



grape
Innovations



Accompagner la Vie Emotionnelle du Jeune Enfant

31 Octobre 2025



La certification qualité a été délivrée au titre de la ou des catégories d'actions suivantes :
Actions de formation





grape
Innovations

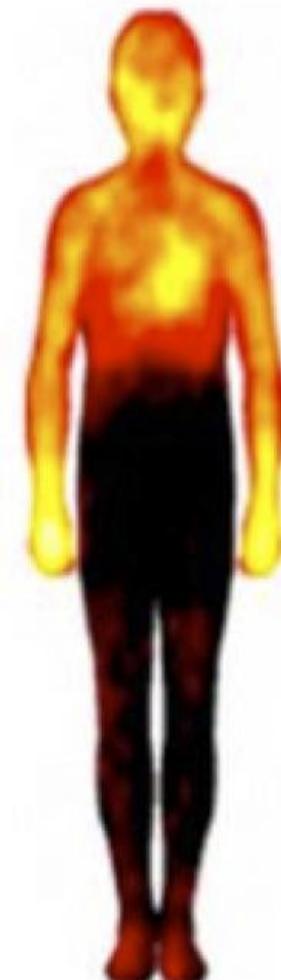
Tableau des nuances des émotions

Joie	Colère	Peur	Tristesse	Surprise	Dégoût	Honte	Confiance
<ul style="list-style-type: none">amuséheureuxencouragéaimélégerlibremotivérassuréamoureuxjoyeuxcontentcomblééblouienthousiasteémerveilléreconnaissantplein d'énergiefiergairadieuxrayonnantlumineuxvivantravipassionnéexcitéexaltécomblésatisfait	<ul style="list-style-type: none">mécontentagacécontrariétenduexcédéexaspéréénervéfâchégrincheuxhaineuxnerveuxrévoltésusceptiblevexéimpuissantimpatientenragéfurieuxfuraxirritéen rageen furiefrustrésur les nerfshors de soiulcéréhaineuxscandalisé	<ul style="list-style-type: none">affoléalarméapeuréanxieuxangoissécrantifeffrayéinquiethésitantméfiantintimidépréoccupésoucieuxpaniquéterrifiéterroriséépouvantévulnérablepessimistediminué	<ul style="list-style-type: none">blessébouleversédécuragédéprimédésespérééteintabattuanéantihonteuxmalheureuxpeinévide/ vidéseulhumiliéintéressantperdupessimisterésignéchagrinédéçulasaccablélourdmélancoliquedésenchantéen détresse	<ul style="list-style-type: none">incertainalertéchoquéblufféabasourdidéconcertédésorientédérangéembarrasséétonnéinterloquéimpressionnéperplexetroubléindécisstupéfaitintéressé	<ul style="list-style-type: none">mal à l'aiseécoeurédégoûtérepoussérebutérépugnétrahiennuyénauséieux	<ul style="list-style-type: none">découragéfautifplein de remordsplein de méprishumiliédéshonorédiscréditéindignéintimidéconfusgênéembarrassérabaisséaffaibli	<ul style="list-style-type: none">calmesereinapaiséconfiantcooldétenduen paixéquilibréinspiréoptimisteacceptéadmiratiftranquilled'esprit

Thermographie des émotions

Expérience menée par des chercheurs finlandais afin de dresser une cartographie des émotions.

