émotions peuvent s'exprimer : tous les comportements ne sont pas sans danger.

Nous, les adultes, posons la limite et aidons l'enfant à trouver une autre façon d'agir.

D'abord la sécurité et le calme ; ensuite, la discussion.

Ressources



Ressources



Ressources

