

FICHE D'ANIMATION

A destination des professionnels et tout acteur de terrain.



VIDEO n°4

Parler des émotions avec son enfant

Retrouvez une série de vidéos qui traitent des besoins fondamentaux chez l'enfant depuis sa naissance.

Ces vidéos peuvent être utilisées lors d'ateliers avec les parents ou dans le cadre d'entretiens individuels, pour explorer un sujet précis ou dans l'objectif d'un cycle. Chaque vidéo est accompagnée de fiches pour aider les équipes à enrichir leurs connaissances et à transmettre au mieux les informations aux parents.

Chaque thématique est disponible **en français et en 16 langues** :

- | | | | |
|-------------|------------|------------|------------|
| ▪ Albanais | ▪ Arabe | ▪ Bambara | ▪ Bengali |
| ▪ Dari | ▪ Espagnol | ▪ Géorgien | ▪ Mandarin |
| ▪ Portugais | ▪ Pashto | ▪ Russe | ▪ Somali |
| ▪ Soninké | ▪ Tamoul | ▪ Tigrigna | ▪ Turc |

- **Vidéo en français :**

<https://www.youtube.com/watch?v=rWzDQtSjiRI&list=PLPk7APUsv9MzQq0nJwto9iPToavP4Iouk&index=15>

- **Playlist des vidéos en langues étrangères :**

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLPk7APUsv9MzQq0nJwto9iPToavP4Iouk>

Table des matières

I.	Le message clé.....	3
II.	L'objectif	3
III.	Pourquoi traiter ce thème ?.....	3
IV.	Texte de la vidéo	5
V.	Animation de l'échange	6
	a) Animation générale	7
	b) Fausses croyances / Idées reçues	10
	c) Exercices / Jeux de rôles.....	10
VI.	Autres ressources	12

Pour nous contacter : parentalitepourtous@gmail.com

Vous pensez utiliser nos outils ? N'hésitez pas à nous raconter par mail comment vous avez procédé et quels ont été les retours des familles.

Sollicitez-nous si vous avez une question ou besoin d'un conseil !

<https://coallia.org/parentalite/>

www.papoto.fr

I. Le message clé

Faire comprendre aux parents que les émotions de l'enfant constituent un sujet majeur, avec des conséquences sur son devenir social et scolaire, et que c'est à l'adulte de l'aider à identifier et à réguler ses émotions.

II. L'objectif

Prise de conscience du parent que bien des difficultés comportementales et même scolaires des enfants sont en lien avec les émotions.
Augmentation des compétences parentales pour permettre à l'enfant de s'auto-réguler.

III. Pourquoi traiter ce thème ?

En quoi est-il essentiel du point de vue du développement de l'enfant ? En quoi est-il facteur d'inégalités ? Que nous dit la littérature (références) ?

La recherche montre que les émotions sont au cœur du développement de l'enfant, constitutives du fonctionnement de l'être humain et impactent directement les compétences sociales, affectives, cognitives. La revue ANAE pose que « nous savons maintenant que les processus cognitifs et les processus socio-émotionnels interagissent très fortement au cours du développement psychologique de l'enfant¹. » Le contrôle de l'inhibition, une fonction exécutive très importante est fortement corrélé à la capacité d'un enfant à réguler ses émotions.

Il existe donc un lien étroit entre les aptitudes socio-émotionnelles et la qualité des apprentissages scolaires ainsi qu'une corrélation entre la capacité du jeune enfant à réguler ses émotions et son comportement ultérieur. Le comportement émotionnel à l'âge adulte est aujourd'hui perçu comme un fort indicateur de santé mentale au sens large (bien être psychique). Or il semble être très lié aux capacités manifestées par un individu à contrôler ses émotions pendant la petite enfance.

C'est cette notion de contrôle, d'auto-régulation qui est souvent étudiée dans les travaux récents. Le site québécois « Encyclopédie du Jeune Enfant », qui vulgarise les données de la recherche pour le grand public, le formule de la façon suivante : « Un bon contrôle volontaire chez les bébés commençant à marcher, les enfants du préscolaire et les enfants plus âgés, a été associé à des niveaux moins élevés de comportements problématiques, simultanément et plus tard dans la vie. De plus, on a découvert que le contrôle volontaire des jeunes enfants est un corrélât et un prédicteur de faibles niveaux d'émotions négatives, d'une forte conformité aux normes et consignes, d'une grande compétence sociale et de la conscience² ».