Colère



Peur



Dégoût



Joie



Tristesse



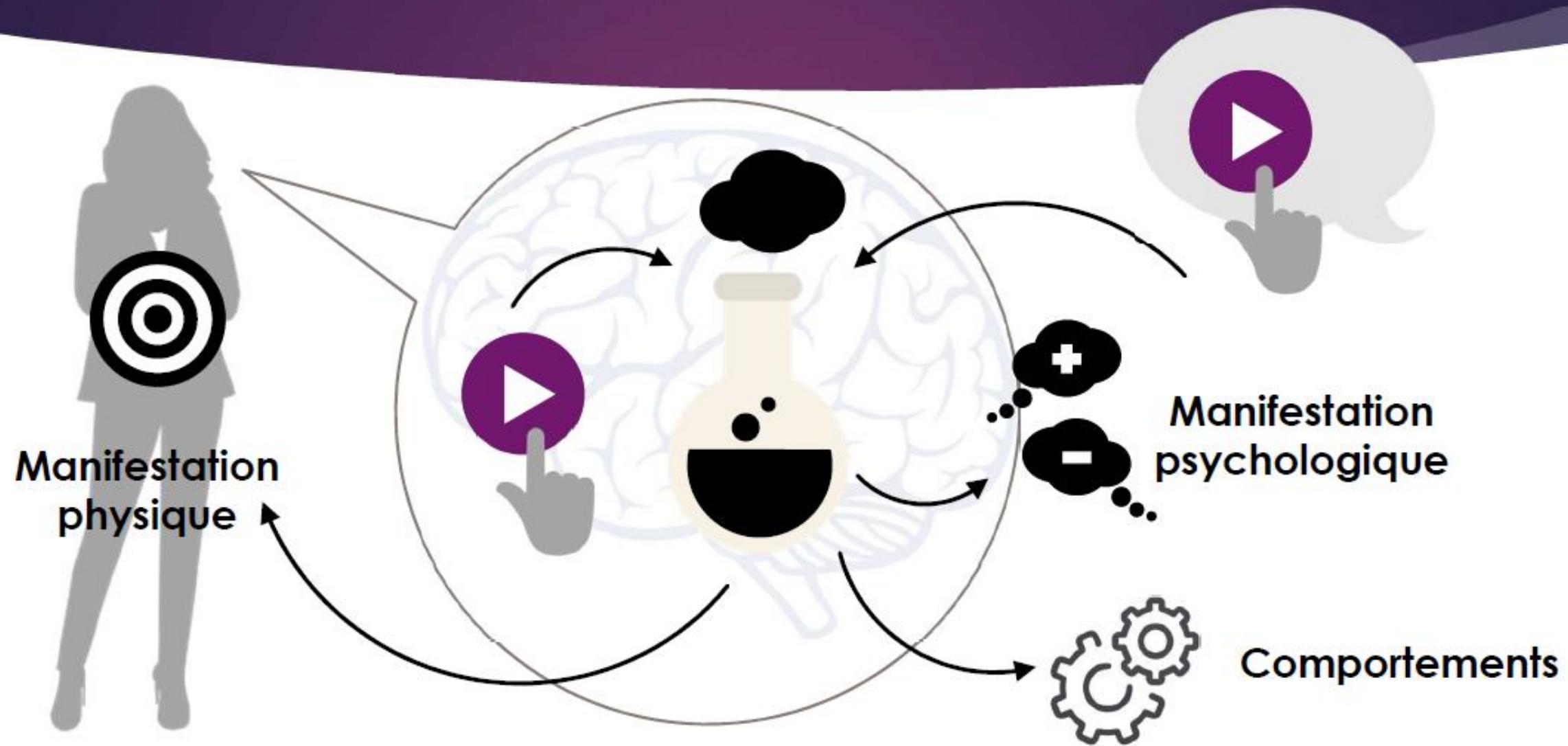
Surprise



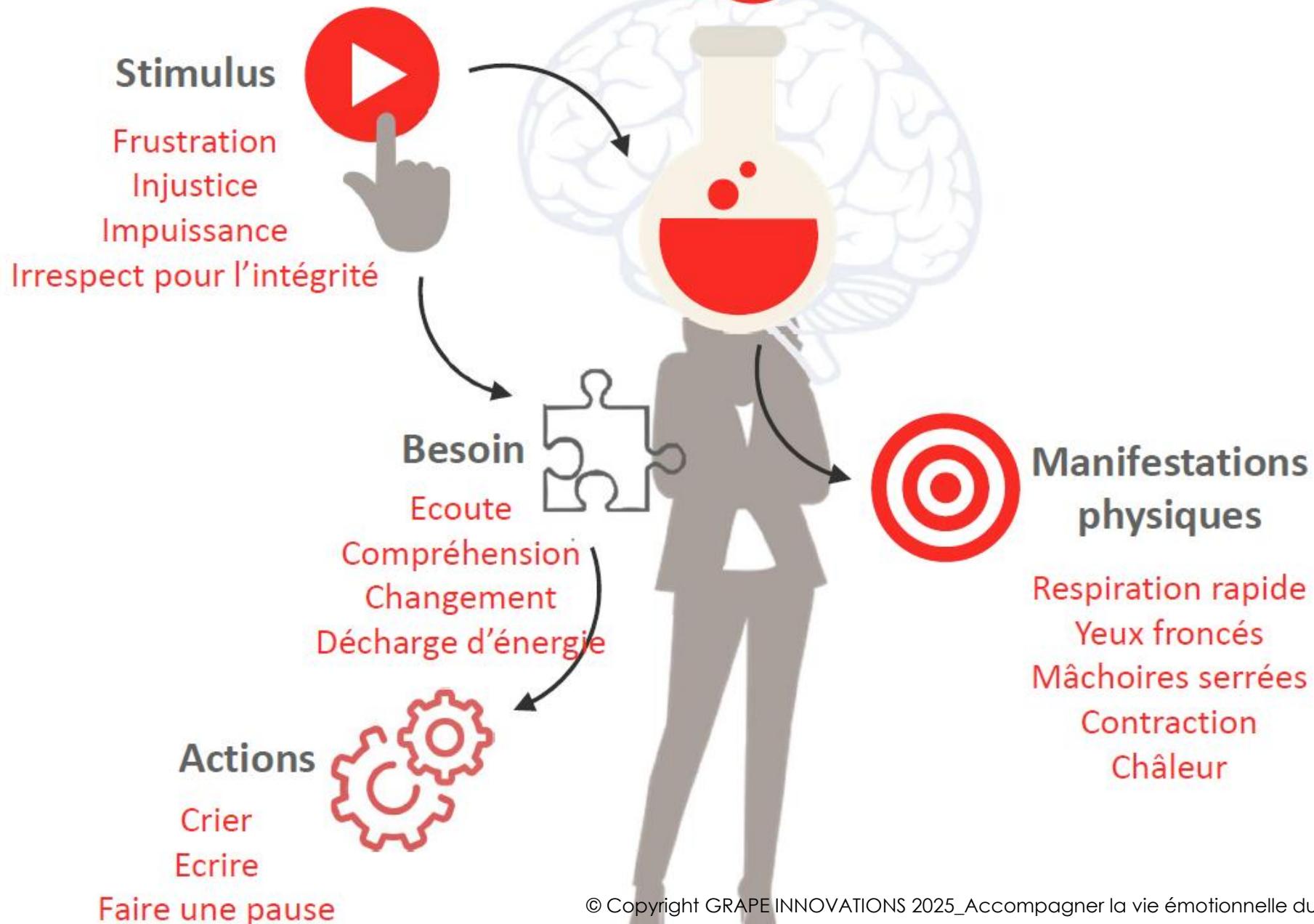
Neutre

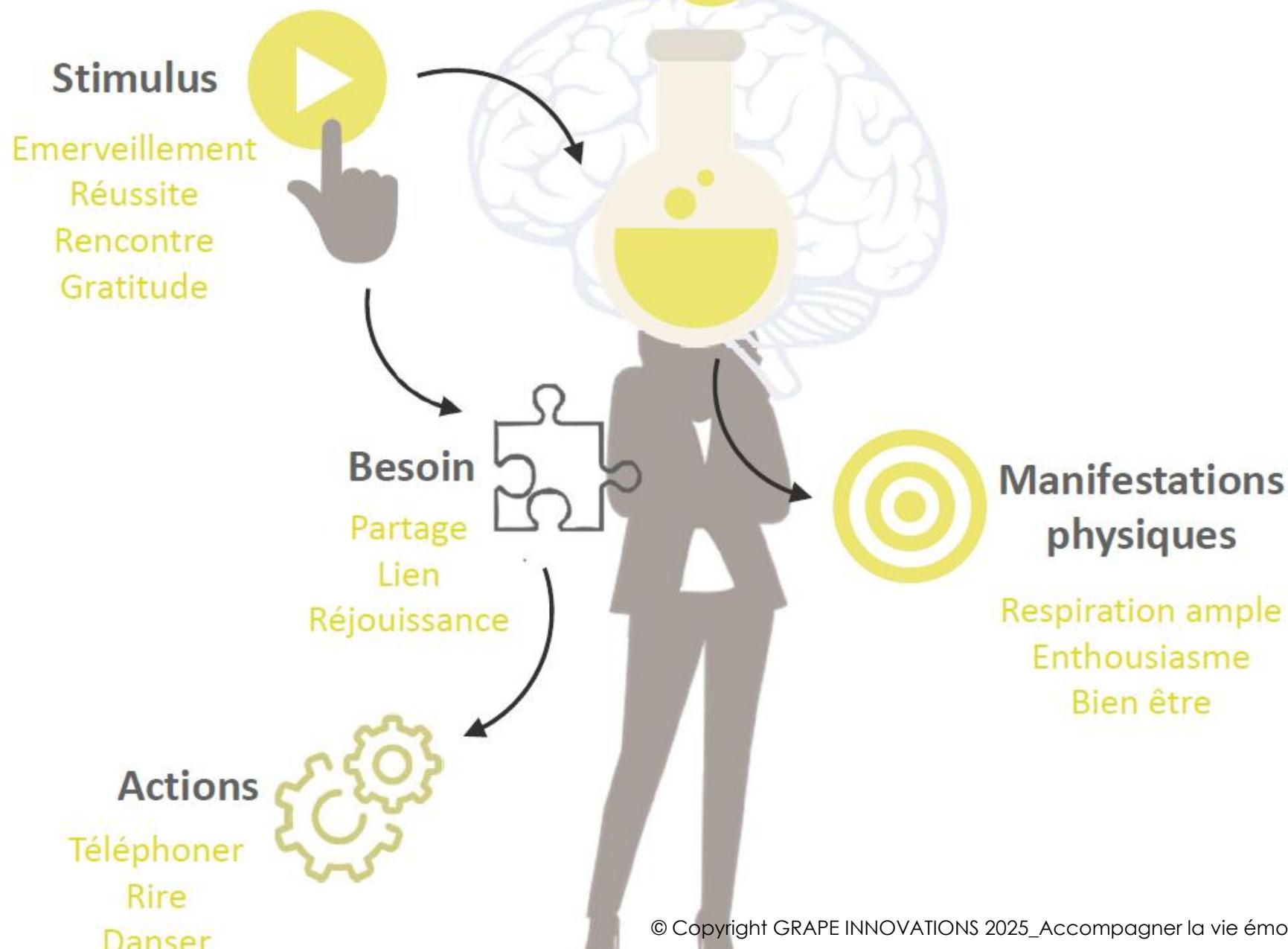


EMOTION = **réaction** affective **spontanée** et **transitoire**
causée par une **stimulation** venue de **l'environnement extérieur**
ou d'un **élan intérieur**



Tout est lié : la colère





La fonction des émotions :

Source :

<https://www.lapsychologiepositive.fr/l'institut-de-psychologie-positive-appliquee/>

FONCTION DES ÉMOTIONS

INSTITUT DE PSYCHOLOGIE POSITIVE APPLIQUÉE	TENDANCE A L'ACTION	FONCTION & UTILITÉ	CONTEXTES UTILES
	PEUR	FUITE PROTECTION Eviter les dangers. Se mettre en sécurité.	Activités risquées
	COLÈRE	ATTAQUER Surmonter les obstacles. Mettre une limite.	Comportements d'autrui inacceptables
	DEGOUT	REJET Mettre à distance ce qui est mauvais pour soi.	Comportements d'autrui immoraux.
	TRISTESSE	RETRAIT Intégration de la perte affective.	Eloignement relationnel. Perte affective.
	SURPRISE	IMMOBILISATION Intégrer les nouvelles informations.	Situations ayant des changements et imprévus.
	CULPABILITÉ	RÉPARER Réparer les fautes commises.	Situations sociales et à responsabilité.
	HONTE	DISCRETION Préserver notre image sociale.	Situations d'intégration sociale.
	JOIE	EXPLORATION OUVERTURE Capitaliser et saisir des opportunités.	Activités agréables. Activités sociales.

