

Les 4 principales émotions vécues chez les enfants

<u>Émotions</u>	<u>Être content</u>	<u>Être fâché</u>	<u>Être apeuré</u>	<u>Être triste</u>
<u>Synonymes</u>	Être heureux Être ravi Être enjoué	Être contrarié Être en colère Avoir de la rage Être en colère Être frustré Être déçu Être irrité	Être effrayé Être en détresse Avoir peur Être craintif Être inquiet Être terrorisé	Être maussade Avoir de la peine Avoir du chagrin Être malheureux Avoir le cœur brisé Bouder
<u>Manifestations physiologiques</u>	Sourire Rire Se taper la cuisse Se tenir le ventre Être excité Yeux brillants Grande bouche Dents visibles Cœur qui bat vite	Grogner Être rouge Serrer les poings, les dents Front plissé Frapper Pousser Cœur qui bat vite Nez plissé	Se sauver S'enfuir Se cacher les yeux Bouche ouverte Se recroqueviller Souffle court Cœur qui bat vite Avoir la chair de poule Dents qui claquent Trembler	Bouche en bas Pleurs Voix tremblante Visage allongé Larmes Lèvres serrées Être en retrait
<u>Lien avec le symbolisme</u>	Être content comme : Un poisson dans l'eau   Un roi Comme un pape Être aux anges  Rire comme une hyène	Rugir comme un lion   Être rouge comme une écrevisse Grogner comme un ours, comme un cochon   Crier comme un cerf	Être comme un cheval apeuré   Avoir peur comme devant un fantôme	Pleurer comme : Un veau  Un loup  Un robinet 

Réflexions

L'adulte nomme, décrit les émotions. Si l'enfant ne comprend pas ses émotions, il ne peut les gérer. En jouant et rejouant, l'enfant apprivoise les émotions et s'approprie la réalité. **Le jeu est le langage secret de l'enfant**, il nous dévoile une part de ses émotions, de ses difficultés et de ses préoccupations. Ce ne sont pas les émotions négatives qui conduisent à la violence ou à un déséquilibre mais plutôt les émotions réprimées. Un être qui dès l'enfance a pu se sentir libre et fort n'aura pas besoin d'en humilier un autre... (Tu pleures pour ça.... Si tu fais une crise, tu seras puni...)