¹ Revue ANAE n°139, parue en janvier 2016

² <http://www.enfant-encyclopedie.com/temperament/selon-experts/contrôle-volontaire-temperamental-autoregulation>

Que sait-on des facteurs qui impactent la capacité des enfants à identifier et réguler leurs émotions ?

Les études sur les jumeaux montrent une base génétique pour le contrôle volontaire.

Mais on sait aussi que la sensibilité maternelle a un fort impact sur les capacités d'auto-régulation des enfants : plus cette sensibilité est élevée, moins l'enfant présente de troubles, plus il est compétent socialement³. Un style parental « contrôlant et autoritaire » permet moins à un enfant de s'auto réguler.

Les dimensions génétique et environnementale sont très intriquées. Des études montrent que certains enfants ont un terrain génétique vulnérable (ils possèdent certains polymorphismes liés à la sérotonine). Confrontés à un attachement désorganisé, ces enfants sont moins susceptibles que d'autres de contrôler efficacement leurs émotions.

Une meta-analyse de 2018 sur la corrélation entre l'attachement de l'enfant et ses capacités d'auto-régulation, avec un focus sur le « contrôle volontaire » (la capacité à inhiber une réponse qui s'impose pour finalement choisir une réponse moins évidente) a livré des résultats clairs. Un attachement secure permet un meilleur contrôle volontaire alors qu'un attachement évitant, résistant, ou désorganisé impacte négativement ce contrôle volontaire⁴.

Plusieurs études montrent que la façon dont les mères parlent des états mentaux à leur bébé ou à leur enfant a un fort impact sur la façon dont ces enfants vont à leur tour verbaliser et comprendre le fonctionnement émotionnel plus tard⁵.

Le rapport Parenting Matters insiste sur le rôle prépondérant des parents dans la régulation des émotions : « *Il est nécessaire de soutenir la santé mentale du tout-petit, l'estime de soi, la capacité à affronter des situations de stress, à tempérer ses émotions, à surmonter les peurs, à accepter la déception et les frustrations. Les parents et autres référents constituent des ressources essentielles pour permettre aux enfants de gérer leurs émotions, de faire face, d'adapter leur comportement. Les adultes référents assurent cette fonction par la valorisation de l'enfant, l'amour et le respect qui lui est porté, le sentiment de sécurité qui lui est donné. Ce soutien de l'entourage limite les risques de troubles « internalisés » (anxiété, dépression). A contrario note le comitè, la crainte exacerbée, le sentiment d'impuissance ou de désespoir, l'apathie, le retrait, apparaissent comme les indicateurs d'une difficulté émotionnelle, laquelle a été observée chez de très jeunes enfants qui faisaient l'expérience de soins parentaux inadéquats.* »

³ Differential Effects of Maternal Sensitivity to Infant Distress and Nondistress on Social-Emotional Functioning/ Child Development, 2009, Esther M. Leerkes A. Nayena Blankson Marion O'Brien

⁴ The relation of attachment security status to effortful self-regulation: A meta-analysis. Psychological Bulletin, Mai 2018, Pallini S, Chirumbolo A, Morelli M, Baiocco R, Laghi F, Eisenberg N

⁵ Stepping Stones to Others' Minds: Maternal Talk Relates to Child Mental State Language and Emotion Understanding at 15, 24, and 33 Months Mele Taumoepeau Ted Ruffman / Spanish parents' emotion talk and their children's understanding of emotion, Frontiers in Psychology (2013), Ana Aznar, and Harriet R. Tenenbaum

En quoi ce sujet est-il essentiel pour la prévention des inégalités sociales ?

Sur ce sujet comme sur d'autres, les parents fragiles sur un plan psycho-social peuvent rencontrer davantage de difficultés pour accompagner le développement de leur enfant. Une étude en particulier montre bien les liens entre le statut socio-économique, les pratiques parentales moins ajustées et les difficultés émotionnelles des enfants, celle proposée en 2017 par la Early Intervention Foundation à partir d'une cohorte d'enfants nés en 1970 et suivis de 5 à 16 ans.