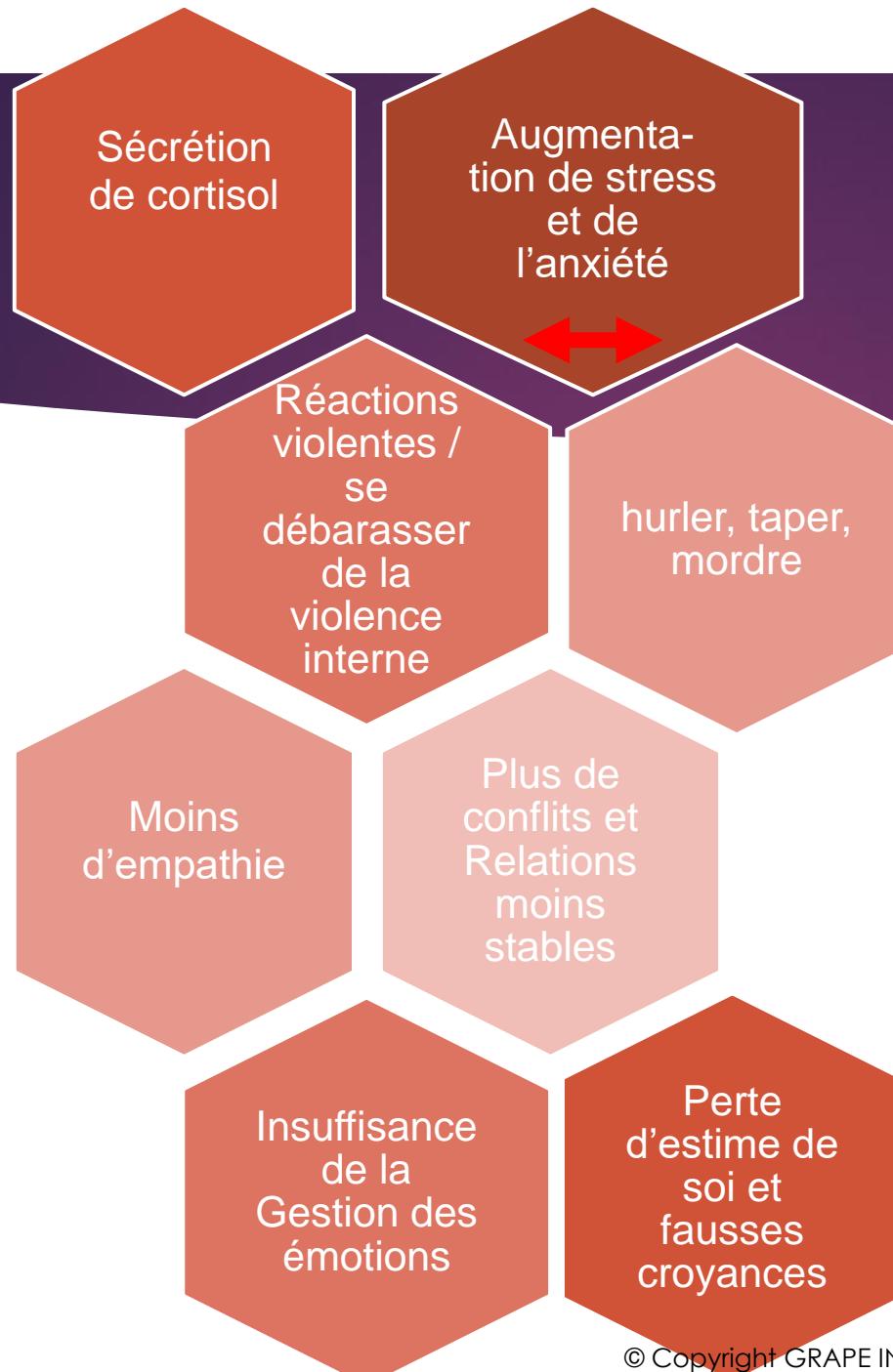
Pourquoi accompagner les émotions ?

Le maternage bienveillant, c'est :

- prendre soin,
- rassurer,
- consoler ...



... et c'est bon à tous les âges de la vie !



Une non prise en considération des émotions du jeune enfant, c'est une carence en maternage.

Il se vit alors seul face à ces poussées émotionnelles internes



grape
Innovations

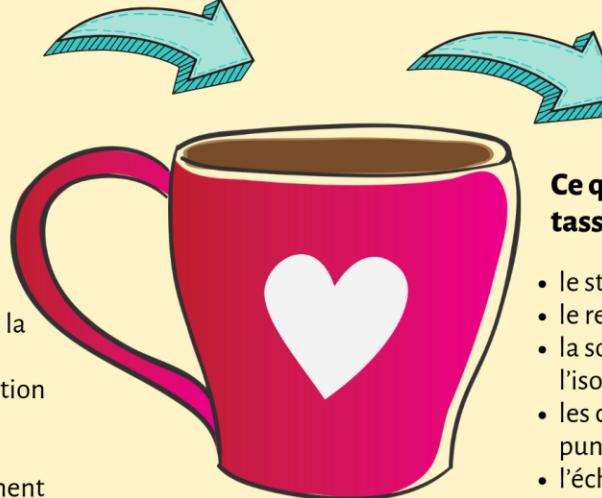
La tasse des émotions de l'enfant

LA TASSE DES ÉMOTIONS

Imaginez que tout enfant a une tasse qui doit être pleine : remplie d'affection, d'amour, de sécurité et d'attention. Certains paraissent avoir leur tasse pleine la plupart du temps, ou ils connaissent les moyens de la remplir. Mais la plupart tendent à devenir nerveux quand elle se vide.

Voici quelques manières dont les enfants réagissent lorsque leur tasse est vide:

- Ils se servent dans les tasses des autres ;
- Ils se comportent mal pour obtenir votre attention et vous montrer qu'ils doivent être resservis ;
- Ils semblent avoir des tasses sans fond ou vouloir sans cesse « un peu plus » ;
- Ils manifestent de l'impatience – ou refusent catégoriquement – d'être resservis ;
- Ils trépignent quand leur tasse menace d'être vide ;
- Ils pensent qu'ils doivent concourir ou se battre pour être resservis.



