

# Gérer ses émotions, accompagner celles de ses enfants

Association de parents d'élèves  
de l'enseignement libre



*Explosions de colère, flots de larmes... avec le confinement qui se prolonge, les nerfs peuvent être à fleur de peau et le trop-plein d'émotions facilement déborder !*

# Les conseils d'une spécialiste...

**Margot DUGENET,**  
Thérapeute Vittoz\*

*\*La méthode Vittoz est une approche psychosensorielle qui s'appuie sur la redécouverte de nos cinq sens, l'accueil de nos émotions et la conscience de nos actes, pour vivre pleinement l'instant présent.*



Gérer ses émotions, accompagner celles de ...

À regarder ... Partager

PLUS DE VIDÉOS

1:36 / 9:50

YouTube

The video player shows a woman with long brown hair wearing a red top, speaking outdoors with green foliage in the background. The interface includes a play button, volume icon, progress bar, and settings gear.

Plusieurs choses à retenir...

**Qu'il s'agisse de colère, de joie, de peur ou de tristesse, l'émotion est une énergie qui naît dans le corps,**

et qui a pour fonction de nous informer sur la satisfaction de nos besoins fondamentaux. Toutes les émotions sont donc bonnes – en ce sens qu'elles sont utiles, même si certaines d'entre elles peuvent être désagréables à vivre.

Il ne sert donc à rien de culpabiliser face à ce que l'on ressent !

## **Le confinement est propice au bouillonnement émotionnel :**

nos libertés sont restreintes, notre sentiment de sécurité peut être mis à mal, nos conditions de vie sont parfois plus difficiles, nous vivons en vase-clos...

Les circonstances peuvent rendre nos besoins plus difficiles à satisfaire et occasionner des débordements émotionnels : c'est certes inconfortable, mais inévitable !

## **Pour vivre nos émotions le mieux possible, il faut les laisser s'exprimer jusqu'au bout.**

D'abord les autoriser à être là, puis les sentir dans le corps (où et comment est-ce que ça se passe ?) et enfin les verbaliser (« Je suis frustrée, énervée », etc.).

Bloquer ses émotions, c'est le meilleur moyen pour qu'elles resurgissent plus tard et plus fort (par exemple au travers d'une explosion de colère, que l'on regrettera) ou autrement (par exemple sous la forme d'un symptôme - mal de dos, migraine, etc.)

S'autoriser à vivre ses émotions permet d'accompagner son enfant à faire de même, de lui ouvrir la voie pour qu'il se mette à l'écoute de ce qui se passe en lui.

## **Après l'explosion émotionnelle, il est important de revenir sur ce qui s'est passé.**

Pour s'excuser - si on a soi-même été trop loin, mais aussi pour poser des limites - si son enfant ou son ado a vraiment débordé (rappeler qu'on ne tape pas, qu'on ne casse pas tout, qu'on n'insulte pas)...

Il est également important de revenir dessus pour dire ce qu'on a observé (« J'ai vu que tu étais en colère », « Tu dois vraiment être triste ») et ainsi valider le fait que l'enfant a le droit de ressentir ces émotions.

**Derrière chaque émotion se cache un besoin, généralement non satisfait pour ce qui est des émotions difficiles à vivre.**

S'interroger sur ce que l'émotion vient dire d'un manque, c'est déjà trouver des clés pour y remédier.

**Chacun peut trouver en lui des ressources pour prendre soin de ses besoins, en laissant s'exprimer sa créativité.**

C'est vrai pour les enfants... comme pour les adultes !

Trouver comment combler soi-même ses besoins permet de faire peser moins d'attentes sur son entourage...

Envie d'approfondir ce sujet...

Le site de Margot DUGENET  
<https://www.margotdugenet.com/>



Chaîne Youtube  
[\*La méthode Vittoz en famille\*](#)



LA MÉTHODE VITTOZ EN FAMILLE  
186 abonnés



*Retrouver toutes ces informations  
et plus encore  
sur le site de l'Apel Nationale  
[www.apel.fr](http://www.apel.fr)*

