

Un enfant
qui comprend
ses émotions
grandit avec
plus de confiance !

Les émotions

une ressource pour grandir

Chaque émotion
a un message.
Ensemble,
il apprend à l'écouter.

Comprendre, accueillir, accompagner...
et lui donner les clés pour s'épanouir.



Mieux se comprendre

Les émotions aident l'enfant
à comprendre ce qu'il vit,
à identifier ses besoins
et à mieux réagir.



Développer ses ressources

Apprendre à gérer ses émotions
renforce l'estime de soi,
la confiance et les relations
avec les autres.



Être soutenu

Quand les émotions sont trop
intenses ou difficiles à gérer,
un accompagnement peut l'aider
à retrouver un équilibre.



Des signes qui peuvent alerter

- Il est souvent triste, anxieux ou en colère.
- Il a du mal à exprimer ce qu'il ressent.
- Il se replie sur lui-même ou s'isole.
- Il a des difficultés de sommeil, des maux de ventre ou de tête sans cause médicale apparente.
- Il a du mal à gérer les changements.
- Il éprouve des difficultés à l'école ou avec ses camarades.
- Ses émotions perturbent sa vie quotidienne.

Ces signes ne signifient pas forcément
un trouble, mais ils méritent d'être écoutés.



Un accompagnement bienveillant et adapté

- Un espace d'écoute pour qu'il puisse exprimer ce qu'il ressent en toute sécurité.
- Des explications adaptées à son âge (psychéducation).
- Des outils concrets et ludiques pour apprivoiser ses émotions.
- Des stratégies pour mieux les gérer au quotidien.
- Un soutien pour renforcer la confiance en soi et les relations avec les autres.
- Une collaboration avec les parents pour l'accompagner au mieux.

Plus on l'écoute aujourd'hui,
plus il sera confiant demain.



Des approches validées

La TCC est une approche reconnue scientifiquement pour aider les enfants à mieux comprendre et réguler leurs émotions (Kendall, 2013 ; Beck, 2011). Elle est recommandée par la Haute Autorité de Santé pour les troubles anxieux et émotionnels de l'enfant (HAS, 2021).

Vous n'êtes pas seul(e).

Être attentif aux émotions de votre enfant est déjà un grand pas. Il existe des solutions pour l'aider à mieux se comprendre, à se sentir plus serein et à s'épanouir.



www.le-papillon-et-le-grillon.fr

Des ressources pour grandir ensemble

