

# Émotions & Parentalités

**quand les émotions s'invitent à la  
maison**



par cocon et fil de soi



# Bonjour !

*Je suis Marie, éducatrice spécialisée dans l'accompagnement de la famille et praticienne en hypnose enfants et adolescents.*

En septembre 2022, j'ai créé "Cocon et fil de soi", une activité en libérale pour soutenir la parentalité et la famille. Chaque parent a eu à faire un jour à des remises en question, faire face à des difficultés ou des questionnements liés à sa condition de parent. Les lieux pour vous aider n'existent pas vraiment. L'école ou le médecin traitant peuvent apporter quelques pistes de réflexion mais n'entament pas de réel travail éducatif avec vous.

Lorsque nous devenons parent, certaines choses vécues pendant l'enfance ressortent malgré nous et se mettent en travers de notre chemin ou celui de notre famille. Je pense que tout à chacun vit ce genre d'expérience. Je propose lors de mes accompagnements parentalité de démêler vos fonctionnements individuels et familiaux afin d'apporter de la compréhension à votre contexte familial. Ce dernier pouvant permettre de lever des blocages et des croyances, et générer du changement.

C'est ainsi que j'ai imaginé proposer d'aider les familles qui le souhaitent à faire évoluer les choses pour un quotidien apaisé !

Mes accompagnements se déclinent soit en individuel à mon cabinet ou à votre domicile, soit en collectif sous forme d'ateliers.





Cocon et fil de soi, c'est aussi de l'hypnose éricksonienne comme pratique d'accompagnement des enfants et des adolescents. Cet outil précieux fait appel à l'émotionnel et à l'imaginaire de l'enfant ; il apporte des clefs de compréhension, lui permettant de trouver ses propres solutions.

Enrichie de diverses expériences professionnelles, en imaginant cet e-book, j'ai eu envie de proposer un outil clair, concret et surtout utile pour vous accompagner chaque jour à la maison ! Vous transmettre ce que j'ai pu comprendre de ce voyage au cœur de l'émotionnel.

Avec le contenu que je vous propose dans ce e-book, vous allez pouvoir explorer la questions de vos émotions et celles de votre enfant et comprendre en quoi cela peut créer du changement dans votre posture parentale. Puis, vous allez recevoir quelques astuces et conseils pour mieux les gérer au quotidien et ainsi aider votre enfant à grandir sereinement.

*Marie BROUSSAUD*

bonne découverte !



# Menu



1

c'est quoi une émotion ?

2

lien parentalité et émotions

3

conseils & astuces

4

Pour aller plus loin ensemble

# chapitre 1

c'est quoi  
une émotion ?



"Un trouble subit, une agitation passagère causée par un sentiment vif de peur, de surprise, de joie, etc"

Les émotions sont à l'origine de nos comportements et nos attitudes.

## 4 émotions

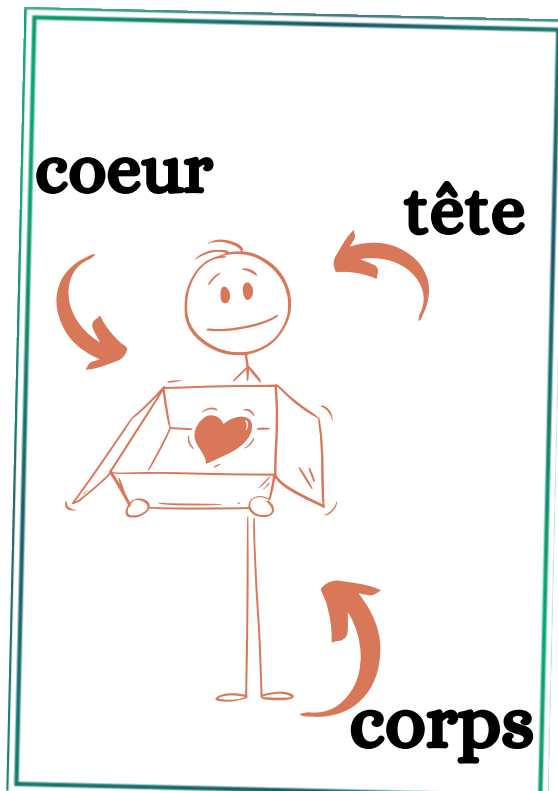
la joie

la peur

la colère

la tristesse

sont les principales  
mais il en existe  
d'autres !



