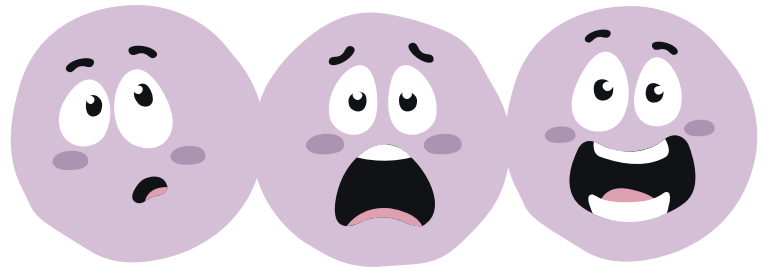


La peur

Fonction de protection



SON MESSAGE

« Il y a une menace, sois vigilant. »

Elle signale un danger et prépare à fuir ou à se défendre.

FONCTION DANS LA VIE QUOTIDIENNE

La peur active notre système de défense face à un danger réel ou perçu. Elle mobilise l'attention, accélère le rythme cardiaque, prépare le corps à fuir ou à se battre.

POUR MIEUX COMPRENDRE

Si tu entends un bruit soudain en pleine nuit, la peur te pousse à vérifier ou à te mettre en sécurité.

SANS PEUR ...

On prendrait des risques inconsidérés, mettant notre vie en danger

STRATÉGIES POUR S'APaiser

- Prendre des respirations profondes pour calmer son système nerveux
- Identifier si la peur est réelle ou anticipée
- S'exposer graduellement à la source de peur (dans un cadre sécurisé)



Nadeige et Marie-Philippe
psychoéducatrices

L'essentiel

La peur n'est pas là pour nous freiner, mais pour nous protéger. Quand on l'écoute sans s'y enfermer, elle devient une alliée.

www.espacesymbiose.ca

La colère

Fonction de défense



SON MESSAGE

« Quelque chose d'injuste ou d'inacceptable s'est produit. »

Elle indique qu'une limite a été franchie ou qu'un besoin n'est pas respecté.

FONCTION DANS LA VIE QUOTIDIENNE

Elle signale qu'un besoin ou une valeur a été bafoué. Elle donne l'énergie pour rétablir l'équilibre ou se défendre contre une injustice.

POUR MIEUX COMPRENDRE

Si quelqu'un te parle de manière irrespectueuse, la colère peut t'aider à poser une limite claire.

SANS COLÈRE ...

On risquerait de se laisser marcher sur les pieds ou de refouler des frustrations.

STRATÉGIES POUR S'APAISER

- Prendre une pause avant de réagir pour laisser retomber la tension
- Faire une activité physique pour libérer l'énergie accumulée et apaiser le corps.
- Nommer l'émotion pour reprendre le contrôle et réduire son intensité.



Nadeige et Marie-Philippe
psychoéducatrices

L'essentiel

La colère est une émotion précieuse : elle agit comme un signal d'alarme qui nous invite à protéger nos limites et à défendre nos besoins avec respect et clarté.

www.espacesymbiose.ca

La tristesse

Fonction de réparation



SON MESSAGE

« Il y a une perte ou une blessure émotionnelle. »
Elle permet de faire le deuil, de se replier pour se régénérer.

FONCTION DANS LA VIE QUOTIDIENNE

Elle permet de ralentir, de se replier sur soi pour digérer une perte ou un changement. Elle favorise le soutien social et la réflexion.

POUR MIEUX COMPRENDRE

Après un refus lié à une demande importante pour toi, la tristesse peut t'aider à reconnaître la déception et à prendre soin de toi. Elle te permet de digérer cette blessure émotionnelle et de retrouver confiance pour avancer.

SANS TRISTESSE ...

On pourrait ignorer nos blessures émotionnelles, ce qui peut mener à des troubles plus profonds.

