

# Excitation, impatience et frustration, la guirlande des émotions autour des fêtes de fin d'année

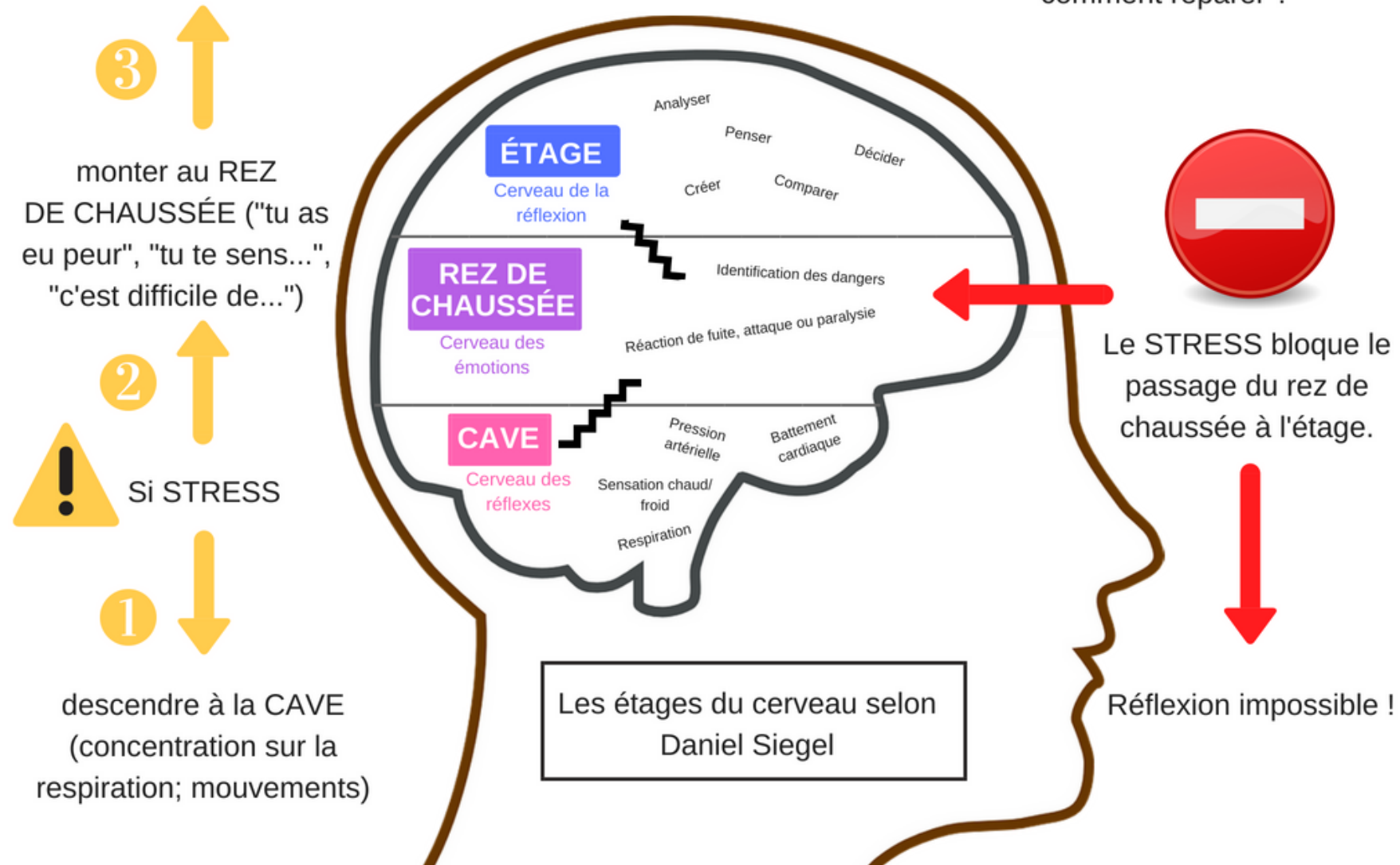


# Tableau des nuances des émotions

Joie	Colère	Peur	Tristesse	Surprise	Dégoût	Honte	Confiance
<ul style="list-style-type: none"> <li>• amusé</li> <li>• heureux</li> <li>• encouragé</li> <li>• aimé</li> <li>• léger</li> <li>• libre</li> <li>• motivé</li> <li>• rassuré</li> <li>• amoureux</li> <li>• joyeux</li> <li>• content</li> <li>• comblé</li> <li>• ébloui</li> <li>• enthousiaste</li> <li>• émerveillé</li> <li>• reconnaissant</li> <li>• plein d'énergie</li> <li>• fier</li> <li>• gai</li> <li>• radieux</li> <li>• rayonnant</li> <li>• lumineux</li> <li>• vivant</li> <li>• ravi</li> <li>• passionné</li> <li>• excité</li> <li>• exalté</li> <li>• comblé</li> <li>• satisfait</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mécontent</li> <li>• agacé</li> <li>• contrarié</li> <li>• tendu</li> <li>• excédé</li> <li>• exaspéré</li> <li>• énervé</li> <li>• fâché</li> <li>• grincheux</li> <li>• haineux</li> <li>• nerveux</li> <li>• révolté</li> <li>• susceptible</li> <li>• vexé</li> <li>• impuissant</li> <li>• impatient</li> <li>• enragé</li> <li>• furieux</li> <li>• furax</li> <li>• irrité</li> <li>• en rage</li> <li>• en furie</li> <li>• frustré</li> <li>• sur les nerfs</li> <li>• hors de soi</li> <li>• ulcéré</li> <li>• haineux</li> <li>• scandalisé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• affolé</li> <li>• alarmé</li> <li>• apeuré</li> <li>• anxieux</li> <li>• angoissé</li> <li>• craintif</li> <li>• effrayé</li> <li>• inquiet</li> <li>• hésitant</li> <li>• méfiant</li> <li>• intimidé</li> <li>• préoccupé</li> <li>• soucieux</li> <li>• paniqué</li> <li>• terrifié</li> <li>• terrorisé</li> <li>• épouvanté</li> <li>• vulnérable</li> <li>• pessimiste</li> <li>• diminué</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• blessé</li> <li>• bouleversé</li> <li>• découragé</li> <li>• déprimé</li> <li>• désespéré</li> <li>• éteint</li> <li>• abattu</li> <li>• anéanti</li> <li>• honteux</li> <li>• malheureux</li> <li>• peiné</li> <li>• vide/ vidé</li> <li>• seul</li> <li>• humilié</li> <li>• intéressant</li> <li>• perdu</li> <li>• pessimiste</li> <li>• résigné</li> <li>• chagriné</li> <li>• déçu</li> <li>• las</li> <li>• accablé</li> <li>• lourd</li> <li>• mélancolique</li> <li>• désenchanté</li> <li>• en