# c'est quoi une émotion ?



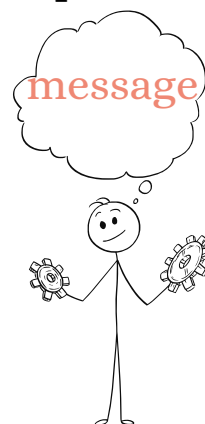
Lorsqu'une émotion est ressentie telle que la colère ou la tristesse, c'est qu'un besoin est non satisfait. Vous devez faire le détective afin d'en rechercher la cause : qu'est-ce qui fait que je suis contrarié ? froissé ? énervé ? exaspéré ? en le reliant à l'évènement vécu. Puis vous recherchez le besoin qui se cache derrière votre émotion. Ainsi vous allez comprendre que ce qui vous contrarie n'est pas l'acte de votre enfant mais ce que cela vient chercher en vous et qui résonne en vous à ce moment.

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises émotions, elles sont toutes légitimes à être accueillies et comprises. Elle viennent ainsi vous donner un signal, un message à prendre en compte.

*bon à  
savoir*

Les émotions viennent parler de ce que vous vivez : **écoutez-les !**

cela s'appelle : l'intelligence émotionnelle



# chapitre 2

## Parentalité & émotions



Mais alors, en tant que parent, que faut-il faire ?

Réperer, Intervenir et Accompagner

### 1- je repère :

Les enfants n'ont pas toujours **les mots** pour exprimer ce qu'ils ressentent. Parfois, ils font l'amalgame avec **un ressenti corporel** (j'ai faim) ou **un besoin** (fatigue).

Parler de ses émotions avec son enfant c'est apprendre à les nommer, les décliner "tu es en colère" "non! je ne suis pas en colère" et effectivement ce qu'il ressent peut-être plutôt de la contrariété assimilée à de l'agacement.

*bon à savoir*

Il est important de regarder comment vous fonctionnez, vous-même, dans l'expression et la gestion de vos émotions.

Plus tôt vous sensibilisez votre enfant à l'émotionnel, et plus tôt vous lui apprenez à prendre en compte ce qu'il ressent.

# Parentalité & émotions



## 2- J'interviens :

Lorsque votre enfant ou votre adolescent est en grosse colère, il n'entend plus rien ! Alors **rien ne sert** de vouloir **discuter**, le **raisonner** ou **avoir une explication avec lui**. Vous devez **attendre que l'émotion redescende**.

**Réagir en miroir** ne peut que faire envenimer les choses : lui crier dessus pour qu'il cesse, le punir immédiatement ou le menacer.

Il faut pouvoir prendre en compte ce qu'il vit au moment où il le vit : lui faire remarquer que vous **voyez** qu'il est en colère, que vous **comprenez** qu'il puisse l'être, car vous lui **demandez** de faire quelque chose alors qu'il est en train de jouer... Apprenez-lui à **repérer** ses **besoins** et les **nommer**. **Ensemble**, il sera plus aisé de trouver une **solution**.

*bon à  
savoir*

Plus vous accompagnez votre enfant à décrypter ses émotions et plus vous allez être dans la communication avec lui, ce qui va avoir pour conséquence de renforcer votre relation.



# Parentalité & émotions



Reconnaitre l'émotion de votre enfant n'est pas :

- être d'accord avec sa réaction
- être permissif

-n'empêche pas de poser une sanction si nécessaire

mais plutôt lui montrer que ce qu'il ressent a de l'importance et une signification particulière : votre enfant a besoin de savoir et de comprendre que ses émotions sont légitimes.