STRATÉGIES POUR S'APAISSER

- Parler à quelqu'un de confiance
- Écrire ses émotions dans un journal
- Se permettre de pleurer sans culpabilité



Nadeige et Marie-Philippe
psychoéducatrices

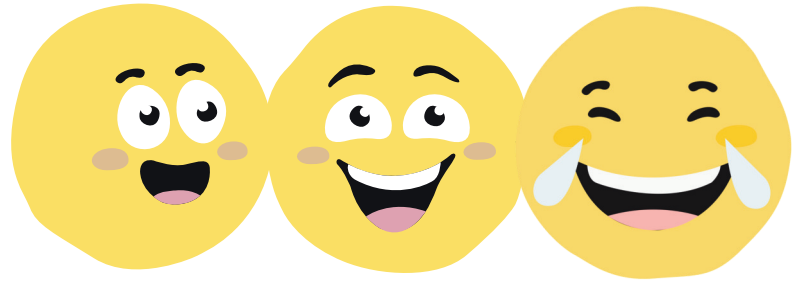
L'essentiel

La tristesse est une émotion naturelle et nécessaire : elle nous aide à traverser les pertes, à nous recentrer et à retrouver notre équilibre intérieur.

www.espacesymbiose.ca

La Joie

Fonction de motivation



SON MESSAGE

« Il y a une perte ou une blessure émotionnelle. »

Elle renforce les comportements bénéfiques et les liens sociaux.

FONCTION DANS LA VIE QUOTIDIENNE

Elle renforce les comportements bénéfiques, favorise les relations sociales et la coopération. Elle nous pousse à répéter les expériences positives.

POUR MIEUX COMPRENDRE

Recevoir une bonne nouvelle te rend joyeuse, ce qui te motive à continuer dans cette voie.

SANS JOIE ...

La vie perdrait de son sens, et la motivation serait difficile à maintenir.

STRATÉGIES POUR S'APaiser

- La savourer pleinement en pratiquant la pleine conscience, par exemple
- Partager avec les autres
- Éviter la surstimulation en restant ancré

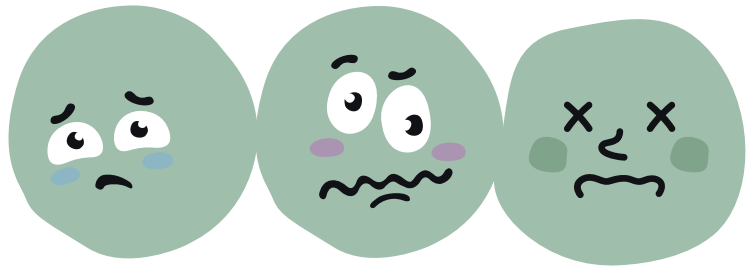


L'essentiel

La joie est une boussole intérieure : elle nous guide vers ce qui nous fait du bien et nourrit nos liens avec les autres.

La honte

Fonction de régulation sociale



SON MESSAGE

« Tu as fait quelque chose qui pourrait te faire rejeter. »

Elle aide à respecter les normes du groupe.

FONCTION DANS LA VIE QUOTIDIENNE

Elle nous aide à respecter les normes sociales, à éviter les comportements qui pourraient nous exclure du groupe. Elle favorise l'introspection et le changement.

POUR MIEUX COMPRENDRE

Si tu fais une erreur en public, la honte peut t'inciter à corriger ton comportement pour préserver ton image sociale.

SANS HONTE ...

On pourrait agir sans considération pour les autres, nuisant aux relations et à la cohésion sociale.

STRATÉGIES POUR S'APAISER

- Se rappeler que l'erreur ne définit pas la personne
- Travailler l'auto-compassion
- Parler à une personne bienveillante pour mettre les choses en perspective



Nadeige et Marie-Philippe
psychoéducatrices

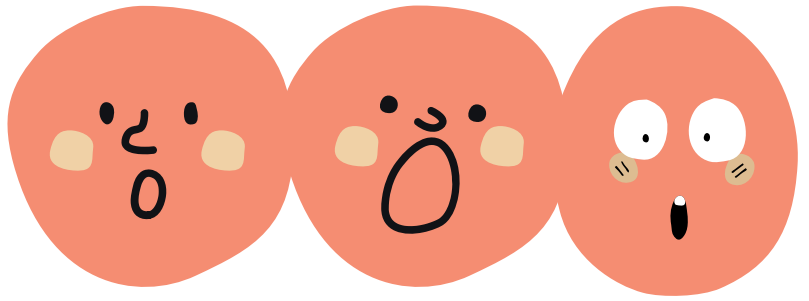
L'essentiel

La honte nous guide dans nos interactions sociales : elle nous pousse à réfléchir, à ajuster nos comportements et à préserver nos liens.

www.espacesymbiose.ca

La surprise

Fonction d'orientation



SON MESSAGE

« Quelque chose d'inattendu vient de se produire. »
Elle attire l'attention sur un changement soudain.