Ce travail d'analyse⁶ pose d'abord que par rapport à leurs pairs, les enfants de familles pauvres sont plus susceptibles d'appartenir à une minorité ethnique, d'être né prématuré, d'avoir des parents avec de faibles qualifications, d'avoir une mère plus jeune et une mère avec un faible niveau de bien-être psychologique. Les données de cette cohorte montrent un gradient socio-économique pour les problèmes comportementaux et émotionnels : plus les enfants appartiennent à une classe sociale élevée, moins ils rencontrent de difficulté. Autre résultat : les enfants présentant les plus graves troubles comportementaux et émotionnels à 5 ans obtenaient les moins bons scores aux tests cognitifs.

Les chercheurs ont essayé de comprendre ce qui pouvait expliquer ces différences entre les enfants selon leur origine sociale. Ils concluent que 98% de cette variabilité relative aux troubles comportementaux et émotionnels selon la classe sociale s'explique par deux facteurs : le mal être psychique des mères et le niveau d'éducation des parents. Ils concluent que ce n'est pas la pauvreté économique en elle-même qui explique les troubles des enfants mais des facteurs associés à la pauvreté et que les résultats mettent en évidence une série d'influences incluant la façon dont les apprentissages sont permis par l'environnement domestique (nous ne parvenons pas à trouver une traduction satisfaisante de « home learning environment ») et le style éducatif, les deux pouvant être associés au niveau d'éducation des parents.

IV. Texte de la vidéo

Tout le monde éprouve des émotions, c'est normal, c'est même très bien. Les plus fréquentes sont la joie, la tristesse, la colère, la peur. **PAUSE 1**

Une partie de notre cerveau est utilisée pour produire ces émotions incontrôlables, et une deuxième partie est utilisée pour réfléchir et calmer ces émotions. **PAUSE 2**

Mais chez le petit enfant, le cerveau de la raison n'est pas terminé. L'enfant a donc beaucoup de mal à comprendre ce qui lui arrive et à se calmer. Il est submergé par ses émotions comme par une immense vague. **PAUSE 3**

⁶ Disadvantage, behaviour and cognitive outcomes: Longitudinal analysis from age 5 to 16

Petit à petit l'enfant va contrôler ses émotions. Mais il a besoin de l'aide des adultes. Il ne peut pas le faire seul. **PAUSE 4**

Pour aider l'enfant à comprendre ce qu'il ressent à l'intérieur de lui, l'adulte utilise le langage. « Tu ne souris pas, je vois que tu es triste », « Tu as l'air content avec ce livre ». **PAUSE 5**

C'est très important de parler des émotions avec son enfant et de lui rappeler que les autres aussi ressentent des choses fortes. Un enfant qui reste tout seul avec ses émotions, sans un parent pour le guider, peut devenir un adolescent ou un adulte plus fragile, plus agressif, avec des explosions de colère. **PAUSE 6**

Un enfant auquel on a appris à comprendre et à calmer ses émotions a de meilleurs résultats à l'école : il tient en place, il est plus attentif, il écoute. Il a de meilleures relations avec ses camarades. **PAUSE 7**

Le rôle des parents, depuis la naissance de l'enfant, est d'essayer de reconnaître ses émotions, de les comprendre, d'en parler avec lui pour l'aider petit à petit à les contrôler.

Les professionnels peuvent vous soutenir dans cette belle mission !

V. Animation de l'échange

Après avoir animés plus de 240 ateliers, nous avons aujourd'hui tendance à faire des "arrêts sur image" quasiment à chaque phrase (ou chaque image !) pour décortiquer avec les parents toutes les informations énoncées dans les vidéos. Nous vous conseillons notamment de vous appuyer sur les images en « motion design » (les petits schémas animés) notamment lorsqu'ils mettent en scène le cerveau (les références au cerveau, organe physique, sont très parlantes pour les parents). Mais également sur les images illustrant les interactions adulte-enfant. N'hésitez pas à interpeller le parent sur ce qu'il voit à l'écran (un enfant qui joue et manipule, un adulte très expressif face à un enfant visiblement heureux, une mère qui parle à son tout petit, son regard plongé dans le sien...) Ci-dessous nous vous proposons des relances à certains endroits précis mais n'hésitez pas à vous arrêter beaucoup plus fréquemment.

