

AIDER SON ENFANT À GRANDIR (6^E RENDEZ-VOUS)

Gérer ses émotions : pour mieux vivre les relations

POUR ce dernier rendez-vous mensuel avant la trêve estivale, Virginie Tesson, psychothérapeute nous propose de regarder comment nous gérons nos émotions et comment nous pouvons aider nos enfants à gérer les leurs. Ce thème lui tient à cœur car de la qualité de la gestion de nos émotions va dépendre la qualité de nos relations aux autres.

Qu'est-ce qu'une émotion ?

C'est un état affectif intense qui se passe dans notre corps et dans notre être. Notre corps nous donne des indications sur nos émotions. Quand j'ai peur, par exemple, je peux avoir les mains moites, mon rythme cardiaque qui s'accélère, et la sensation d'un étouffement dans ma poitrine qui bloque ma respiration. Quand je ressens de la joie, je peux sourire, rire, avoir mon tempo de parole qui augmente. À la différence d'un comportement qui a une valeur morale, les émotions n'en ont pas. Elles ne sont ni bonnes ni mauvaises, mais simplement agréables ou désagréables, et toujours normales ; c'est-à-dire toujours en lien avec une situation de ma vie. Ainsi, se sentir joyeux, en colère ou jaloux, n'est ni bien, ni mal, mais toujours normal. Je n'ai pas à me juger et je ne suis pas condamnable de ressentir de la colère ou de me sentir jaloux. En revanche, cela ne me donne pas le droit de faire mal à l'autre ou à moi. Je suis seul responsable de ce que je fais avec mes émotions.

En quoi est-ce important de prendre conscience que les émotions n'ont pas

de valeur morale ?

Le fait de supprimer la valeur morale à l'émotion nous permet de l'accueillir, la travailler, la gérer et ainsi faire en sorte de choisir une bonne manière de l'exprimer dans le respect de l'autre et de moi-même. L'émotion donne des informations sur la manière dont nous vivons les situations et les événements de notre vie. Ainsi, la tristesse nous informe d'une perte. La question à se poser est : « *Qu'est-ce que je viens de perdre ?* » La colère nous informe que l'on se sent menacé dans son intégrité ; la joie que notre besoin d'appartenance est satisfait et la peur que l'on se sent en danger.

Savoir gérer ses émotions est un moyen pour mieux cultiver le bonheur ?

Dans une émotion, il y a de la force. Par exemple, quand je me sens en colère, j'ai la force de claquer une porte, au lieu de la fermer. Gérer ses émotions, c'est utiliser cette force pour construire sa vie au lieu de la détruire, comme on peut le voir chez des adultes qui ont un ulcère. « *Ce qui ne s'imprime pas s'imprime* », dit Jean Monbourquette. Il faut distinguer le besoin du désir et de l'envie. Le désir, « *l'en-vie* » sont des

forces. La réalisation de mon désir va m'amener au plaisir, mais pas toujours vers ce qu'il y a de meilleur pour moi. L'important pour des parents, c'est d'inviter l'enfant à devenir le « chef de ses forces » le plus tôt possible, à exercer sa volonté à choisir ce qui est bon pour lui, ce qui fait son bonheur et pas seulement son plaisir. Si un parent ne sait pas gérer ses émotions, il aura des difficultés pour aider son enfant à gérer les siennes. S'il ne supporte pas sa colère, il ne supportera pas celle de son conjoint ou de son enfant.

Comment gérer nos émotions ?

En apprenant du vocabulaire, car on est souvent analphabète quand il s'agit de décrire ce que l'on ressent. Il faut inviter l'enfant à s'entraîner à dire ce qu'il ressent avec le plus de précision. Plus il mettra un mot juste sur ce qu'il ressent, plus il pourra adopter le comportement adapté et se soulager. Souvent, dans une situation qui s'est mal passée, on croit que c'est le dernier élément déclencheur qui en est la cause. Il est plus éclairant de se demander à partir de quel moment on a commencé à ne pas se sentir bien. La mauvaise gestion d'une émotion

désagréable peut induire un comportement désagréable ; en effet les comportements ne sont que la face visible de nos émotions. Nous allons aider l'enfant à décoder ses comportements et l'inviter au dialogue.

Quand les enfants sont énervés, se disputent, que peuvent faire les parents ?

