

LA CABANE DES ÉMOTIONS



Un outil pour aider les enfants à verbaliser et à exprimer leurs émotions

Isis Desmason--Ballarin

Nous vous proposons une fiche outil pour aider les enfants à exprimer et canaliser leurs émotions à la maison. [Éléonore Ponzo-Rousset](#), animatrice aux Francas des Pyrénées-Atlantiques, a fait le pari de créer ce projet en partenariat direct avec les enfants.

Une cabane des émotions ? Mais qu'est-ce que c'est ?

Afin de permettre à chacun d'extérioriser ses émotions sans les annuler, nous allons vous proposer de créer des malles ou des boîtes... sur différentes émotions associées à une couleur (rouge pour la colère, jaune pour la joie, bleu pour la tristesse...), dans lesquelles vous pourrez retrouver des activités à effectuer.

L'apprentissage du langage des émotions a sur un enfant un impact sur son comportement social, et notamment sa capacité à surmonter le stress, à gérer son agressivité et à exprimer ses affects. Par ailleurs, un enfant qui enfouit ses émotions, ses peurs, qui ne peut pas manifester sa joie ou sa colère, n'apprend pas à tenir compte de ce que lui ou les autres ressentent. Il ne développe pas d'empathie, pas de bienveillance : ni pour lui-même, ni pour les autres. Quand un enfant apprend à repérer ses émotions et à repérer le message envoyé par son corps, il arrive mieux à s'adapter et à comprendre ce qui compte pour lui mais aussi pour les autres.

Objectifs

- Comprendre la raison d'être d'une émotion.
- Apprendre aux enfants à exprimer leurs émotions par des activités mais aussi à les reconnaître, à les nommer et à les décoder chez les autres.
- Apprendre aux enfants à gérer leurs émotions d'une manière constructive et ludique.
- Faire preuve de créativité.

Public

- Pour tous les âges de manière adaptée



APPRENDRE A FABRIQUER DES MALLES AUX EMOTIONS

LES CONSEILS A L'ATTENTION DES PARENTS

1) L'intérêt est de ne pas brider l'émotion mais d'essayer de la maîtriser de manière ludique sans porter préjudice aux enfants et à leur entourage. Les enfants les plus jeunes ne reconnaissent pas forcément l'émotion qu'ils ont en eux. Le fait qu'ils soient attirés par certaines activités dans ces malles, les aideront à mettre des mots sur leurs émotions et à les expliquer plus facilement.

2) Les précautions à prendre :

- Cette cabane ne doit pas devenir une punition pour les enfants, il ne faut pas les forcer à s'y rendre ou à parler après leur séjour dedans. L'essentiel est de la proposer à chaque fois que vos enfants ressentent une des émotions choisies de manière exacerbée.

C'est pourquoi il est important de choisir des émotions "négatives" et "positives" dans les malles.

- Vous pouvez les questionner en leur expliquant que si ils ont besoin de parler, vous êtes là mais sans les forcer si ils n'en ressentent pas l'envie.

- Si les premières tentatives liées cette activité ne sont pas concluantes, il faut persévérer, ne pas l'oublier.

- Vous pouvez également ritualiser un moment de la journée (avant la sieste, avant de se coucher le soir...) dans cette cabane.

3) Le rôle des parents :

- Vous pouvez inciter vos enfants à y aller, construire et découvrir avec eux tous les instruments qu'il y a dans les malles.

- Il est important de ne pas les accompagner une fois à l'intérieur sinon les enfants n'arriveront pas à gérer seuls leurs émotions, ils continueront à compter sur vous à chaque fois.

- Expliquer clairement les émotions aux enfants est essentiel : il serait intéressant au préalable, d'exécuter le débat philosophique sur les émotions à retrouver sur le Facebook et le site internet des Francas 64. De plus, jouer avec eux à faire semblant d'être en colère, d'avoir honte..., et leur poser des questions comme "Qu'est-ce qui te rend en colère ?" "D'après toi, qu'est ce qui me rend en colère ? Et la maitresse ?...." permettra une libération de la parole et une certaine compréhension de soi et des autres.

