



## LES EMO...QUOI ?

Les émotions : de la théorie à leur application sur le terrain

### But de l'atelier

Développer l'intelligence émotionnelle, c'est-à-dire la faculté de percevoir, de comprendre les émotions des autres ainsi que les siennes, de savoir exprimer et réguler ses propres émotions, dans le but de réduire le stress psychologique, les problèmes de comportements et d'améliorer les relations avec les autres.

*Il est prouvé que le temps investi dans ce domaine favorise les apprentissages, la motivation, la réussite dans une ambiance chaleureuse et motivante.*

### Durée

1 intervention de 5 heures ou 2 interventions de 3 et 2 heures : à définir selon vos besoins

### Lieu

Dans votre établissement scolaire, crèche, accueil extrascolaire, association de parents, hautes écoles, ...

### Bref descriptif

- une partie théorique (différences entre une émotion, un sentiment et une sensation, les émotions dans le cerveau selon les neurosciences, les émotions dans les apprentissages, informations sur quelques neurotransmetteurs amenant un calme émotionnel, etc)
- des exercices pratiques : les participants auront la possibilité d'être mis en situation pour mieux comprendre ce qu'est une émotion. Je proposerai diverses idées d'activités leur permettant de travailler les émotions avec les enfants ainsi que des ressources, des outils, des attitudes pour les aider à mieux les réguler.
- Les participants découvriront des techniques de ressources pour gérer le domaine émotionnel, prendre du recul dans des situations délicates afin d'éviter l'épuisement.
- Des outils pour mesurer l'état émotionnel des enfants.
- Comment gérer un conflit de manière pacifique en faisant appel à ses émotions et ses besoins ?
- Comment instaurer des moments de gratitude pour « vitaminer » votre vie, celle des autres et ainsi apaiser les émotions difficiles ?
- Moments d'échanges, de questionnement où les participants peuvent amener des situations concrètes pour les analyser et les remédier.

## Et les émotions chez les **ENFANTS HYPERSENSIBLES ?**

Comprendre la façon dont ils expérimentent leur cadre de vie pour mieux intervenir auprès d'eux, découvrir des astuces, des outils simples et pratiques pour mieux les accompagner dans leur parcours de vie.

### **Bibliographie**

- Au coeur des émotions de l'enfant - Isabelle Filliozat
- Le cerveau de votre enfant – Dr. David Siegel
- Les neurosciences en éducation, mythes et réalité, - Hippolyte Gros
- Pour une enfance heureuse : repenser l'éducation à la lumière des dernières découvertes sur le cerveau - Dr. Catherine Gueguen
- Neurosciences et éducation, pour apprendre et accompagner, Michelle Bourassa, Mylène Menot-Martin, Ruth Philion
- Magazine scientifique « Cerveau et Psycho » n° 141 – Mars 2022 : l'hypersensibilité
- Hypersensibles mieux se comprendre - Elaine N. Aron
- Mon enfant est hautement sensible ! - Elaine N. Aron