Agir en quatre temps : 1) Observer. Dire ce que vous observez, sans juger : « *quand je te vois taper très fort du pied...* ». 2) Manifester à votre enfant que ce que vous avez vu ne vous plaît pas mais lui dire que c'est normal qu'il ressent cette émotion, sans le condamner : « *... je me dis que tu te sens sans doute très en colère* ». 3) Légitimer l'émotion en disant : « *tu as le droit de te sentir en colère* ». Vous pouvez ajouter : « *Et si tu te sens en colère, tu as sûrement des raisons* ». L'interroger : « *Est-ce que tu sais lesquelles ? Tu trouves ça injuste ?* » L'enfant va travailler sur lui-même. 4) Lui demander : « *Comment peux-tu exprimer ta colère d'une bonne manière ?* » Peu à peu, il apprend à se connaître, à accueillir ses émotions et non à les refouler, et à construire sa vie.

Véronique Durand



VIRGINIE TESSON, psychothérapeute à Roubaix
Rendez-vous à la rentrée !

Depuis janvier 2010, vous retrouvez chaque mois Virginie Tesson dans le cadre de ce parcours « *Aider son enfant à grandir* ». Maman de six enfants, chrétienne engagée dans son travail, elle a fait partie de l'association MCAAdS (Mieux connaître l'anxiété de la sépara-

tion). Ses enseignements s'appuient sur les écrits de Bernadette Lemoine, psychologue et psychothérapeute (« *Maman, ne me quitte pas* », St Paul, Editions Religieuses). Vous la retrouverez en septembre. Si vous souhaitez aborder des thèmes particuliers, écrivez-nous.

FOI DE MAMAN

Allez - quand même - les Bleus...

Mon fils est désespéré. Au collège, il est le seul à croire en l'équipe de France. Envers et contre tout et contre tous. Faisant fi des piètres résultats des matchs amicaux de nos Bleus nationaux et des critiques tous azimuts contre le sélectionneur et les joueurs, il reste confiant. Pour lui, les matchs amicaux, « *ça ne veut rien dire, c'est peut-être même une stratégie pour ne pas tout dévoiler, ils gardent sans doute leurs forces et leur jeu pour les vrais matchs etc.* » Pour autant, Joseph ne cautionne pas tout chez les



FANNY MAGDELAINE,
chroniqueuse

Bleus - il s'interroge lui aussi sur « *l'indécence* » de leurs conditions d'hébergement en Afrique du sud même si cet hébergement est pris en charge par la FFF -, mais lui, contrairement à sa mère, arrive à

faire la part des choses ! Et il continue donc à encourager et à croire en cette équipe de France 2010. De mon côté, je dois reconnaître aux Bleus une qualité : ils permettent aux parents que nous sommes d'aborder avec nos enfants des sujets sérieux comme l'argent, l'amour conjugal, la prostitution - la fameuse Zahia m'a valu une discussion avec Joseph dont je me souviendrai longtemps ! -, le dopage, la publicité... Mais s'il se sent seul au collège, à la maison en revanche, mon sportif de fils peut compter sur le soutien de son papa - c'est marrant comme ces deux-là partagent souvent la même opinion... Alors, par solidarité avec mon fils - et mon mari -, et en ce jour de match, j'oublie tout ce qui m'horripile chez ces Bleus, et je dis moi aussi : allez les Bleus !

PRATIQUE

À Marc-en-Barœul, Lesaffre ouvre ses portes à la nouvelle génération

À l'initiative de Lesaffre, les élèves des écoles Jules Ferry et Notre Dame de Lourdes, du collège du Lazaro et de l'Institut Médico Éducatif (IME) ont pu tester un programme pédagogique complet alliant expériences scientifiques et interventions de chercheurs du département Recherche & Développement de l'entreprise familiale, leader mondial dans le domaine des levures et des extraits de levure. L'objectif est de donner aux enfants le goût des sciences et de leur faire découvrir le monde de l'entreprise à travers la visite de l'usine de Marcq-en-Barœul et du Baking center (boulangerie expérimentale de l'entreprise). Et, à l'aide d'un boulanger, ils mettent la main à la pâte et réalisent leur pain « maison ».

> Exposition visible à l'espace Lesaffre, 77, rue de Menin, à Marquette-lez-Lille.



Rendez-vous de la petite enfance

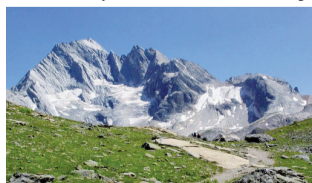
Un moment d'échange entre parents et professionnels de la petite enfance avec « *L'art de tisser des liens entre parents et professionnels pour connaître et accompagner l'enfant dans sa vie quotidienne* » avec l'intervention de Diana Zumstein, psychologue exerçant en crèches Association Pikler-Loczy France.

