

« L'émojeu »

Pour tous les âges

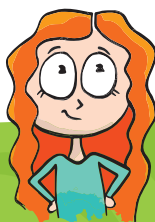
Idée de Jasmin Roy
Contenu créé par Jean-Sébastien Bourré
Illustrations : Véronique Travers
Graphisme : Révolution Pub

Mettre des mots sur ce que l'on ressent n'est pas toujours facile. Un enfant qui apprend à exprimer ce qu'il ressent et à écouter comment les autres se sentent deviendra assurément un adulte aux compétences relationnelles et émotionnelles saines. Qui plus est, il sera capable de faire preuve d'autocontrôle et d'adaptation dans une multitude de situations. Prendre conscience de ses émotions et de celles des autres permettra à l'enfant de développer, d'une certaine manière, son empathie. Il sera plus porté à aller vers les autres et à utiliser des comportements favorisant l'harmonie plutôt que ceux associés à la violence.

Ce jeu a pour but d'amener votre enfant à développer ses compétences émotionnelles de base et à développer de saines habitudes de vie relationnelles et émotionnelles en utilisant les outils disponibles pour exprimer et gérer ce qu'il ressent. Le jeu contient 16 cartes d'émotions (« Je me sens »), soit les sept émotions de base telles que définies par le psychologue américain Robert Plutchik, qui sont dites universelles puisqu'on en reconnaît les expressions faciales partout dans le monde, peu importe le sexe, l'âge et la culture des individus qui les ressentent, neuf émotions dites secondaires, qui sont, en réalité, des émotions plus complexes formées à partir des émotions de base, généralement deux, ainsi que 16 cartes de désirs (« J'aimerais »), qui peuvent être utilisées par les enfants pour gérer leurs émotions de façon pacifique. Cela vaut autant pour les émotions positives que les émotions à caractère négatif et vous pourrez trouver de nouveaux moyens ou adapter ceux qui sont proposés aux capacités et aux habiletés de votre enfant!

Placez ce jeu dans un coin neutre de la maison, pas nécessairement la chambre de l'enfant ou la salle de jeu, mais la table du salon ou la table de la cuisine, de sorte que cela lui permettra de penser à son émotion et de trouver la manière adéquate de la gérer sans distraction. Laissez l'enfant identifier son émotion et ce qu'il désire – ou les émotions et les désirs – puis discutez avec lui pour qu'il apprenne à les communiquer et à trouver des désirs appropriés à la situation. Sur la planche, à gauche, on peut choisir de mettre plusieurs pictogrammes pour indiquer comment « Je me sens », puis de l'autre, plusieurs moyens que « J'aimerais ». L'enfant doit être capable, après plusieurs jours d'utilisation, d'exprimer lui-même, avec des mots, comment il se sent et ce qui l'aiderait à gérer cette émotion. Derrière les cartes d'émotions, vous découvrirez de quelle façon l'émotion se manifeste dans le corps, tandis que derrière les cartons de désirs, vous découvrirez comment les mettre en application et des variantes. Les cartons « J'aimerais » sont nommés ainsi parce que parfois, ce que l'enfant aimerait n'est pas possible selon le lieu dans lequel nous nous trouvons; nous n'avons pas toujours accès à tout notre matériel et l'enfant doit apprendre à faire preuve de patience et comprendre qu'il ne peut pas toujours avoir tout ce qu'il demande. Donc, la respiration et le retrait peuvent être tout indiqués!

Ensuite, pour enrichir le langage des émotions des enfants et les aider à trouver différentes façons de les gérer, il faut interagir. Cela ne se fait pas tout seul! Si la planche de jeu permet à l'enfant d'indiquer « Je me sens » et « J'aimerais », il est important de lui apprendre à communiquer ces deux éléments de façon adéquate, avec des mots et un ton de voix raisonnable dans certains cas, afin qu'ils fassent partie de son vocabulaire. Montrer comment on se sent peut se faire calmement et il est souhaitable de transférer cette façon positive de communiquer nos paroles. Ainsi, sans crier, on peut exprimer aux autres comment on se sent.



Voici les cinq étapes importantes de l'alphabétisation des émotions :

- 1 nommer l'émotion...**
(l'adulte d'abord, l'enfant ensuite),
- 2 contextualiser l'émotion...**
(la lier au contexte, à ce qu'il vient de vivre et qui a provoqué cette émotion, qu'elle soit positive ou négative),
- 3 socialiser son émotion...**
(lui montrer à l'exprimer de façon pacifique),
- 4 normaliser son émotion...**
(lui montrer que ses amis et les adultes peuvent aussi la ressentir, qu'il n'est pas le seul),
- 5 trouver le besoin caché!**
(on se sent souvent d'une façon parce que l'on désire quelque chose qu'il faut reconnaître).