Ce qui remplit la tasse d'un enfant:

- le jeu
- l'amitié
- faire une chose à la fois
- l'amour et l'affection
- les liens
- la réussite
- faire ce qu'ils aiment ou ce qu'ils choisissent de faire

Ce qui vide la tasse:

- le stress et la tension
- le rejet par ses pairs
- la solitude et l'isolement
- les cris et les punitions
- l'échec
- la fatigue
- faire ce qu'ils sont obligés de faire ou ce qu'ils détestent faire

upbility

Éditeur De Ressources Pédagogiques

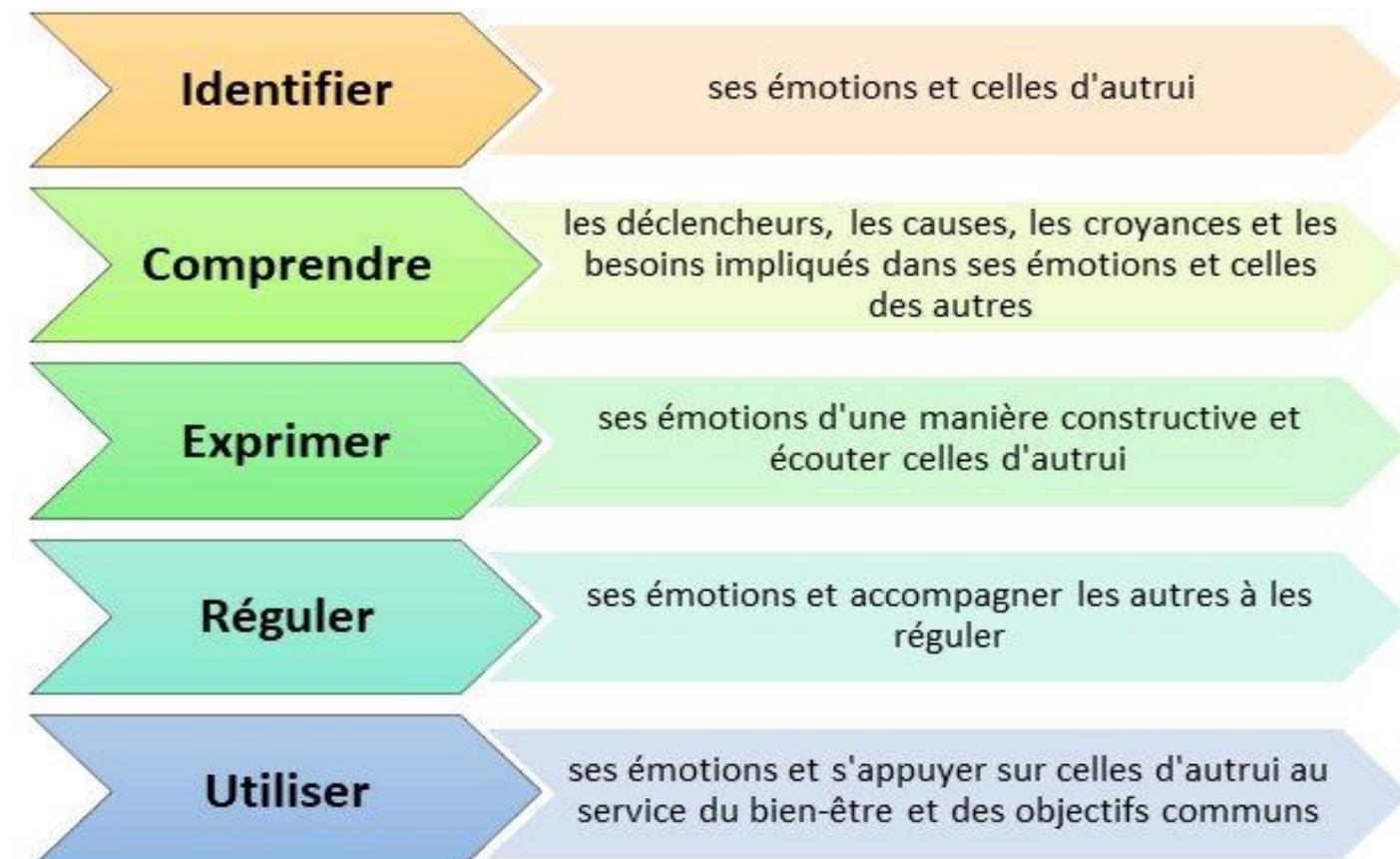
Modèle de Moïra Mikolajczak

d'après Joran Farnier, <https://www.lapsychologiepositive.fr>

5 compétences clés pour les appliquer :

- À soi
- Aux autres

= 10 compétences



Accompagner les émotions

« Centrez-vous sur le mouvement intérieur de l'enfant plutôt que sur les faits. Accompagnez votre enfant et non les évènements extérieurs. »