Les jeux de rôle et exercices proposés à la fin de la fiche sont eux aussi totalement indicatifs. Ils ne constituent pas le cœur de nos ateliers. La plupart du temps les échanges autour de la vidéo et les exemples apportés par les parents suffisent à nourrir un atelier.

Enfin, si nous sommes évidemment très heureux que vous souhaitiez vous appuyer sur nos fiches, et que nous espérons qu'elles vous sont utiles dans votre travail préparatoire, nous vous incitons à ne pas les utiliser **pendant vos échanges avec les parents**. Si vous suivez pas à pas les fiches lorsque vous êtes avec les familles vous risquez de perdre en naturel et en fluidité. Faites-vous confiance.

a) Animation générale

Voici quelques questions qui peuvent permettre, à partir de la vidéo, de lancer et d'animer l'échange :

Avant de commencer à visionner la vidéo, demander aux parents présents de lister les émotions qu'ils connaissent. Et non, l'amour n'est pas une émotion, c'est un sentiment. L'émotion est brève, vive, elle se passe dans le corps et implique des processus hormonaux et cognitifs. Le sentiment dure dans le temps, il est lié à un récit, à ce qu'on construit autour.

Listes des 6 grandes émotions : la peur, la colère, la joie, la tristesse, la honte, et le dégoût.
Vous pouvez leur demander de mimer ou mimer vous-même.

PAUSE 1

« Bravo à vous, vous aviez tout cité ! »

Refaire le point avec les parents sur les principales émotions citées.

Bien insister sur le fait que ces émotions sont normales et même utiles : la peur permet le réflexe de fuite, la tristesse permet d'être réconforté notamment grâce aux larmes qui sont visibles, le dégoût invite à la prudence devant un nouvel aliment qui pourrait se révéler un poison. Il s'agit de réflexes archaïques.

Les émotions permettent de communiquer, notamment avec un enfant qui n'a pas encore la parole. C'est un langage universel car nous sommes faits pour décrypter les émotions sur le visage des autres. Cela n'en reste pas moins un apprentissage.

Insister sur le fait que positive ou négative, une émotion est légitime. "Toutes les émotions sont valables, en revanche tous les comportements ne le sont pas". Par exemple, l'enfant peut ressentir de la colère mais n'a pas le droit de taper son frère ou sa sœur.

On peut expliquer la différence entre l'émotion, la sensation (ce qu'on perçoit avec ses sens, dans son corps), la perception (on interprète la sensation), le sentiment (se construit sur la durée). L'émotion est plus brute, elle jaillit, elle s'impose avant de pouvoir être contrôlée.

Interroger les parents sur les manifestations physiques qui accompagnent les émotions (*voir le dessin du corps en c*).

On peut proposer aux parents de mimer à tour de rôle une émotion et de demander aux autres de deviner. Leur demander d'essayer d'exprimer comment ils se sentent, s'ils se sentent traversés par une émotion là tout de suite. Ou à quand remonte leur dernière émotion fortement ressentie.

Pour certains parents qui n'ont pas été habitués à parler de leurs émotions parce que leur culture ne le permet pas, où leur éducation ne les y a pas incités, le sujet peut être compliqué et les mettre mal à l'aise. Personne ne peut les obliger à changer. Ils doivent juste savoir que s'ils font l'effort d'exprimer leurs émotions et de les verbaliser, leur enfant, véritable petite éponge, le fera aussi.

PAUSE 2

Bien s'arrêter sur l'image du cerveau adulte pour pouvoir ensuite comparer avec celui de l'enfant et comprendre la différence qui vient éclairer la notion d'immaturation cérébrale.

PAUSE 3

Idem, appuyez-vous sur les images de synthèse pour faire comprendre l'immaturation cérébrale du tout petit. C'est un moment clé puisque c'est celui où les parents prennent conscience que les colères du jeune enfant ne sont pas intentionnelles et ne sont pas des caprices, que ses larmes sont de vraies larmes, sa détresse une vraie détresse.