> Samedi 12 juin de 9 h 30 à 12 h 15 (accueil dès 9 h), Salle Pellevoisin, 164 rue de Leers, à Roubaix.

Camp Montagne et prière

Pour mes prochaines vacances, j'aimerais... Respirer... Me rapprocher de Dieu... Rencontrer d'autres personnes. Pourquoi ne pas faire un camp « Montagne et Prière » ? Jusqu'à 20 participants de plus de 20 ans, toutes générations, dont un prêtre ; logement confortable dans un chalet au-dessus de St Jean de Maurienne ; services partagés dans la bonne humeur ; temps de prière le matin ; temps de partage ; balades en montagne progressives : on arrive ensemble au sommet.

> Dates des camps : du dim. 20 au 27 juin, du dim. 11 au 18 juillet, du dim. 25 juillet au 1^{er} août, du dim. 8 au 15 août, du dim. 22 au 29 août. Prix : entre 15 et 22 € par jour selon possibilités + adhésion association 38 €. Inscriptions : Marie-Aude Faes : 06 67 98 54 62, www.montagne-et-priere.net



Distribution de bouchons antibruits

Porter des bouchons d'oreilles est une mesure préventive facile à adopter pour limiter les dégâts auditifs. Durant le mois de juin, les centres AuditionSanté sensibilisent les jeunes à la protection de leurs oreilles en distribuant gratuitement 50 000 paires de bouchons antibruit.

> Adresses des sites sur www.auditionsante.fr

Vision du Monde à Villeneuve d'Ascq

Dimanche 13 juin, les bénévoles de Vision du Monde installent un stand au Parc du Héros de Villeneuve d'Ascq à l'occasion de l'événement national « *Dessine-moi ta vie* ». Ils exposent des dessins d'enfants des programmes de parrainage de Vision du Monde et invitent les enfants de Villeneuve d'Ascq à choisir un dessin et à en faire un en retour. Cette initiative leur permettra de découvrir la vie d'un autre enfant vivant à l'autre bout du monde.

Festi jeunes cet été

Un festival pour les jeunes Européens du 10 au 14 juillet à Jambville est organisé par quatre grandes associations inspirées par l'Évangile et centrées sur l'accueil des personnes avec un handicap mental : « *À bras ouverts* », la Fédération de l'Arche en France, Foi et Lumière France et l'Office chrétien des personnes handicapées. Il s'agit de partager la vie de jeunes différents (origines, religions, capacités intellectuelles...). 1500 jeunes sont attendus.

> Rens sur le site « *Let's be different* ».

SORTIR ENSEMBLE

> De 8 h 30 à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h, du lundi au vendredi et de 9 h à 11 h 30 le samedi.

EXPOSITION

Regard sur une famille lilloise de 1950 à 1980

Par Jean Moynet reporter-photographe, le lundi 14 juin à 18 h, mairie de quartier de Lille Centre au 31 rue des Fossés. Exposition ouverte au public du 14 au 26 juin.

POUR LES 2-4 ANS

Un ciné-biberon à Coudekerque-Branche

Dans le cadre des « *toiles filantes* », le projet Ciné-biberon propose aux 2-4 ans, un film de 45 mn, projeté à des groupes de 20 enfants accompagnés de leurs parents et d'une animatrice. Auparavant des jeux habitueront les enfants à la salle et les mettront en confiance lorsqu'elle sera plongée dans le noir. Après la séance, pendant 30 mn des questions ludiques seront posées aux enfants pour stimuler leur mémoire, et vérifier la bonne compréhension du film.

> Sam. 12 juin, 16 h 30. Rens : 03 28 25 00 10. Tarif plein : 4,50 €, réduit : 3,50 €.

POUR LES ARTISTES EN HERBE

Week-end culture et nature à Roubaix

L'espace Naturel Lille Métropole et le BAR (Bureau d'art et de recherche) initie les volontaires à l'art naturel pendant deux heures avec l'artiste Pierre-Alexis Deschamps. Ce plasticien et botaniste invite les artistes en herbe à profiter du paysage autour du canal pour créer leurs œuvres. Chaque participant se verra attribuer un carnet, servant d'herbier et de carnet croquis. Prévoir des chaussures de marche



> Sam. 12 et dim. 13 juin 15 h 30 à la Maison de l'éclusier. Rens : 03 20 70 19 34.