Pour donner un exemple positif à votre enfant, faites vous aussi le jeu! Utilisez la même planche de jeu afin que votre enfant soit en mesure de visualiser que plusieurs émotions peuvent se vivre en même temps par tous les individus qui cohabitent. Vos contacts avec lui ne pourront qu'être enrichis et l'intelligence émotionnelle, décollée! Ne faites pas seulement le jeu lorsqu'il y a des situations particulières : prenez l'habitude de le faire même lorsque tout va bien, puisqu'il n'y a pas un moment de la journée que l'on passe sans vivre une émotion.

Amusez-vous dans l'univers des émotions!

Pour tous les âges

« L'émojeu »

Un jeu amusant pour aider votre enfant à bien comprendre ses émotions!



Je me sens...

J'aimerais...



content / contente

Je me sens...

content / contente

Quand je me sens content / contente, je respire profondément, mon cœur bat plus lentement et j'ai parfois envie de sauter partout.



triste

Je me sens...

triste

Quand je me sens triste, mon cœur est gros. Les larmes me montent aux yeux chaque fois que je respire. J'ai parfois envie de pleurer et de m'asseoir pour ne rien faire.



en colère

Je me sens...

en colère

Quand je me sens en colère, les battements de mon cœur vont de plus en plus vite. J'ai chaud, tout mon corps se durcit, je respire plus rapidement, mes poings se serrent et j'ai parfois envie de frapper partout.



dégoûté / dégoûtée

Je me sens...

dégoûté / dégoûtée

Quand je me sens dégoûté / dégoûtée, ma lèvre supérieure remonte vers mon nez, mon nez descend vers ma bouche, je respire de façon saccadée ou je retiens mon souffle et j'ai parfois un peu mal au cœur.



apeuré / apeurée

Je me sens...

apeuré / apeurée

Quand j'ai peur, le rythme de mon cœur s'accélère, je le sens battre dans ma poitrine et dans mes oreilles. J'ai la chair de poule, c'est-à-dire que mes poils se dressent sur mes bras. Mon estomac se serre, mes mains sont moites. Je suis parfois incapable de bouger.



surpris / surprise

Je me sens...

surpris / surprise

Quand je me sens surpris / surprise, mes yeux sont grands ouverts, j'ai parfois la bouche ouverte et je fais le son « Ah! » ou « Oh! ». Il y a de bonnes surprises, qui me rendent content, puis des mauvaises, qui me rendent un peu triste.





Je me sens...

sûr de moi / sûre de moi

Quand je me sens sûr de moi / sûre de moi (que j'ai confiance en moi), mon corps est détendu. Je souris, ma respiration est profonde et j'ai l'impression que je suis capable de tout faire moi-même!



sûr de moi / sûre de moi



Je me sens...

Peur + Dégoût ou Peur + Colère =
honteux / honteuse

Quand je me sens honteux / honteuse, je baisse les yeux, mon dos est un peu courbé et je me sens inconfortable dans mon corps. Je n'ai pas envie de bouger beaucoup ou j'essaie de parler d'autre chose.



honteux / honteuse



Je me sens...

Content(e) + Surprise =
excité / excitée

Quand je me sens excité / excitée, mon cœur bat vite, j'ai envie de danser, de sauter partout et de gambader! Je bouge très vite et je parle aussi très vite! Mes yeux sont grands ouverts et je fais parfois des sons comme « Ah! » et « Oh! ».



excité / excitée



Je me sens...

Tristesse + Colère =
jaloux / jalouse

Quand je me sens jaloux / jalouse, c'est que j'ai envie d'avoir la même chose qu'une autre personne (privilège, jouet, etc.). Je dois apprendre à accepter que je ne peux pas tout avoir et à me satisfaire de ce que j'ai.



jaloux / jalouse



Je me sens...

Tristesse + Dégoût ou Dégoût + Peur =
coupable

Quand je me sens coupable, c'est que j'ai fait quelque chose que je ne devais pas faire. Je n'ai peut-être pas respecté une règle ou j'ai fait un mauvais coup qui a mal tourné... Mes yeux regardent au sol, j'ai de la difficulté à bien avaler ma salive, comme si quelque chose bloquait ma gorge.



coupable



Je me sens...