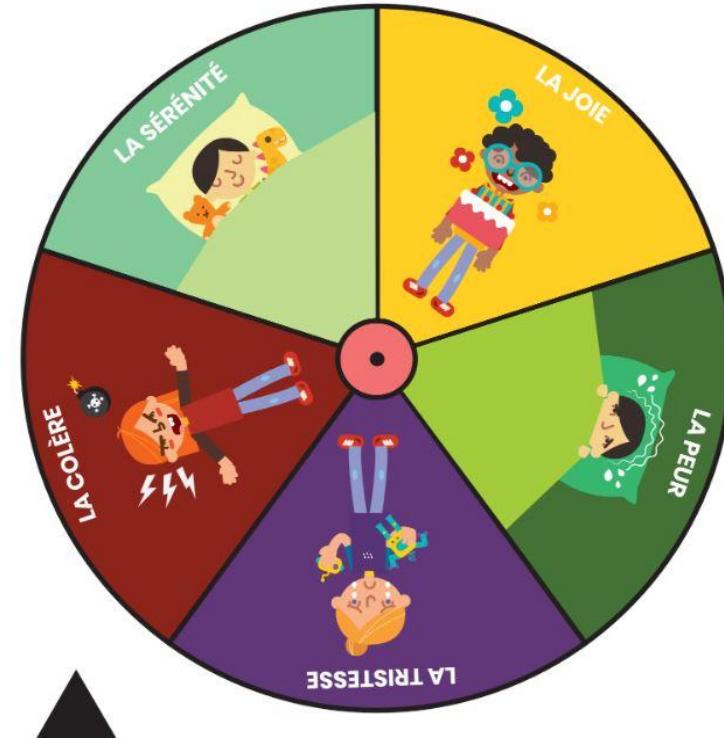
Isabelle FILLIOZAT

VALIDER l'émotion
(et non la nommer
pour la faire taire)

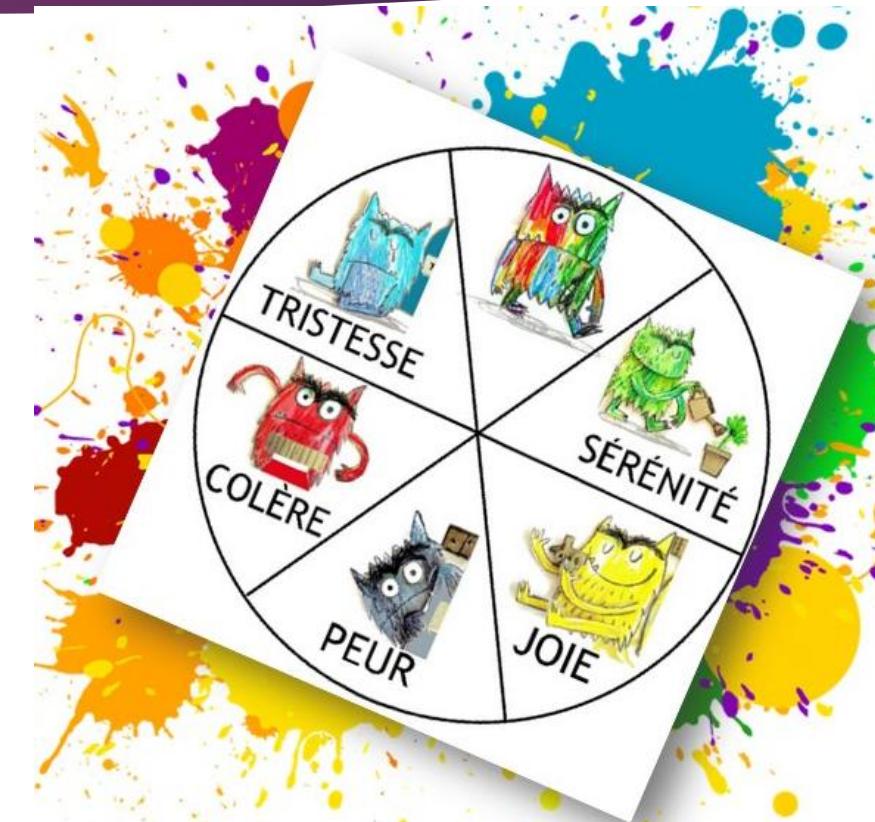
Etre dans le présent
(et non demander
un retour au calme)

- 
1. Accueillir non verbalement par le regard, se rendre disponible
 2. Mettre des mots sur le ressenti : verbalisation physique et émotionnelle
 3. Permettre à l'émotion d'aller jusqu'à sa résolution
(charge-tension-décharge)
 4. Place à l'échange en paroles quand le calme est revenu

Des idées pour parler autour des émotions: Ex : la roue des émotions



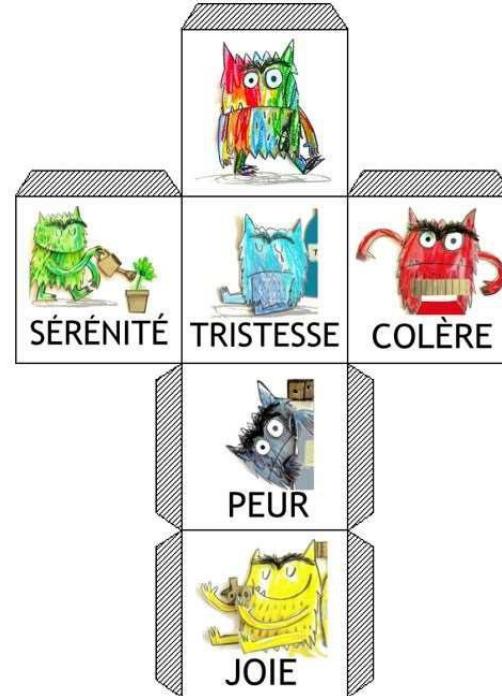
Fabrique ta roue des émotions, Pandacraft



