

# J'EXPRIME MES ÉMOTIONS



Pour l'aider à exprimer ses émotions et m'aider à exprimer les miennes, d'une manière qui aide à avancer ensemble !

Cette fiche est disponible en format audio

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

**Fiche 16 : Je comprends**

**Fiche 17 : J'exprime mes émotions**

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

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

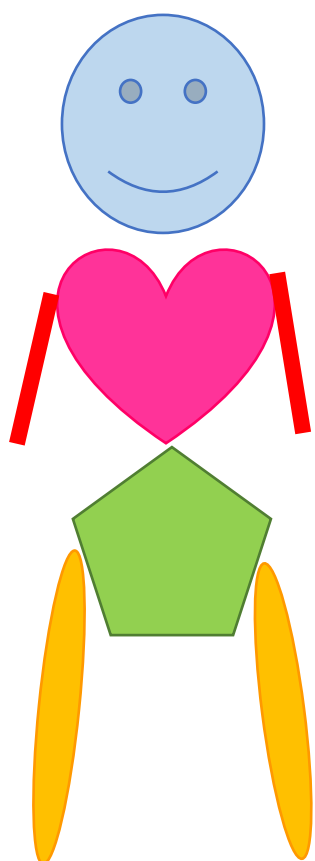


## J'EXPRIME MES ÉMOTIONS

Il est important d'exprimer ses émotions à l'écrit ou à l'oral. A l'écrit, cela permet de prendre de la distance et diminuer l'intensité des émotions. Cela permet aussi de mieux se connaître. A l'oral, cela permet d'exprimer ses besoins et augmente les chances de pouvoir améliorer la situation avec l'aide des autres. Mais cela implique de savoir comment exprimer ses besoins et ses émotions d'une manière utile et constructive.

## J'utilise le « je »

- Ce qui me permet d'être authentique et proche de ce que je vis
- Je dis « Je suis en colère » ou « je me sens en colère »
- Je ne dis pas “tu m'énerves” ou “ tu es désagréable”
- Utiliser le “tu” engendre un jugement, c'est moralisateur, cela accuse l'autre. On émet des suppositions, ce qui peut générer un conflit.



### Observe/entends/vois

Je décris la situation sans jugement  
« Quand tu joues tu parles un peu fort »

### Sentiments/émotions

J'exprime ce que je ressens  
« Je suis agacé.e, irrité.e »

### Besoins/désirs

J'exprime ce qui est important pour moi  
« Quand quelqu'un parle fort à côté de moi je n'arrive pas à me concentrer. J'ai besoin de calme pour pouvoir me concentrer sur mon télétravail »

### Solution/demandes/proposition/souhait

Cherchons une solution simple, claire, précise, concrète et réalisable  
« Comment pouvons-nous nous organiser pour que tu joues et que je puisse travailler ? »

**Je partage mes  
émotions**  
en racontant ce que  
je ressens

## OUTILS

Pour aider mon enfant à exprimer ses émotions, je peux utiliser les cartes émotions vue dans les outils de la fiche 1 (j'identifie mes émotions) ou/et je peux lui proposer la roue des émotions vue dans les outils de la fiche 1.

Je m'entraîne à utiliser le « bonhomme » et j'aide/accompagne mon enfant dans son utilisation.

Pour les plus grands on peut utiliser le modèle suivant :

Quand tu

.....

je me sens

.....

parce que , j'ai besoin

.....

Je te propose, je voudrais

.....



Ce document a été réalisé par Alice Silvestre (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 Quidbach, 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