Et que dire à l'enfant « Mais calme toi ! » ou « Arrête ta comédie » est inefficace voire contre-productif. On augmente son angoisse. Vous pouvez les amener à se mettre à la place de l'enfant. « Vous êtes en train de vous disputer avec quelqu'un et cette personne vous dit « calme toi ! » quel effet cela a-t-il sur vous ? N'est-ce pas mieux d'entendre l'autre dire « je comprends ce que tu ressens ? ».

Pour compléter la vidéo sur ce qui se passe dans la tête de l'enfant, un extrait du film vice-versa fonctionne très bien :

<https://www.youtube.com/watch?v=qa3pH6CojYg>

PAUSE 4

Là encore, insistez sur cette incapacité du tout petit, pour des raisons cérébrales, de s'apaiser seul. Amenez-les à observer l'image à l'écran, ce bébé bien contenu par son père, avec un livre.

PAUSE 5

Certains parents le font naturellement, d'autres trouvent que c'est artificiel. Vous pouvez leur assurer : interpréter les signaux de l'enfant et les mettre en mots, en utilisant le champ lexical des émotions, même quand il est petit, est très utile pour lui.

PAUSE 6

Amenez-les à s'interroger sur leur enfant ou des enfants de leur entourage, du quartier : n'ont-ils pas l'impression parfois que certains enfants sur réagissent et sont violents parce qu'ils ne parviennent pas à s'exprimer, à dire ce qu'ils ont sur le cœur ? Cela s'apprend, comme le reste.

On peut lancer un jeu de rôle où les participants feraient tour à tour l'adulte et l'enfant, avec plusieurs situations. (voir c).

Celui qui joue l'adulte doit essayer de deviner quelle émotion est mise en scène.

Il doit s'efforcer d'aider l'enfant en :

- ▶ se mettant à sa hauteur, en le regardant dans les yeux
- ▶ en décrivant ce qu'il voit physiquement
- ▶ en interprétant ce qu'il voit : de quelle émotion s'agit-il ?

- ▶ en amenant l'enfant (le partenaire) à s'exprimer sur ce qu'il ressent
- ▶ en le réconfortant avec des mots et/ou physiquement

Certains enfants peuvent développer la vision d'un monde hostile et cela peut être problématique quand ils grandissent car ils risquent de se sentir persécutés, impuissants, avec le sentiment de ne pas avoir de prise sur le monde. Par ailleurs, la capacité à développer de l'empathie pour autrui est une composante essentielle des habiletés prosociales. Être capable de se mettre à la place de l'autre, ne pas le percevoir comme un ennemi a priori aide à vivre en société. Les enfants qui n'ont pas cette capacité présentent beaucoup plus de troubles du comportement.

Il est donc important d'expliquer très tôt aux enfants que leurs petits camarades (mais aussi les adultes) éprouvent eux aussi des émotions, des ressentis, des sentiments, avec lesquels ils se débattent.

Décrypter les signaux envoyés par les autres et essayer d'y répondre pacifiquement s'apprend.

Exemple : quand un enfant frappe un petit camarade, il est important de verbaliser ce que l'enfant frappé vit et ressent. Un petit enfant n'a pas la capacité de se mettre à la place des autres, il n'a donc pas pleinement conscience qu'il lui fait mal.

Les parents présents trouvent-ils ce lien entre la petite enfance, les émotions et la violence à l'adolescence ou à l'âge adulte pertinent ?

PAUSE 7

Nous utilisons souvent cet argument de la scolarité dans nos vidéos car il nous semble que la réussite scolaire est un puissant levier motivationnel pour toutes les familles, a fortiori pour celles qui voient dans l'école un véritable espoir d'ascension sociale. Il n'en demeure pas moins que ce lien entre émotion et cognition est scientifiquement attesté et que des programmes de gestion des émotions se développent au sein même des écoles.

