

# Accompagner les émotions des enfants. Eduquer à l'empathie.

café contact EPFL 20 mai 2025



Izabela Wisniewska-Pastre  
Psychopédagogue -  
Graphothérapeute

**l'écoline**

---

**Une émotion :** état interne à plusieurs composantes  
qui a une nature et une fonction

---

**Composantes  
internes**

Ressenti subjectif global *Appréhension*

Sensations corporelles *Douleurs au ventre*

Manifestations physiologiques *Accélération du rythme cardiaque et respiratoire*

---

**Composantes  
externes**

Expression du visage et paralangage *Visage tendu et voix qui tremble*

Gestes réflexes *Mouvements saccadés*

---

**Dimensions associées**

---

**Fonction**

---

# Une émotion

---

## Ses dimensions associées

Pensées associées « *Je ne vais pas y arriver* »

---

Comportements associés *Prendre son téléphone portable*

---

## Sa Fonction

**Évènement déclencheur** *Un devoir compliqué à rendre pour le lendemain*

---

**Besoin psychologique** *Besoin de reconnaissance et de réalisation*

---

**Mise en action** *Travailler dur et demander de l'aide à quelqu'un*

---

---

Gérer ou réguler une émotion c'est :

---

passer de la  
décharge  
émotionnelle

Subie

Impulsive

Non réfléchie

Peut être à l'origine de mal-être

---

à l'expression  
émotionnelle

Souhaité

Adaptée

Action volontaire qui prend en compte l'autre

Constructif et qui procure du bien être

---

---

## Les émotions principales :

---

PEUR

---

COLÈRE

---

TRISTESSE

---

SURPRISE

---

DÉGOÛT

---

AMOUR

---

JOIE

---

Nous avons tous : **Un réservoir émotionnel** qui se remplit par des émotions positives et négatives qui sont censées s'équilibrer

Remplir  
d'émotions agréables



Notre tasse d'émotions

Composer avec  
les émotions désagréables

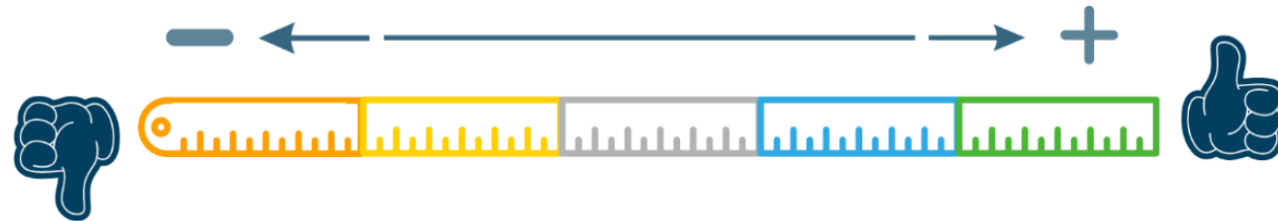
Mais parfois, certains jours, l'équilibre est difficile →



Apprendre à identifier et exprimer ses émotions  
- une habitude à se donner / à donner aux enfants

### LA RÉGLETTE DES ÉMOTIONS

- version élémentaire -



SCHOLAVIE  
Outil proposé par Scholavie ©  
Tous droits réservés - Ed. 2022

### LA RÉGLETTE DES ÉMOTIONS

- version maternelle -



SCHOLAVIE  
Outil proposé par Scholavie ©  
Tous droits réservés - Ed. 2022

## Processus de régulation des émotions

- face à une situation je vais avoir le choix du chemin
- Savoir identifier ce qui nous apporte des émotions agréables (régulation)
- Faire face aux émotions négatives, ex. main de l'assertivité – message clair
- Savoir exprimer ses émotions désagréables et réguler les conflits de façon autonome

## LA MAIN DE L'ASSERTIVITÉ



## Plusieurs possibilités d'agir sur la situation en tant que telle :

- Eviter la situation qui nous procure des émotions désagréables.

Si pas le choix, demander de l'aide

- Orienter son attention ailleurs
- Modifier son interprétation de la situation
- Moduler sa réponse ou changer d'attitude : passer de l'évaluation (jugement) à l'observation : j'ai mal fait VS comment j'ai fait ?

## Et si l'on ne peut pas agir sur la situation ...

- Respiration
- Écriture expressive ou dessin pour les plus jeunes :
  - ✓ *exprimer ce que ça fait dans mon corps*
  - ✓ *quelles idées me sont venues à ce moment-là*
    - ✓ *comment ai-je eu envie de réagir*
    - ✓ *comment as-tu réagi ?*

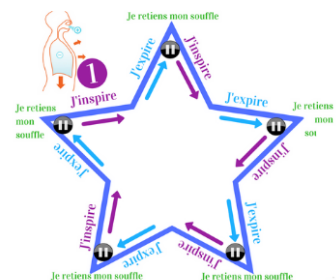
### RESPIRATION PROFONDE AVEC LA MAIN

- Place ta main droite ouverte devant toi.
- Mets ton index gauche en bas de ton pouce.
- Remonte le long de la courbe de ton pouce en inspirant.
- Une fois arrivé en haut, descends avec ton index gauche jusqu'au creux entre le pouce et l'index en expirant (soufflant).
- A chaque doigt, suis la courbe avec ton index : quand tu remontes, tu inspires et quand tu descends, tu expires.
- Continue doucement jusqu'à l'auriculaire.



### L'ÉTOILE DE LA RESPIRATION

- Commence à la branche surmontée d'un grand 1.
- Inspire en suivant la branche de l'étoile avec le doigt (le sens est montré par les flèches).
- Puis expire en suivant la deuxième branche toujours avec le doigt.
- Fais une petite pause en laissant le doigt sur le bouton Pause.
- Compte jusqu'à 2 ou 3 puis repars pour un nouveau cycle inspiration/ expiration/ pause.



