

# Les émotions expliquées aux enfants

## La tristesse

**Ce que tu ressens** : la tristesse peut être une grande douleur, une perte et un désespoir. Elle te donne l'envie de t'isoler ou de recevoir vite du réconfort.

**Ce qui se passe dans ton corps** : ton corps est lourd et tu as envie de te mettre en boule. Tu pleures. De mauvaises pensées traversent ton esprit et tu as l'impression d'être seul au monde. Tu peux avoir mal au ventre et vouloir chercher vite du réconfort.

Lorsque tu ressens une intensité trop importante de tristesse, tu penses que personne ne peut te comprendre. Des pensées dévalorisantes traversent ton esprit comme le sentiment d'être nul, bon à rien, d'être inutile ou encore d'être abandonné. Ces croyances sont souvent le fruit de ton imagination mais elles sont très désagréables car elle rendent la vie inquiétante.

**Que faire ?** : Verbaliser l'émotion que tu ressens, dessiner ta tristesse et lire des livres sur ce thème. Apprendre à relativiser et noter des pensées positives tous les jours permet de faire fuir la tristesse.



## L'amour

**Ce que tu ressens** : l'amour est une émotion puissante et qui n'est pas toujours facile à décrire. Tu peux ressentir plein d'amour différents, comme par exemple l'amour pour tes parents, tes amis, ton animal de compagnie, ...

Mais l'expression verbale et comportementale de cette émotion ne sera pas la même. Quand tu aimes, tu te sens rassuré et en sécurité.

**Ce qui se passe dans ton corps** : Ton corps a très envie de ressentir de la proximité physique. Le rythme cardiaque peut s'accélérer et tu peux rougir. Par moment, l'amour peut même engendrer du stress et tu ressens alors une sensation de picotement dans le ventre.

**Que faire ?** : L'amour est une émotion intense qui peut engendrer de la peur et de la colère. C'est ainsi que des émotions comme la jalousie ou encore l'envie peuvent arriver. Il est bon de ressentir de l'amour mais par moment elle peut t'empêcher d'être toi-même car tu peux avoir peur de décevoir.

L'amour ne doit jamais empêcher d'être nous-même. C'est une émotion qui se multiplie et qui ne se divise jamais.



## La honte

**Ce que tu ressens :** Tu ressens de la honte quand tu es gêné et celle-ci est très liée au regard des autres et à la peur du jugement. La honte peut t'empêcher d'agir et elle peut paralyser ta pensée. Elle peut amener de l'exclusion, de l'isolement voire même de la solitude.

**Ce qui se passe dans ton corps :** Tu as envie de te cacher ou de fuir. Ton visage devient rouge et tes mains deviennent moites. Ton cœur et ta respiration s'accélèrent. La honte te fait entendre des petites voix dans ta tête et te rend complètement impuissant.

La honte te permet de ne pas faire ou dire n'importe quoi. C'est essentiel. Seulement, une intensité trop élevée peut nous empêcher d'agir et perturbe nos émotions. La honte est une émotion très puissante et peut être un facteur de stress.

**Que faire ? :** La honte est une émotion normale et tout le monde la ressent. Plus nous l'exprimons, mieux c'est, pour ne pas se sentir seul et impuissant.

