

# VIVRE LES ÉMOTIONS

Entre 2 et 5 ans, un enfant ne peut pas gérer ses émotions seul. Votre rôle est de lui permettre de vivre et d'exprimer toutes ses émotions.



## Face à une crise

### Restez près de lui calmement

et mettez-vous à l'écart avec votre enfant si c'est possible.

### Accueillez les émotions de votre enfant sans jugement

« Qu'est-ce qui se passe, mon cœur? »

### Écoutez votre enfant

en le regardant dans les yeux quand il vous parle.



### Nommez son émotion

« Est-ce que tu es en colère parce que ton ami a pris le jouet que tu voulais? »



### Discutez quand le calme est revenu

« Qu'aimerais-tu faire pour te sentir mieux? »  
« Moi aussi je suis fâché parfois. Lorsque ça m'arrive, j'aime écouter de la musique. »



### Aidez-le à passer à autre chose

« Veux-tu retourner jouer? »

## Les mots ne fonctionnent pas? Vous pouvez faire un câlin à votre enfant ou faire parler un toutou.

Si votre enfant boude, c'est probablement qu'il ne sait pas comment réagir à son émotion autrement. Soyez là pour lui. « J'aimerais t'aider. Viens me voir quand tu seras prêt. »

# Au quotidien, avec votre enfant

## Répondez à ses besoins de base

Quand vous sortez,  
emportez une  
collation et  
une doudou.



## Aidez-le à comprendre les émotions

« Le chat a des larmes  
dans ses yeux. Il est  
triste. »  
« Qu'est-ce qui te  
rend heureux? »



## Parlez de vos émotions

« J'ai dit un gros mot.  
J'étais fâché parce  
que j'ai brûlé le  
souper. » « Je me sens  
bien, parce que je viens  
de marcher au soleil. »



## Faites-le bouger :

courir dehors, faire des  
parcours intérieurs,  
danser, jouer au  
ballon, etc.

## Emportez des jouets pour l'occuper :

livres, figurines, petites voitures.



## Moi, parent...

Qu'est-ce que je fais  
pour me sentir  
mieux?

Comment je reconnais  
mes émotions?

Comment je vis  
mes émotions?