### LE PAPILLON DE LA CONCENTRATION

- Mets tes mains sur le cœur : main droite au niveau du cœur, main gauche par dessus, comme pour former un papillon.
- Ce papillon va devenir ton guide pour la respiration.
- A l'inspiration, le papillon ouvre les ailes (tes mains s'écartent).
- A l'expiration, souffle pendant que tes mains reviennent en place l'une sur l'autre au niveau du cœur comme si le papillon fermait ses ailes.
- Recommence dix fois.



### LE GÂTEAU D'ANNIVERSAIRE POUR SE RELAXER



- Pose une main à plat devant toi en l'air.
- Imagine que tu as un gâteau d'anniversaire dans la main. Il y a une bougie sur ce gâteau.
- Prends une grande inspiration et souffle doucement sur la bougie pour la faire danser mais sans l'éteindre.
- Recommence autant de fois que tu as de bougies à souffler selon ton âge.

apprendreaeduquer.fr

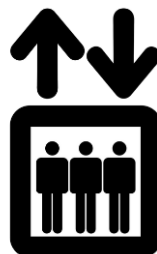
### LE SOUFFLE DE L'ACCORDÉON ATTENTIF

- Ferme les mains sans les serrer, puis mets-les devant ton ventre comme si tu saisissais des bretelles.
- Maintiens les coudes près du corps, de chaque côté, en pensant que tu tiens un accordéon.
- Inspire en ouvrant l'accordéon : les bras se soulèvent et les coudes s'écartent.
- Expire en fermant l'accordéon : les coudes reviennent le long du corps.
- Effectue une dizaine de respirations complètes.



### L'ASCENSEUR DE L'ÉNERGIE

- Tiens-toi debout ou en position assise, et imagine un ascenseur qui va monter et descendre.
- Ferme chaque main pour former un poing sans le serrer.
- Fais se toucher tes poings juste au-dessus de ton nombril.
- Inspire en soulevant lentement les épaules : tes deux mains montent le long du ventre et jusqu'en haut de ta poitrine, de façon à ce que tes épaules touchent presque tes oreilles.
- Souffle doucement en redescendant les épaules : tes mains redescendent jusque devant ton nombril.
- Les deux mains fermées montent et descendent comme un ascenseur.
- Recommence six fois.



### LE MOULIN À VENT APAISANT

- Imagine un petit moulin à vent dans ta main.
- Ferme les yeux et souffle doucement pour que les ailes du moulin tournent.
- Arrête de souffler pour reprendre de l'air tout en imaginant que les ailes tournent encore.
- Souffle encore doucement pour que les ailes ne s'arrêtent pas de tourner.
- Recommence jusqu'à ce que tu te sentes calme.



### LE CARRÉ DU CALME

- Trace un carré en reliant les points de 1 à 5 en respirant : inspire de 1 à 2, arrête toi sur 2, expire de 2 à 3, arrête toi sur 3, inspire de 3 à 4, arrête toi sur 4, expire de 4 à 5, arrête toi sur 5.



- Relie mentalement les coins du carré ci-dessous en suivant les côtés des yeux et en respirant comme précédemment. Fais bien une pause à chaque coin.



- Les yeux fermés, trace mentalement le carré dans ta tête, toujours en faisant une pause à chaque coin.



## Mes émotions

## Sont une force

La peur

M'apprend à être ici et maintenant, me pousse à agir

La colère

M'apprend à me connaître et à poser mes limites

La rancœur

M'apprend à pardonner

La culpabilité

Me rappelle que je ne peux pas tout maîtriser

La tristesse

M'aide à dépasser la perte

M'invite à lâcher prise, à la résilience

La honte

Me rappelle que je suis déjà quelqu'un de bien quoi que je fasse



---

Y a-t-il une différence entre :

- **Empathie**
- Bienveillance
- Altruisme
- **Sympathie**



---

Eduquer à **l'empathie** c'est avant tout **éduquer par l'exemple** et **montrer** comment :

---

Être présent à l'autre, y prêter de l'attention

---

Savoir identifier et exprimer ses émotions

---

Être dans l'entraide et le partage

---

Avoir une ouverture d'esprit (altérité)

---

Mais aussi : savoir dire NON

---

## Accompagner les émotions et développer l'empathie des adolescents ...

**Adolescence** = processus d'individuation → objectif : acquérir une identité propre et devenir autonome

### L'essentiel pour les adolescents :

- ✓ Vivre des relations soutenantes avec les pairs (besoin d'appartenance)
- ✓ Avoir dans son entourage un adulte inspirant qui joue le rôle de modèle (pas forcément un parent, ex. coach sportif)
  - ✓ Se sentir légitime dans les convictions personnelles et les choix autonomes
  - ✓ Avoir des activités de loisir (sport, art, associations ...)

### Conseil aux parents :

- Accorder la confiance nécessaire à la séparation (un dosage équilibré entre la liberté et le cadre = être ouvert à la négociation des règles établies par l'ado et le considérer « interlocuteur valable »)
  - Être à l'écoute des besoins, exprimer ses propres besoins et ressentis
  - Offrir une disponibilité et présence quand l'adolescent en exprime le besoin
- Continuer à donner l'exemple de ce que l'on souhaite voir s'exprimer chez son ado 😊

# Merci pour votre attention !

<https://lecoline.ch>

<https://www.psychopedagogie-conseil.com>

Izabela Wisniewska-Pastre  
Psychopédagogue -  
Graphothérapeute

**l'écoline**