APPRENDRE A FABRIQUER DES MALLES AUX EMOTIONS

LES OBJETS ET ACTIVITES A RETROUVER DANS LES MALLES

LA COLÈRE

- Une bouteille sensorielle
- Du papier à gribouiller avec des feutres dans les tons des rouges
- Du papier à froisser ou déchirer (papier journal)
- Un doudou rouge
- Un coussin à colère (pour se défouler)

LA TRISTESSE

- Une bouteille sensorielle
- Un doudou bleu
- Une couverture
- Des livres pour se concentrer sur autre chose
- Un tapis pour s'allonger
- Un bâton de pluie

LA JOIE

- Une bouteille sensorielle
- Un doudou jaune
- Des images joyeuses avec beaucoup de détails pour se concentrer dessus
- Des tissus pour jongler (très légers)
- Une plume jaune très légère

LA PEUR

- Une bouteille sensorielle
- Un doudou vert
- Des phrases de compliments
- Des citations sur la peur
- Une balle des émotions

LA HONTE

- Une bouteille sensorielle
- Un doudou violet
- Des bouts de tissus (pour faire des nœuds, pour les tordre...)
- Des coloriages (mandala) avec des feutres de couleurs proches du violet

LE DÉGOUT

- Une bouteille sensorielle
- Un doudou gris
- De la pâte à modeler (pour l'écraser, la mélanger...)
- Des coloriages (mandala) avec des feutres de couleurs proches du gris

APPRENDRE A FABRIQUER DES MALLES AUX EMOTIONS

LA CREATION DES OBJETS ET ACTIVITES A METTRE DANS LES MALLES

1) La bouteille sensorielle

La bouteille sensorielle représente un contenant transparent (en verre ou en plastique) rempli de petits éléments décoratifs (paillettes, petits jouets, graines etc.) Elle est destinée à éveiller le sens de l'émerveillement chez les petits en les faisant observer, explorer et découvrir les mouvements de petits objets dans la bouteille. C'est également une astuce pour calmer et apaiser les petits et les grands, elle permet de développer la concentration des enfants et stimule la vue et l'ouïe.

Matériel :

- bouteille à bords lisses
- eau
- huile végétale
- colorant alimentaire (en fonction de la couleur de l'émotion)
- décorations spécifiques à l'émotion représentée

En fait, la fabrication d'une bouteille sensorielle est une activité très facile et amusante que vous pouvez partager avec les enfants. La réalisation consiste tout simplement à verser les ingrédients liquides c'est à dire l'eau et l'huile dans la bouteille (faire moitié/moitié) et la remplir aux 3/4. Ensuite vous pouvez combiner le tout avec des éléments décoratifs dans le contenant choisi. Une fois la bouteille remplie, il faut la sceller. Pour cela, il faut appliquer de la colle sur le bouchon et le goulot. Laissez la colle sécher et ça y est !

- **La colère :** colorant rouge
- **La tristesse :** colorant bleu + perles et paillettes
- **La joie :** colorant jaune + des trombones , des petits objets en métal pour faire du bruit et de la musique.
- **La peur :** colorant vert + petits objets de toutes sortes
- **La honte :** colorant violet + paillettes



APPRENDRE A FABRIQUER DES MALLES AUX EMOTIONS

LA CREATION DES OBJETS ET ACTIVITES A METTRE DANS LES MALLES

2) Le doudou apaisant

Le doudou permet de se concentrer sur un objet qui symbolise le calme et la douceur, on peut lui parler et lui raconter pourquoi on ressent telle ou telle émotion.

Il est important de ne pas prendre un doudou que les enfants possèdent déjà.

Matériel :

- Un tissu de la couleur de l'émotion
- Un ficelle
- Une boule de mousse, de tissu, de coton...

Déposez à plat le tissu de la couleur de l'émotion représentée sur une table puis, au centre, placez la boule de tissu, de mousse... Repliez ensuite le tissu par dessus et entourez sous cette boule votre ficelle bien serrée. Et voilà, votre doudou prend vie !

3) Le coussin à colère

Le coussin à colère est un objet permettant de se défouler en tapant, en criant dessus... il est présent pour absorber la colère de vos enfants.

Matériel :

- Une taie d'oreiller
- Du tissu, du coton...
- Des papiers de toutes sortes

Prenez une taie d'oreiller et rembourrez-la avec des tissus, du papier en boule... L'essentiel est qu'il y ait différentes textures. Quand elle est entièrement remplie, vous pouvez coudre le bas pour fermer le coussin.



APPRENDRE A FABRIQUER DES MALLES AUX EMOTIONS

LA CREATION DES OBJETS ET ACTIVITES A FAIRE DANS LES MALLES

4) Le bâton de pluie

Un bâton de pluie est un instrument qui produit un son de pluie apaisant qui détend les personnes qui l'entendent. Vous pouvez en fabriquer un avec des matériaux recyclés que vous avez chez vous.

