Cultivons le bien-être

Les émotions et l'autorégulation

Conseil scolaire du Grand Nord

Comprendre nos émotions : un signal naturel

Les émotions sont des réactions naturelles et universelles. Il n'existe pas de « mauvaises » émotions : toutes sont valables et servent de signaux essentiels. Si l'émotion est toujours acceptable, son expression doit respecter la sécurité et le bien-être de tous.



Apprendre à les nommer est la première étape vers une meilleure gestion.

Accompagner son enfant

L'autorégulation commence par la conscience de soi. Apprenez à votre enfant à devenir un « détective de son corps » pour mieux identifier ses émotions avant qu'elles ne deviennent trop intenses.

Stratégies pour identifier les signaux corporels :

- **Devenez un modèle :** Verbalisez vos propres signaux physiques. Exemple : « Je sens mes épaules se tendre, je crois que je suis stressé ».
- **La météo corporelle :** Utilisez des images simples. Est-ce que ton corps est comme un volcan en éruption (colère), une tempête (anxiété), ou un ciel calme (sérénité) ?
- **Observation calme :** En période de calme, discutez des indices physiques : « La dernière fois que tu as été frustré, tes poings étaient serrés. Est-ce que ça arrive souvent ? ».

Des outils pour aider à parler des émotions

- Apprendre à l'enfant à gérer ses émotions
- Outils à emporter - SMSO
- Aider mon enfant à parler de sa journée à l'école | Alloprof
- Gestion des émotions - Boite@Psy
- Trucs pour faciliter le retour au calme | Affiche | Alloprof

Dans mon petit cœur

Comprendre l'autorégulation

L'autorégulation est la capacité de l'enfant à gérer ses pensées, émotions et comportements pour revenir à un état d'équilibre après un stress. Bien plus que le simple calme, c'est une compétence clé qui favorise la concentration, l'apprentissage et des relations harmonieuses.

Coin famille

La charade des émotions

Pratiquer la reconnaissance des émotions peut se faire de façon ludique en famille.

- **Comment jouer :** À tour de rôle, un membre de la famille pige ou choisit une émotion (joie, tristesse, colère, surprise, peur) et doit la mimer sans parler.
- **L'objectif :** Les autres doivent deviner l'émotion en observant les expressions faciales et la posture corporelle. Cette activité aide les enfants à décoder les signaux non verbaux chez les autres, renforçant ainsi leur empathie et leur conscience sociale.

Activités faciles et amusantes à essayer à la maison

Bien-être au quotidien

Exercice d'ancrage 5-4-3-2-1

Pourquoi intégrer cette pratique ?

- **En prévention (Pratique régulière) :** Pratiquer cet exercice quotidiennement aide à entraîner le système nerveux à rester calme. Cela renforce la résilience émotionnelle, améliore la concentration et permet de mieux gérer les défis au quotidien.
- **Outil de régulation (Au besoin) :** En cas d'émotions fortes, cet exercice sert d'ancre immédiate. Il permet d'interrompre la réponse au stress et aide l'enfant à retrouver rapidement un état d'équilibre et de sérénité.

Respiration et observation



Pour en savoir plus

- Aidersonenfant.com | Les émotions de nos enfants: une psychologue nous éclaire
- Comment enseigner l'autorégulation émotionnelle aux jeunes - Jeunesse, J'écoute
- Réconforter, jouer et enseigner: les émotions de l'enfant
- Émotions difficiles: comment réagir?

Ressources d'aide et soutien

Il peut être utile d'aller chercher de l'aide lorsque les difficultés émotionnelles de l'enfant durent, augmentent ou nuisent à son fonctionnement à la maison, à l'école ou dans ses relations.

Remarquer les problèmes de santé mentale de votre enfant - SMSO

Centres d'assistance téléphonique - SMSO

céno
Consortium pour les élèves du nord de l'Ontario