À partir du livre, La couleur des émotions

Le dé et la cocotte des émotions

LE CUBE DES ÉMOTIONS



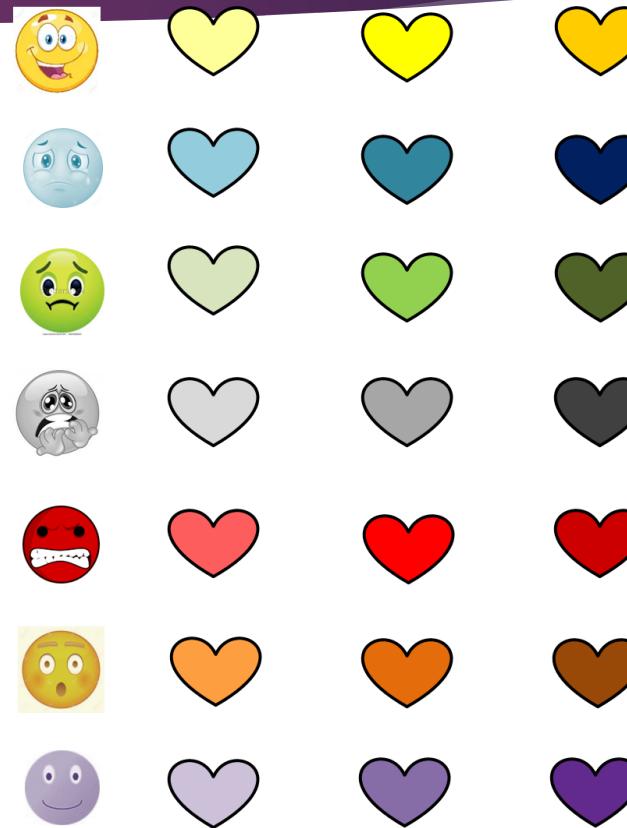
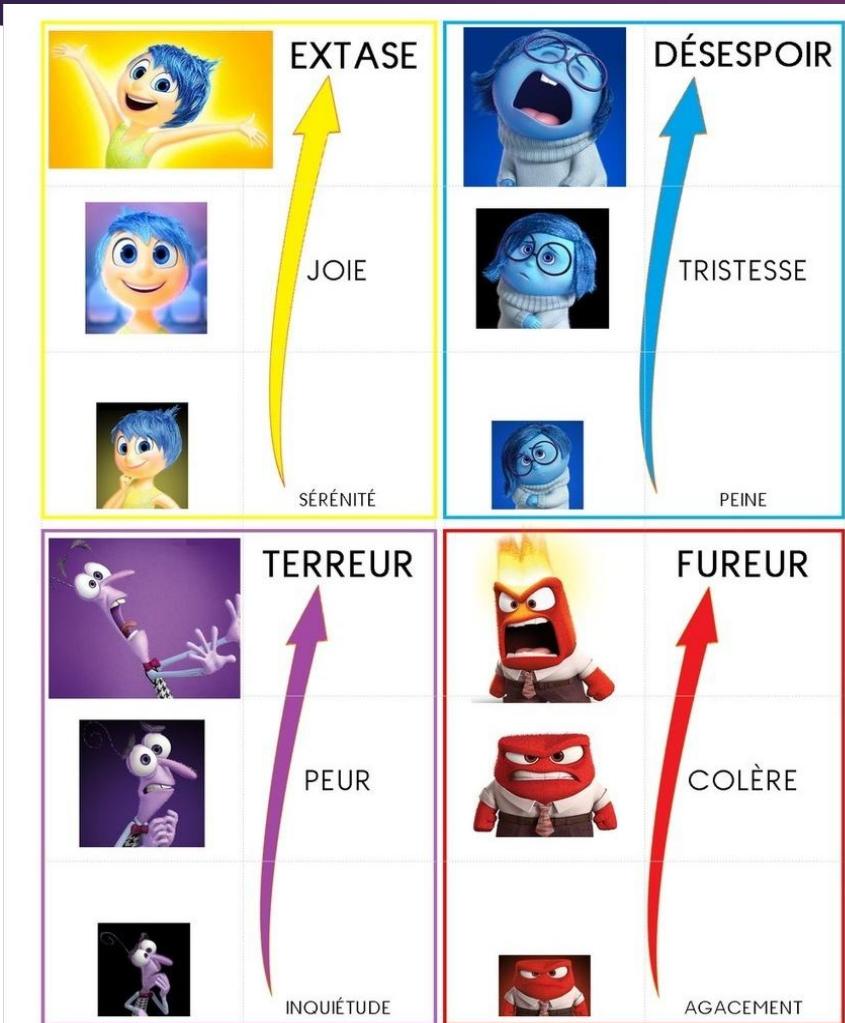
À partir du livre, *La couleur des émotions*



La cocotte des émotions HopToys

Des idées pour parler autour des émotions :

