

# SOMMAIRE

## **Introduction**

### Là où naissent les émotions

- Les émotions, ce langage avant les mots
- Pourquoi elles nous bousculent autant, parents et enfants confondus
- Le rôle du parent comme miroir émotionnel
- La régulation émotionnelle : un apprentissage, pas un instinct
- Comment ce livre vous guidera, pas à pas

## **Chapitre 1 – De 0 à 3 ans : Les racines émotionnelles**

- Quand le corps parle avant la parole
- Le lien d'attachement : premier berceau de la régulation
- Le rôle du toucher, du regard, du rythme
- Les grandes émotions du tout-petit (angoisse de séparation, colère, peur du bruit, fatigue)
- Comment répondre sans se perdre

## **Chapitre 2 – De 3 à 6 ans : Le temps des tempêtes**

- L'enfant découvre le “non”, la frustration, la colère
- Les émotions deviennent visibles, expressives, débordantes
- Le rôle de la symbolisation : jeux, histoires, dessins
- Comment accompagner sans punir ni laisser faire
- Les peurs imaginaires et l'importance du cadre rassurant

## **Chapitre 3 – De 6 à 12 ans : L'apprentissage du monde intérieur**

- L'enfant met des mots sur ce qu'il ressent
- La comparaison, la peur de l'échec, la honte
- L'école, les amis, la vie sociale : nouveaux défis émotionnels
- Les émotions et la mémoire : quand l'émotion empêche de penser
- Le rôle du parent accompagnant : encourager sans surprotéger

## **Chapitre 4 – De 12 à 18 ans : Le tumulte intérieur**

- L'adolescent et la tempête hormonale
- Le besoin de liberté face à la peur de l'abandon
- Le rôle des pairs et la quête identitaire

- L'estime de soi, les émotions fortes, les débordements
- Comment rester un parent repère sans devenir un juge

## **Chapitre 5 – Le parent, ce tuteur émotionnel**

- Se réguler soi-même pour guider l'autre
- Accueillir ses propres colères, doutes et culpabilités
- Quand nos blessures d'enfance se réveillent
- Le rôle du parent imparfait mais présent
- Apprendre à réparer après le débordement

## **Chapitre 6 – Quand les émotions deviennent trop lourdes**

- Identifier la surcharge émotionnelle ou les signaux d'alerte
- Quand et comment consulter un professionnel
- Comment parler de l'aide à son enfant
- Le travail thérapeutique expliqué aux parents
- La régulation émotionnelle à long terme : un chemin, pas une course

## **Conclusion – Grandir ensemble**

- Ce que les émotions nous apprennent sur l'amour

- La co-régulation comme fil invisible de la parentalité
- Le plus beau message à transmettre : “Tu as le droit de ressentir.”

# INTRODUCTION

## LÀ OÙ NAISSENT LES ÉMOTIONS

Il y a, au creux de chaque enfant, une petite flamme invisible.

Elle danse, parfois calmement, parfois en tempête.

Elle brûle de joie, de peur, de colère, de tristesse.

Cette flamme, c'est l'émotion.

Première langue de l'être humain, avant même les mots, avant même les pensées.

L'émotion dit "j'existe".

Elle traverse le corps comme une vague, éclabousse le regard, tremble dans la voix.

Et souvent, c'est là que tout commence : dans ce débordement qu'on voudrait apaiser sans toujours savoir comment.

## **Les émotions, ce langage avant les mots**

Avant de parler, l'enfant ressent.

Quand il pleure, il ne cherche pas à manipuler : il appelle.

Quand il rit, il se relie.

Quand il crie, il exprime ce que son petit monde intérieur ne sait pas encore contenir.

Chaque émotion est un message.

La colère dit : “Quelque chose ne me convient pas.”

La peur dit : “J'ai besoin d'être rassuré.”

La tristesse dit : “J'ai perdu quelque chose d'important.”

Et la joie, elle, murmure simplement : “Tout est à sa place.”

Mais pour qu'un enfant apprenne à lire ces messages, il a besoin de nous.

De notre calme. De notre regard. De nos bras.

## **Pourquoi elles nous bousculent, nous aussi**

Être parent, c'est marcher sur un fil entre amour et impuissance.

On veut bien faire, on cherche les bons mots, on lit, on se questionne...

Et pourtant, parfois, on perd patience.

Les cris, les pleurs, les colères nous renvoient à nos propres failles, à nos émotions d'enfants que nous n'avons jamais vraiment apprises à accueillir.

L'enfant, dans ses débordements, vient réveiller nos zones sensibles.

C'est inconfortable, souvent, mais c'est aussi une chance : celle de guérir ensemble.

De réapprendre, côté à côté, à nommer, ressentir, apaiser.

## **Le rôle du parent comme miroir émotionnel**

L'enfant se découvre dans le regard de celui qui l'aime.

Quand vous respirez profondément face à sa colère, vous lui enseignez qu'elle n'est pas dangereuse.

Quand vous accueillez ses larmes sans les nier, vous lui apprenez que la tristesse n'est pas une faiblesse.

Quand vous l'aidez à mettre un mot sur ce qu'il ressent, vous lui offrez un trésor : celui de la conscience émotionnelle.

Il n'y a pas d'éducation émotionnelle sans co-régulation.

Avant de savoir se calmer seul, l'enfant se calme à travers vous.

Votre présence devient son repère, votre douceur son guide, votre stabilité son ancrage.