

**Objectif : Comprendre les émotions de votre enfant et lui transmettre les compétences pour vivre ses tempêtes intérieures plus sereinement.**

Vous découvrirez comment accueillir les émotions fortes de vos enfants (colère, peur, tristesse, etc.), quels comportements adopter pour mieux les aider lors des moments de crises et comment les rendre plus autonomes dans la gestion de leurs émotions.



## Programme détaillé

### Chapitre 1 - Qu'est-ce qu'une émotion ?

Apprendre à reconnaître les vraies émotions des «réactions émotionnelles parasites»

→ Document de travail : J'analyse les réactions émotionnelles de mon enfant

### Chapitre 2 - Comment accueillir l'expression d'une émotion naturelle ?

- Les 3 étapes de l'émotion,
- Comment aider notre enfant à libérer ses émotions ?
- Une astuce pour accueillir sereinement une décharge d'émotion.

→ Document de travail : J'aide mon enfant à exprimer son émotion... pour s'en libérer

### Chapitre 3 - La réaction émotionnelle parasite

• Comment déceler la véritable émotion cachée devant une réaction émotionnelle parasite ?

→ Document de travail : Je repère les réactions émotionnelles disproportionnées, inappropriées et irrationnelles

### Chapitre 4 - Les peurs de nos enfants

- Les 4 types de peurs des enfants,
- Les 5 erreurs à ne pas commettre,
- Comment réagir face à ces peurs ?

→ Document de travail : J'aide mon enfant à gérer ses peurs

### Chapitre 5 - Les peurs : analyse de cas concrets

- Il a peur d'aller dormir chez un copain,
- Une histoire lui a fait très peur,
- Il a une peur subite des inconnus,
- Il a peur pour moi !

### Chapitre 6 - La colère

Comment faire face aux colères de mon enfant, en 4 points ?

→ Document de travail : J'aide mon enfant à sentir et à reconnaître sa colère

### Chapitre 7 - Comment enseigner à un enfant à gérer une déception ou une frustration ?

2 outils essentiels : la modélisation et l'expression corporelle !

→ Document de travail : J'aide mon enfant à calmer son trop-plein émotionnel

### Chapitre 8 - Comment développer son intelligence émotionnelle

6 informations à transmettre à mon enfant pour l'aider à mieux gérer ses émotions !

→ Document de travail : Je transmets 6 informations importantes à mon enfant

### Chapitre 9 - Une compétence émotionnelle capitale : souffler

Comment lui enseigner à gérer ses émotions grâce à la respiration ?

→ Document de travail : J'enseigne à mon enfant des outils pour s'exprimer et pour se calmer

### Chapitre 10 - Deux émotions à favoriser au maximum : l'amour et la joie !

Comment faire pour augmenter l'amour et la joie dans la vie de mon enfant ?

→ Document de travail : Je recherche les moyens d'augmenter l'amour et la joie chez mon enfant

### Chapitre 11 - Tétines et doudous

• Pourquoi la meilleure chose c'est probablement de ne pas donner de tétine depuis le début ?

• Comment s'en passer et comment faire pour que l'enfant «décroche» de sa tétine et de son doudou.

### Chapitre Bonus 1 - Analyses de cas concrets avec Camille & Olivier

### Chapitre Bonus 2 - Analyses de cas concrets en live avec quelques membres