Matériel :

- papier alu
- un tube de carton (soit de sopalin, mais il est un peu trop fin, soit le tube justement du papier alu, soit un autre tube pas trop gros, en carton)
- du riz, de pâtes ou d'autres graines
- du papier coloré, de la colle, de la peinture ou alors du papier de soie ou d'autres fournitures pour décorer le bâton
- un crayon de papier
- colle en bâton

Tout d'abord prendre du papier aluminium et l'enrouler en spirale (avec plusieurs couches), le placer dans le tube. Puis, prendre le tube et le refermer à une extrémité. Pour cela, vous pouvez tracer sur du papier un cercle dont les dimensions correspondent au diamètre des extrémités du bâton et un autre autour du premier, écarté de 2 cm.

Après avoir découpé l'extrémité du deuxième cercle, vous pouvez le cranter, c'est à dire tracer six à douze petits traits reliant les bords des deux cercles. Ils serviront à attacher le couvercle au tube.

Découper le disque en suivant les contours du cercle le plus grand. Puis, découper des incisions le long de chaque petit trait entre les bords des deux cercles de manière à former des languettes. Vous pouvez ensuite les coller sur l'extrémité du bâton et, si besoin, rajoutez du scotch. Quand vous aurez rempli votre bâton vous pourrez faire de même pour l'autre extrémité.



APPRENDRE A FABRIQUER DES MALLES AUX EMOTIONS

LA CREATION DES OBJETS ET ACTIVITES A FAIRE DANS LES MALLES

Pour faire le bruit de la pluie, vous pouvez glisser du maïs, du riz... dans le tube, avant de le reboucher avec la même méthode.

Décorez votre bâton. Quand on renverse le tube, les grains vont tomber et se cogner sur la spirale d'alu : chaque collision produit une vibration et donc un son. Le bruit ne s'arrête que quand tous les grains sont tombés.

5) La balle des émotions

La balle sert **d'ancrage positif et de moyen d'exprimer les émotions**. Le fait de bouger favorise l'apprentissage de ce comportement. De plus, l'enfant récupère le contrôle de ses capacités de réflexion tout en jouant (et donc en évacuant le stress).

La balle est en effet **un excellent accessoire pour symboliser et canaliser la peur ou la colère** d'un enfant.

- Prendre une balle de tennis jaune (ou une balle en mousse).

Présentez-la à votre enfant comme la "balle attrape-peur". Expliquez-lui qu'elle a comme pouvoir d'absorber la peur et que c'est très pratique pour s'en débarrasser.

- Faites une séance d'entraînement pour la faire fonctionner.

A) Donnez la balle à l'enfant. Dites lui de se concentrer et ajoutez avec une voix douce : "Tu peux mettre toute ta peur à l'intérieur."

B) Demandez maintenant à l'enfant s'il est prêt à se débarrasser de sa peur et quelle trajectoire il veut donner à la balle : directe, avec rebond ? L'avantage du rebond est que l'enfant prendra conscience de l'aspect éphémère de l'émotion qui diminue à mesure que les rebonds s'estompent.

C) Placez vous. Dites-lui que vous êtes prêt à recevoir sa balle.

D) Réceptionnez sa balle avec un grand sourire.

E) Demandez-lui s'il reste encore de la peur en lui. S'il répond "oui", recommencez à partir de A) . S'il, répond "non", finalisez le rituel.



LA CABANE DES EMOTIONS

Desmaison--Ballarin Isis

CONSTRUCTION DE LA CABANE

Mise en place :

- 1) Afin d'accessoiriser vos malles, vos boites... vous pouvez les peindre de la couleur correspondant à l'émotion mais également y ajouter des smileys ou des photos des enfants en leur demandant de mimer l'expression faciale d'une certaine émotion.
- 2) Il serait intéressant de les mettre dans un endroit précis de la maison où les enfants ont le droit d'aller seuls. Il serait également préférable que cet endroit soit isolé afin que l'enfant ait l'impression d'être dans un cocon.
- 3) Un espace qu'on puisse limiter et définir clairement comme étant "la cabane pour canaliser ses émotions." Pour construire cette cabane, vous pouvez tendre un drap entre 2 meubles ou alors accrocher une ficelle de part et d'autre de l'espace choisi et y étendre un drap...

A retrouver dans la cabane :

- Les malles des émotions
- Un coin cocooning pour s'asseoir ou s'allonger si besoin (avec des coussins, un plaid...)
- Une petite lumière