détresse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• incertain</li> <li>• alerté</li> <li>• choqué</li> <li>• bluffé</li> <li>• abasourdi</li> <li>• déconcerté</li> <li>• désorienté</li> <li>• dérangé</li> <li>• embarrassé</li> <li>• étonné</li> <li>• interloqué</li> <li>• impressionné</li> <li>• perplexe</li> <li>• troublé</li> <li>• indécis</li> <li>• stupéfait</li> <li>• intéressé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mal à l'aise</li> <li>• écoeuré</li> <li>• dégoûté</li> <li>• repoussé</li> <li>• rebuté</li> <li>• répugné</li> <li>• trahi</li> <li>• ennuyé</li> <li>• nauséeux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• découragé</li> <li>• fautif</li> <li>• plein de remords</li> <li>• plein de mépris</li> <li>• humilié</li> <li>• déshonoré</li> <li>• discrédité</li> <li>• indigné</li> <li>• intimidé</li> <li>• confus</li> <li>• gêné</li> <li>• embarrassé</li> <li>• rabaissé</li> <li>• affaibli</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• calme</li> <li>• serein</li> <li>• apaisé</li> <li>• confiant</li> <li>• cool</li> <li>• détendu</li> <li>• en paix</li> <li>• équilibré</li> <li>• inspiré</li> <li>• optimiste</li> <li>• accepté</li> <li>• admiratif</li> <li>• tranquille</li> <li>• d'esprit</li> </ul>

# Les étages du cerveau

emprunter le passage débloqué pour aller à l'ÉTAGE et poser des questions : qu'est-ce qui s'est passé ?  
comment réparer ?



# Aider l'enfant à gérer ses émotions

## 1- PROXIMITE

- Etre présent.e, empathique, écouter
- Aider l'enfant à mettre des mots sur ce qu'il ressent
- Apaiser l'enfant, réconforter, respirer

## 2- RECADRAGE

Une fois calmé: faire la leçon, réparer, recadrer, enseigner



Rassurer, sécuriser, consoler = fait mûrir le cerveau de l'enfant



Laisser l'enfant seul, ne pas l'aider, le punir, crier = on retarde la maturation du cerveau + réactions violentes chez l'enfant



# Préparer Noël...



[village@lecoline.ch](mailto:village@lecoline.ch)

Création de boules  
d'énergie et sa boîte  
décorée



Morges

14 décembre

9h à 10h30

ou

14h à 15h30

[info@marylaure.bio](mailto:info@marylaure.bio)



Kids Life Coaching

# Seeds of Joy



077 452 58 95



info@seedsofjoy.ch



@seedsofjoy\_kidslifestudio



www.seedsofjoy.ch







Ecole inspirée de Reggio Emilia pour les 2 à 6 ans

# L'écoline

☎ 021 691 04 04

@ contact@lecoline.ch

📷 l.ecoline

🌐 lecoline.ch

Chemin de la Venoge 7, 1025 Saint-Sulpice

**l'écoline**