Dégoût + Colère =
méprisant / méprisante

Quand je me sens méprisant / méprisante, mon front fait des plis, mon nez retousse et je me sens un peu en colère ou hésitant devant la personne ou l'objet qui me dérange.



méprisant / méprisante



Je me sens...

Peur + Surprise =

nerveux / nerveuse

Quand je me sens nerveux / nerveuse, mon corps tremble, j'ai de la difficulté à avaler ma salive et j'ai parfois mal au ventre ou au cœur.



Je me sens...

Content(e) + Sûr(e) de moi =

calme

Quand je me sens calme, je respire profondément, mon cœur bat plus lentement et mon corps est plus mou.



Je me sens...

Tristesse + Surprise =

déçu / déçue

Quand je me sens déçu / déçue, mes yeux regardent le sol et j'ai parfois envie de pleurer. Mon cœur est un peu gros et je me sens un peu figé, comme si je ne pouvais plus rien faire.



Je me sens...

Content(e) + Surpris(e) =

fier / fière

Quand je me sens fier / fière, ma poitrine remonte vers le haut, ma tête remonte et bascule un peu vers l'arrière, je souris et j'ai envie de faire des sons comme « Oh! » et « Ah! ».





être seul/seule

J'aimerais...

être seul/seule

Je me retire dans un coin silencieux, seul(e), afin de respirer. Je trouve un endroit dans lequel je me sens bien. Je prends plusieurs grandes inspirations par le nez et j'expire par la bouche.



me reposer

J'aimerais...

me reposer

Je me repose en m'allongeant sur un divan ou un lit. Sinon, je fais des activités reposantes (lire un livre ou une revue, regarder la télévision...).



être consolé/consolée

J'aimerais...

être consolé/
consolée

J'aimerais que quelqu'un prenne le temps de m'écouter, de me prendre dans ses bras et de me rassurer.



parler à quelqu'un

J'aimerais...

parler à
quelqu'un

J'aimerais parler à quelqu'un de ce qui m'arrive ou pour me changer les idées.



voir des amis

J'aimerais...

voir des amis

J'aimerais voir mes amis pour leur partager mon émotion et ce qui m'arrive. Cela peut m'aider à me changer les idées ou à me rendre plus content.



jouer

J'aimerais...

jouer

Quand j'ai trop d'énergie, j'aime jouer pour la dépenser! Je peux faire de l'exercice (courir, faire un sport), jouer avec un ami au ballon ou avec mes jouets.





m'excuser

J'aimerais...

m'excuser

Lorsque j'ai fait quelque chose et que je me sens mal, je préfère m'excuser et trouver une façon de réparer* le mal que j'ai causé.

*Réparer le mal - rendre un service, réparer ce que j'ai brisé, faire un jeu avec la personne blessée pour vivre un beau moment, etc.



dessiner

J'aimerais...

dessiner

Pour m'aider à gérer mon émotion, je peux dessiner la situation ou faire des dessins antistress (qui peuvent calmer) de type mandala.



me calmer

J'aimerais...

me calmer

Je respire ou je fais une activité reposante (lire un livre ou une revue, regarder la télévision, écouter de la musique qui correspond à mon humeur...).



écrire

J'aimerais...

écrire*

J'écris des mots pour exprimer comment je me sens, ce qui m'arrive ou pour me changer les idées. Je peux utiliser un calepin, un journal intime ou des feuilles détachées.

*Recommandé aux enfants de 6 ans qui apprennent à écrire seulement.



trouver une solution

J'aimerais...

trouver une solution

J'aimerais régler une situation en trouvant une solution ou un compromis afin de me sentir mieux.



écouter de la musique

J'aimerais...

écouter de la musique

J'aimerais écouter ma musique préférée afin de me changer les idées. Je peux mettre le son fort ou non!





J'aimerais...

qu'on m'explique

En ce moment, je ne comprends pas quelque chose ou ce qui m'arrive. J'aimerais qu'on m'explique les règles ou les faits pour mieux comprendre.



J'aimerais...

autre chose...

Je dessine ou j'écris quelque chose qui pourrait m'aider à gérer mon émotion.



J'aimerais...

qu'on m'aide

J'aimerais que quelqu'un m'aide dans mes activités, en ce moment. Je ne peux pas les faire tout seul.



J'aimerais...

aider

Je me sens capable d'aider et j'aimerais apprendre en le faisant.