A la page suivante, vous trouverez quelques conseils et quelques astuces que je donne aux parents que j'accompagne. En fonction de l'**âge** de votre enfant, qu'il soit encore dans la **petite enfance** ou qu'il rentre dans l'**adolescence**, vos réponses à lui apporter seront différentes. Il est important aussi de les faire **évoluer** avec lui. Votre enfant peut également avoir des **besoins spécifiques** (handicap, hypersensorialité, TDAH), l'expression de ses émotions peut alors vous demander de vous adapter.

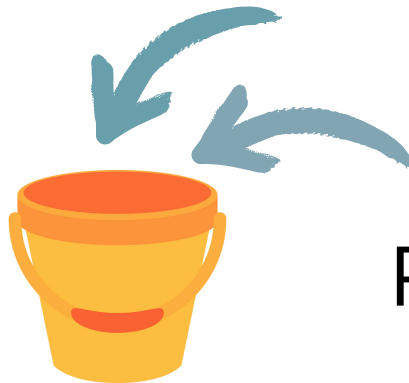
# Parentalité & émotions



## 3 - j'accompagne : *l'histoire du seau*

Le seau affectif de mon enfant se remplit quand :

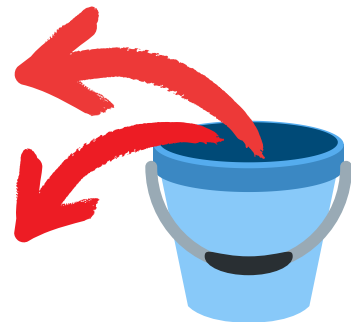
- on passe un bon moment
- on se fait un câlin
- on discute, on partage...



Par contre

il se vide lorsque :

- il fait une colère ou a peur
- il est contrarié
- sentiment d'injustice, de non respect ou le sentiment de ne pas être écouté...



Le seau de votre enfant se vide mais le vôtre aussi lorsque vous êtes en colère ou contrarié ! Et si votre réservoir est vide, vous ne pouvez pas aider votre enfant. Quel espace vous accordez-vous avant de retourner auprès de lui ?

# Parentalité & émotions



Votre enfant a **besoin de comprendre** ce mécanisme du seau pour mettre des **mots** sur ce qu'il vit sur le plan émotionnel afin de comprendre comment il fonctionne et apprendre à **se calmer** lorsqu'il est pris d'assaut par des émotions trop fortes. Vite ! remplir son seau pour lui permettre de s'apaiser ! Le seau affectif doit se remplir à nouveau pour se sentir bien. **Votre présence est importante dans ces moments-là.**

**être attentif** : parfois une situation de crise peut parler de quelque chose de vécu à un autre moment de la journée de votre enfant. C'est alors qu'au moment où vous lui dites "non", toute la frustration accumulée ressort et c'est la crise.

*bon à  
savoir*

Reconnaitre son besoin permet ensuite de trouver une solution pour le satisfaire. Par exemple, trouver sa solution lorsque je suis stressé, je prends un temps pour me ressourcer : ça m'apaise (me promener, faire un temps calme, écouter de la musique, méditer...).

