

# JE COMPRENDS MES ÉMOTIONS

Pour l'aider à comprendre ses émotions et m'aider à comprendre les miennes

Cette fiche est disponible en format audio

**Fiche 15 : J'identifie les émotions**

**Fiche 16 : Je comprends**

**Fiche 17 : J'exprime**

**Fiche 18 : J'accède aux émotions positives**

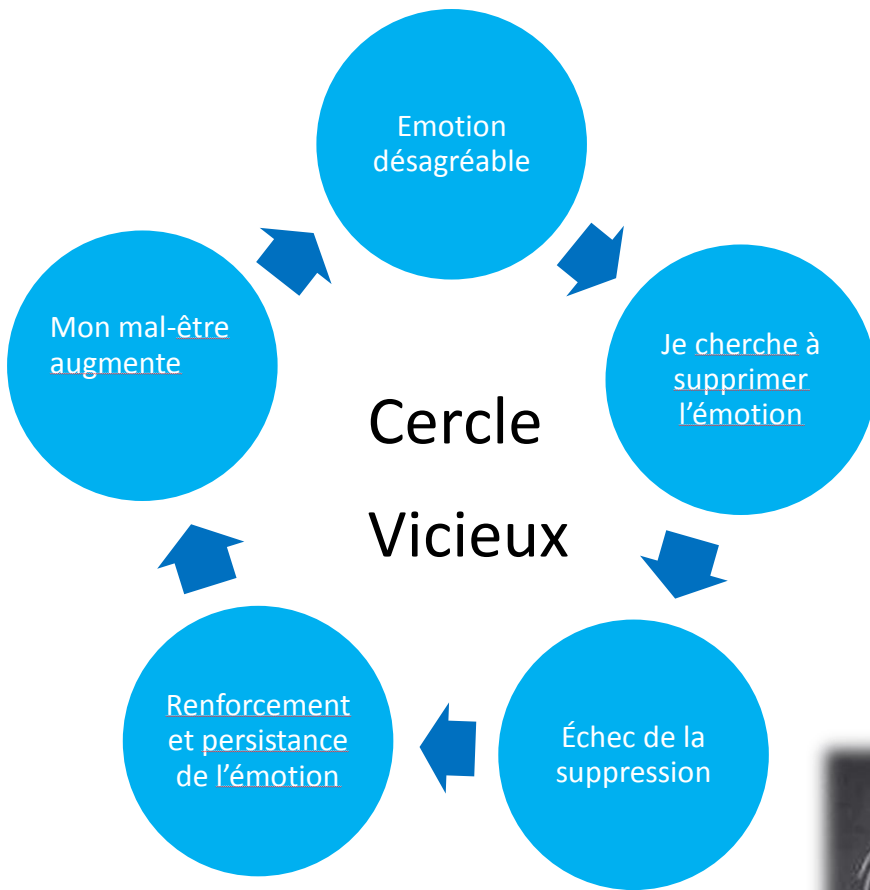
**Fiche 19 : Je régule les émotions difficiles**



Comprendre ses émotions c'est faire la différence entre ce qui la déclenche et le besoin qui entraîne cette réaction émotionnelle.

*Exemple : Mon enfant me demande de sortir alors que nous sommes en confinement => le déclenchement d'une émotion d'exaspération*

*J'ai peur qu'on n'arrive pas à tenir, je suis frustré que nous ne puissions pas sortir... => le besoin qui entraîne cette réaction émotionnelle*

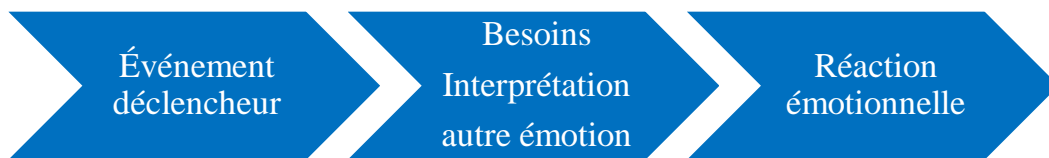


**J'accueille mon émotion et je ne cherche pas à la supprimer.**

Chaque émotion a une fonction et ainsi j'évite d'entrer dans un cercle vicieux.

**Je reconnais et réponds à mes besoins pour diminuer l'émotion**

*Pour le faire, je peux me demander : qu'est-ce qui est réellement important pour moi dans cette situation ?*



**Vidéos :** Isabelle Filliozat - Les besoins des enfants

<https://youtu.be/JnwziZHdU7s>

Comprendre les émotions de nos enfants avec Isabelle Filliozat

<https://youtu.be/Xarlq2YUNxg>

Les émotions

[https://youtu.be/\\_DakEvdZWlk](https://youtu.be/_DakEvdZWlk)

## OUTILS

Répondre aux besoins psychologiques fondamentaux de l'enfant favorise la qualité de l'attachement et les comportements d'exploration, donc les apprentissages et l'implication dans les activités familiales. Il existe 3 besoins psychologiques fondamentaux auxquels on peut être attentifs au quotidien pour favoriser des relations plus sereines et un bon développement de l'enfant.



**Le sentiment d'autonomie :** besoin de se sentir auteur de ses actions, de pouvoir choisir ce que l'on fait.



**Le sentiment de compétence :** besoin de se sentir efficace et capable d'effectuer des tâches demandées.



**Le sentiment de proximité relationnelle :** besoin de se sentir relié, soutenu, apprécié par les autres.

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.