

# 5

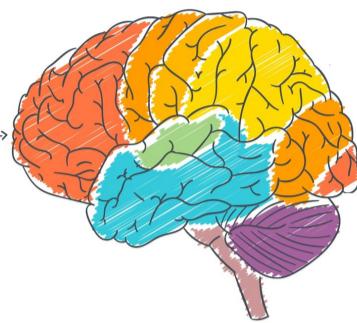
# CHOSES A SAVOIR SUR LES EMOTIONS DE MON ENFANT

## 1 Les émotions sont des réactions physiologiques incontrôlables

Jusqu'à 6/7 ans, le cerveau supérieur qui gère les émotions est immature.



CORTEX PRÉFRONTAL



## 2 Derrière une émotion se cache le plus souvent un besoin

Les règles et limites au milieu desquelles évolue mon enfant peuvent rentrer en conflit avec ses besoins, et donc génèrent des émotions parfois vives.

## 3 Un environnement sur-stimulant influence les émotions de mon enfant

L'alimentation (notamment les colorants alimentaires), les écrans et les supermarchés (lumières, sons, visuels surchargés...) agissent sur les émotions de mon enfant.

## 4 Pour accompagner les émotions de mon enfant, je peux :

- ★ Lui proposer des choix
- ★ Respecter son rythme biologique aussi souvent que possible
- ★ Le soutenir dans son besoin d'autonomie
- ★ lui donner des « missions » au moment des courses



## 5 Et j'abuse de :

- ★ Câlins
- ★ Massages
- ★ Jeux en famille
- ★ Rires
- ★ Écoute avec tout mon amour et sans jugement

[WWW.ECLOREACCOMPAGNEMENT.FR](http://WWW.ECLOREACCOMPAGNEMENT.FR)

Visuel créé par : Eclore accompagnement

Sur le chemin du mieux-être