# chapitre 3

## Conseils & astuces



### Repère : Liste des besoins universels de l'enfant

protection

identité

cadre, repères et limites

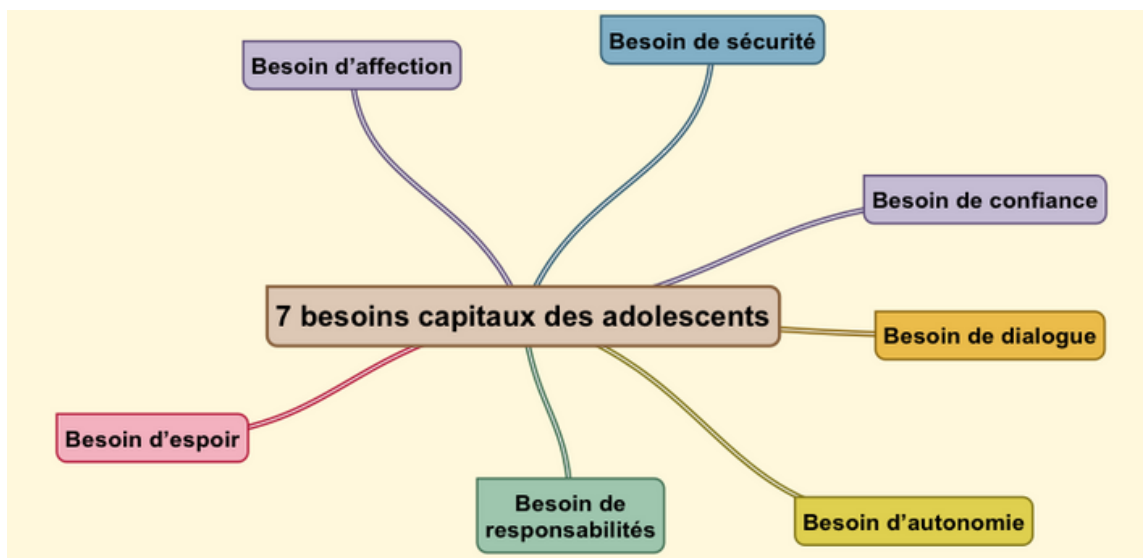
physiologiques : manger, boire, dormir...

estime de soi et valorisation de soi

sécurité affective

sécurité relationnelle

expérience et exploration du monde



## Conseils & astuces



### Exercice de respiration : à faire avec son enfant

Tu fermes les yeux et tu imagines ta couleur préférée.  
Lorsque tu inspires l'air par le nez, le ventre se gonfle et tu inspires  
toute ta couleur préférée  
*elle se diffuse lentement dans dans ton corps, ta tête et ton cœur : tu  
te sens bien*

Lorsque tu expires lentement l'air par la bouche, le ventre se dégonfle  
et tous tes soucis, tes ennuis, ta tristesse, ta colère  
disparaissent avec cet air qui sort de ton corps.

*Tu te sens maintenant libéré et apaisé*



*Répétez-le autant de fois que nécessaire*

## Conseils & astuces



### Outil ludique et créatif à imaginer avec votre enfant :



qu'est-ce qui me  
met en colère ? me  
fait peur ?  
m'attriste ?



qu'est-ce qui  
m'apaise ?

faire une liste avec votre enfant et  
l'aider à trouver ses solutions (qui  
seront d'autant plus efficaces si c'est  
lui qui les trouve !)



## Pour aller plus loin ensemble



L'accompagnement parental que je vous propose est sur-mesure en fonction des besoins de votre famille. Il peut concerner une difficulté rencontrée par votre enfant, ou par vous-même, en tant que parent face à un comportement de votre enfant qui vous questionne et que vous souhaitez accompagner. Cela peut concerner les émotions mais je peux également intervenir sur d'autres sujets touchant la parentalité : l'autorité, la place dans la famille, la communication...



J'interviens à votre domicile ou à mon cabinet pour proposer des accompagnements diversifiés : en individuel ou en famille, des ateliers pour les enfants autour des émotions et de la confiance en soi, des ateliers pour les parents autour de la parentalité, pour mieux comprendre son enfant.

Je vous accompagne à trouver vos propres solutions en fonction de votre enfant, votre famille !

Une question ?

Un renseignement ?

Un échange téléphonique ?

contactez-moi!





# A bientôt...



marie.broussaud@cocon-et-fil-de-soi.fr



Cocon-et-fil-de-soi.fr



06 67 38 59 71



coconetfildesoi