Il existe sur Internet des vidéos intéressantes pour aider les enfants à s'auto réguler. En pratiquant par exemple des exercices de respiration :

<https://www.youtube.com/watch?v=dGJkzyKHKUE&feature=youtu.be>

Cette autre vidéo permet de parler aux enfants plus grands du fonctionnement des émotions :

https://www.youtube.com/watch?v=9aONSCU9v_w&feature=youtu.be

On peut aussi proposer la « technique de la tortue » évoquée par Carolyn Webster Stratton dans son livre « The incredible years » :

Il s'agit de dire à l'enfant, lorsqu'il est en proie à une émotion forte qui le submerge de faire comme la tortue : rentrer dans sa carapace pour se protéger de l'extérieur. Une fois qu'il a visualisé cela, il va respirer profondément puis se parler à lui-même : « je peux me calmer, j'en suis capable » ; « cet enfant m'a provoqué mais ça ne vaut pas la peine de m'énerver, j'ai plein d'autres copains

super », « mes parents ne comprennent rien mais tous les parents sont parfois comme ça » « je sais que ça va passer, j'ai déjà connu ça » etc...

Apprendre à l'enfant à se parler lui-même pour se calmer est un puissant régulateur. Lui montrer l'exemple va accélérer le processus. « Ah non, cet abruti vient de me doubler alors que ça fait une heure que j'attends mon tour ! Je suis très énervée mais je vais prendre sur moi, me calmer, et lui faire remarquer poliment que ce n'est pas bien ».

Lorsque l'enfant est un peu plus grand il peut aussi être très instructif de l'aider à comprendre ce qui provoque chez lui des émotions fortes, positives et négatives, et à anticiper la montée de la colère.

b) Fausses croyances / Idées reçues

On ne doit pas parler de ses émotions, c'est intime

Certains modes éducatifs, conservateurs, prônent en effet de ne pas manifester ses émotions en public. Ce serait « mal », exhibitionniste, impoli. En société, dans le monde du travail, chacun doit évidemment manifester un peu de retenue dans l'expression de ses émotions. Mais pour parvenir à cette régulation qui permet la vie en société, nier les émotions n'apparaît pas très judicieux dans la mesure où les émotions ne peuvent pas être supprimées. Elles existent et surgissent en fonction de certains stimuli. Mieux vaut apprendre à les reconnaître, à les évaluer et à les contrôler si besoin (pour celles qui peuvent poser problème). L'enfance et la vie de famille constituent un moment particulièrement propice pour cela.

Les garçons ne doivent pas pleurer. Les filles ne doivent pas se mettre en colère.

Les pleurs permettent d'évacuer la tension. Ils facilitent la « décharge » d'émotion. Un garçon qui pleure est un garçon qui parvient à décharger son émotion et qui peut donc plus facilement se calmer. Se mettre en colère permet de s'affirmer et d'imposer ses limites, c'est une compétence très importante à acquérir pour un enfant et lui servira également à l'âge adulte.

Il faut apprendre aux enfants à supprimer leurs émotions.

Non, il faut leur apprendre à les identifier, à reconnaître celles qui peuvent leur causer des problèmes, à les anticiper, à les réguler.

Les émotions sont un signal d'alarme qui nous renseignent sur ce que nous sommes en train de vivre. Elles constituent un outil de compréhension inestimables sur qui nous sommes, notre rapport aux autres et à notre environnement.

c) Exercices / Jeux de rôles

Le dessin du corps

Demander au parent de se dessiner sur une feuille et marquer à l'aide de feutres de couleurs différentes à quels endroits du corps ils ressentent leurs émotions.

Cela permet aux parents de prendre conscience de la dimension corporelle des manifestations émotionnelles.

Aide à la gestion des émotions

Lire les exemples ci-dessous aux parents, la description du moment, et les interroger sur les possibles réactions qu'ils pourraient avoir.

Un enfant qui sourit en ouvrant un cadeau et en découvrant un nouveau jouet.

« Oh tu as un grand sourire, tes yeux pétillent », tu es vraiment content/heureux/joyeux.

Ce cadeau te fait très plaisir. C'est vrai que tu aimes beaucoup les livres/voitures/poupées/puzzles. Es-tu content ? Content comment ? Ça me fait très plaisir ! »

Un enfant qui pleure et fait une « colère » car il n'a pas eu le droit de manger un bonbon jugé dangereux pour lui.

« Oh, tu es malheureux/en colère, je le vois, tu as de grosses larmes et tu cries très fort. Explique-moi ce qui se passe. C'est une grosse colère ? Grosse comment ? Montre-moi avec tes mains... Je comprends très bien. Je ne peux pas te donner ce bonbon mais... Oh regarde ce que j'ai dans ma poche ! Un petit gâteau à la fraise comme tu les aimes ! »

Un enfant qui a peur devant un film.