Ex : les échelles d'intensité ou Emotiomètre



thermomètre de la colère*

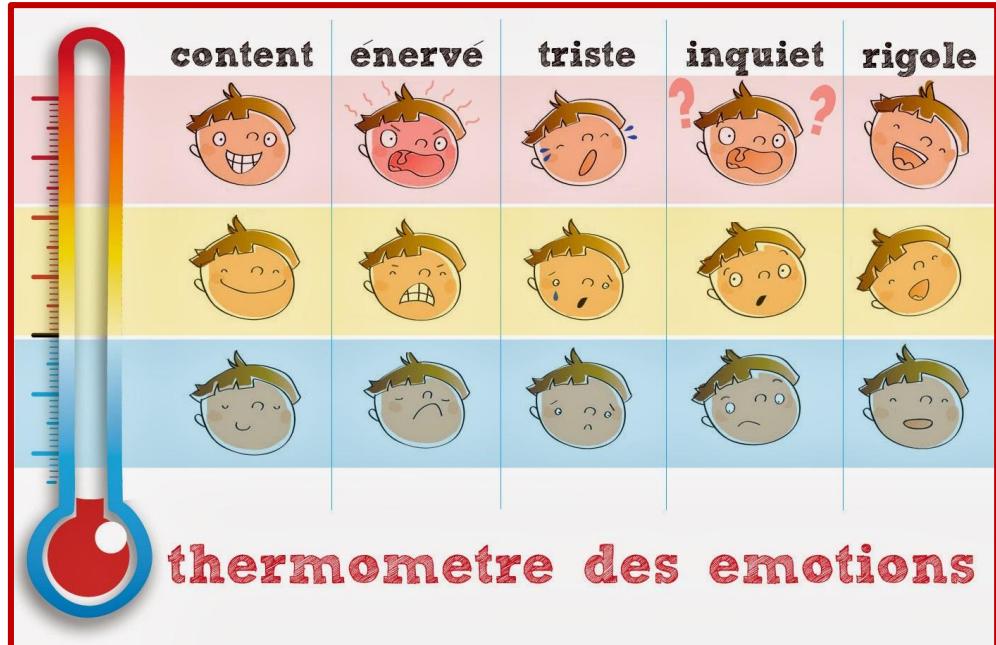


*Une idée originale de Simon Michaud



© Les Éditions Passe-Temps

Les échelles d'intensité version thermomètre et météo



Les bouteilles de retour au calme



Des fidgets

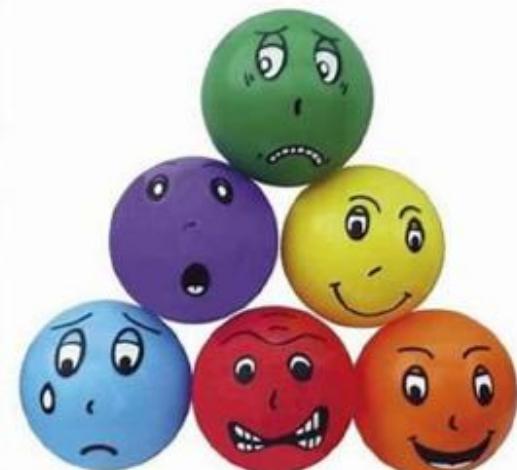


Des jeux

Mme et Mr PATATE



Des balles
à expression



Pipouette, change de tête



Des jeux

Imagier MONTESSORI à imprimer



Les cartes créatives de Lise Bartoli



Des activités sensorielles et motrices

Déchirer, jeter



Faire de la Patouille



Explorer



Le câlin, pour accueillir les émotions ...

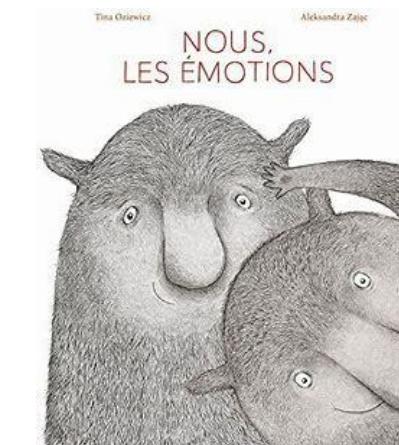
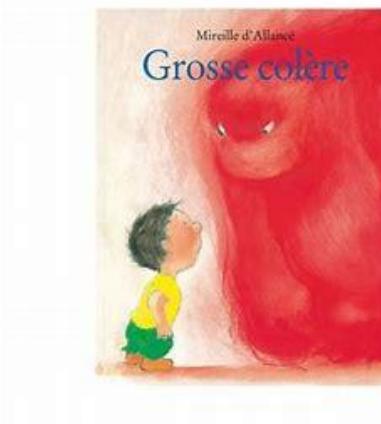
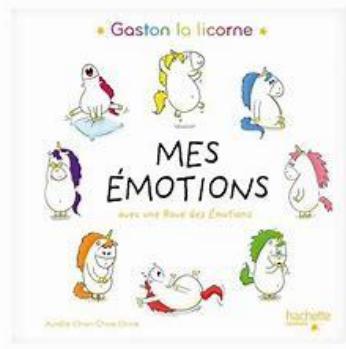
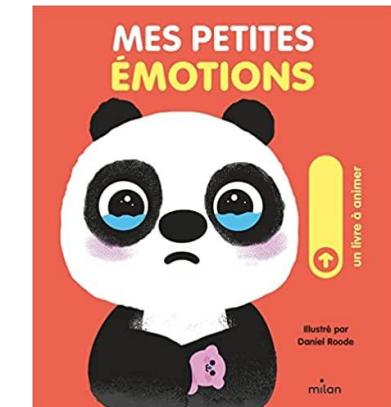
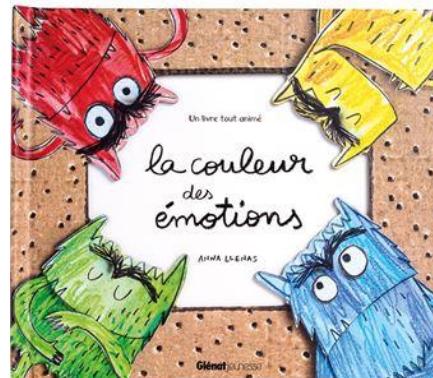
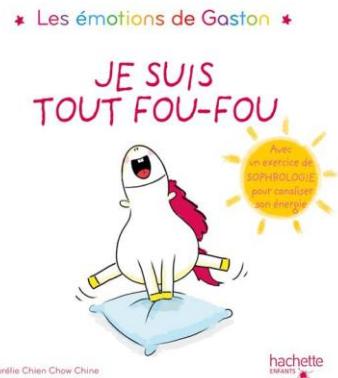


Les câlins pour la maturation du cerveau :
Les 4 hormones du bonheur
Développe l'empathie



La peluche ou un coussin évacuent les tensions et activent les émotions liés à l'affection (câlin)

Des livres pour en parler



Pour les
parents

