

La boîte à émotions pour accompagner les émotions des enfants

L'enfant en proie à une émotion a besoin de se décharger pour ne pas rester en tension. **Rien n'est plus dangereux que d'empêcher la vapeur de s'échapper d'une chaudière.**

Dans un premier temps, il s'agit pour l'adulte de **reconnaître les émotions de colère des enfants sans jugement** ni tentative de répression (« tu as l'air en colère », « c'est très intense ce qui se passe dans ta tête, « tu ressens beaucoup de colère à l'intérieur de toi on dirait »), puis de proposer de l'aide dans un deuxième temps.

La boîte à émotions est un bon outil pour libérer l'énergie de colère des enfants, les apaiser et évacuer les tensions. Voici donc quelques suggestions d'objets à y mettre proposés par Karine-Mélanie Trudel (video <https://youtu.be/V-dobZ31rbk>.)

L'enfant pourra venir piocher des objets rassurants et calmants dans la boîte à émotions :

- **une grosse peluche lourde** (2 à 5 kg) que l'enfant pourra poser sur son ventre ou ses cuisses avec un effet de soulagement et de calme. Par exemple, sur le site Hop Toys des [produits lestés](#) : la pression exercé par ces produits lourdes (peluches, couverture, coussin...) permet à l'enfant de se "poser", de se recentrer sur lui-même.
- **un foulard tout doux** qui procure une sensation de réconfort. Par exemple, sur le site Hop Toys une écharpe très adaptée à cet usage : l'[écharpe sensorielle](#) de 2,60 m de long constituée de bouts de tissus de différentes textures.
- **des balles anti stress** de toutes les formes, de toutes les couleurs et dans toutes les matières que l'enfant pourra presser, étirer, triturer, voire lancer et rattraper.
- **un objet à frapper** (sans que l'enfant se blesse ni blesse quelqu'un d'autre bien sûr). Cet aspect est discutable car des études psychologiques ont montré que se défouler (comme crier fort ou frapper des objets) ne sert à rien : exprimer sa colère par des gestes violents a plutôt tendance à muscler les circuits cérébraux de la colère, et donc à faciliter son retour. A la place, on pourrait intégrer **un coussin tout doux pour le serrer dans les bras** ou pleurer dedans; ou alors une feuille avec des crayons pour dessiner la colère (avec le droit de faire des gros gribouillons et même de passer à travers la feuille !).
- **un objet sur lequel souffler** afin de réguler sa respiration et se concentrer sur l'inspiration et l'expiration,
- **un objet à tordre** dans tous les sens sans que l'enfant se fasse mal,
- un **casque** ou des **écouteurs** pour isoler l'enfant des bruits extérieurs et lui permettre de s'isoler dans sa bulle.
- la **boîte à cri** (disponible sur www.savezvousplanterdeschoux.com); explications ici : <https://noemiefoulon.com/2018/09/19/la-boite-a-cris-pour-laisser-la-colere-sexprimer/>

Il ne reste plus qu'à trouver une grande boîte, à la personnaliser et à la mettre bien en évidence à disposition des enfants !



La couleur des émotions : Peluche
Colère

https://www.hoptoys.fr/emotions-expressions-faciales/la-couleur-des-emotions-peluche-colere-p-13857.html?search_query=la+couleur+des+emotions&results=2533



La couleur des émotions : Peluche
Sérénité



La couleur des émotions : Peluche
Amour



La couleur des émotions : Peluche
Peur



La couleur des émotions : Peluche
Joie

Les boîtes pour aider à se calmer explications sur HOP Toys
<https://www.hoptoys.fr/237-une-box-pour-se-calmer>