« Oh tu fais une drôle de tête, tu as peur, cette image est trop forte pour toi, tu ne la comprends pas. C'est normal, j'éteins tout de suite la télévision. Explique-moi. Qu'est-ce qui t'a fait peur ? Viens dans mes bras ».

Orienter des parents en souffrance

Chaque professionnel doit avoir une bonne connaissance de son biotope pour pouvoir orienter vers un service de soutien. Il est également important d'être en alerte face à des mamans potentiellement dépressives ou présentant des difficultés maternelles. Certaines mamans peuvent avoir besoin d'être accompagnées pour prendre un rdv ou même s'y rendre, soit parce qu'elles ne maîtrisent pas bien la langue française ou parce que les difficultés psychiques ont encore une représentation négative et sont souvent source de stigmatisation. En cas d'absence de service, et sauf besoin critique (suspicion de dépression, de maltraitance, dénuement économique majeur), faire parler le parent, l'aider à verbaliser. Idée sous-jacente à faire émerger : Il faut oser demander de l'aide.

Avoir une liste à jour des professionnels de la santé mentale, psychologues, psychiatres et médecins généralistes sur le territoire donné (PMI, CMP, Hôpitaux, associations et professionnels en libéral). Penser à des professionnels parlant des langues étrangères (arabe, turc, etc...)

Si vous n'avez que 15 minutes avec le parent :

Concentrez-vous uniquement sur la vidéo, faites des pauses et posez les questions après chaque pause.

VI. Autres ressources

Méditation et relaxation - Elise Snel

- Le Yoga du papillon :
<https://www.youtube.com/watch?v=OhVoG7TNVUc>
- Calme et attentif comme une grenouille :
<https://www.youtube.com/watch?v=WnxOoifQ398>

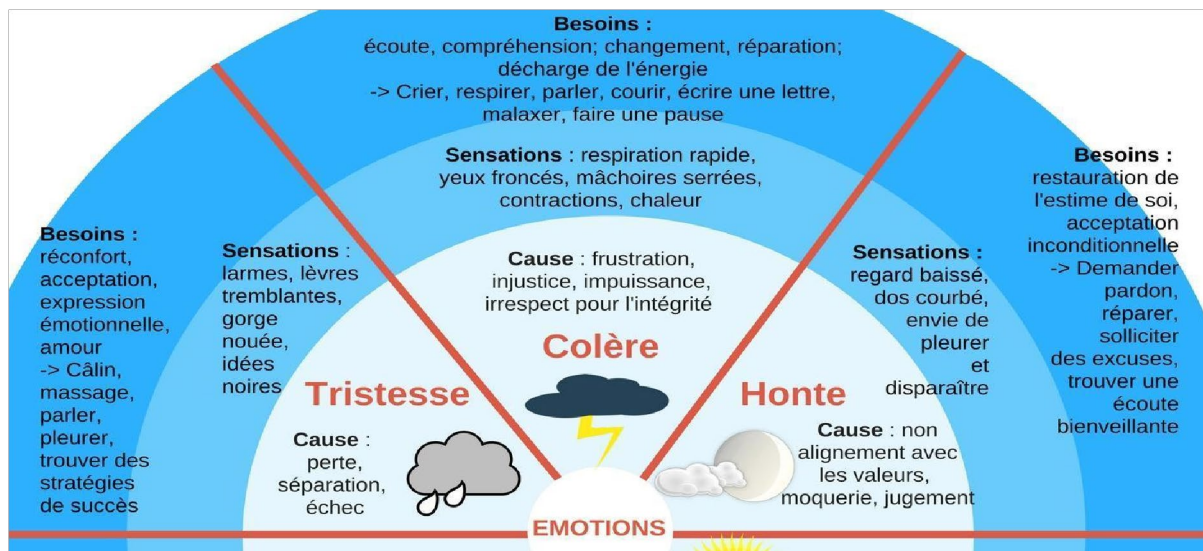
Jeu :

- Le loto des émotions

Livres :

- Grosse colère de Mireille d'Allancé – Editions : L'école des loisirs
- Mes p'tites questions : Les Emotions - Editions Milan

La roue des émotions :





<https://coallia.org/parentalite/>