FONCTION DANS LA VIE QUOTIDIENNE

Elle interrompt nos schémas mentaux pour nous permettre de réagir rapidement à l'inattendu. Elle ouvre la voie à l'apprentissage et à la flexibilité.

POUR MIEUX COMPRENDRE

Si tu reçois une nouvelle inattendue, la surprise te pousse à réévaluer la situation et à t'adapter.

SANS SURPRISE ...

On serait moins réactif face aux changements, ce qui pourrait nuire à notre adaptation.

STRATÉGIES POUR S'APaiser

- Prendre un moment pour analyser la nouveauté
- S'adapter progressivement à la situation
- Utiliser la curiosité comme levier d'apprentissage



Nadeige et Marie-Philippe
psychoéducatrices

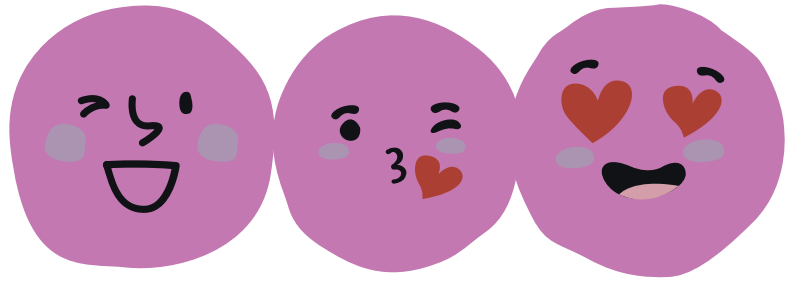
L'essentiel

La surprise ouvre la porte au changement : elle nous aide à nous ajuster et à apprendre face à l'inattendu.

www.espacesymbiose.ca

L'amour

Fonction de lien



SON MESSAGE

« Tu es en sécurité avec cette personne »
Elle favorise l'attachement et la coopération.

FONCTION DANS LA VIE QUOTIDIENNE

Elle renforce les relations, soutient le développement affectif et favorise l'entraide. Elle crée un sentiment de sécurité et de confiance.

POUR MIEUX COMPRENDRE

Un câlin entre parent et enfant après une journée difficile renforce le lien et apaise les émotions.

SANS AMOUR ...

Le développement affectif serait fragilisé, et les relations sociales plus difficiles à construire.

STRATÉGIES POUR FAVORISER LE LIEN

- Exprimer son affection par des gestes ou des mots
- Se connecter à des souvenirs chaleureux
- Pratiquer la gratitude envers les personnes aimées



Nadeige et Marie-Philippe
psychoéducatrices

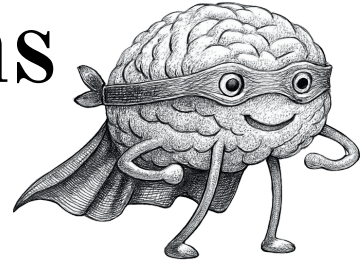
L'essentiel

L'amour est une base essentielle : il sécurise, relie et nourrit le développement affectif.

www.espacesymbiose.ca

Comprendre les émotions

Une à la fois



Les émotions sont des messagères précieuses. Elles nous informent sur ce que nous vivons, ce que nous ressentons, et ce dont nous avons besoin. En tant que parents, comprendre les émotions — les nôtres et celles de nos enfants — est une clé essentielle pour favoriser des relations saines, sécurisantes et bienveillantes.

POURQUOI PARLER DES ÉMOTIONS ?

- Pour **mieux comprendre les réactions** de nos enfants (et les nôtres !)
- Pour **accompagner les tempêtes émotionnelles** avec plus de calme et de compassion
- Pour **favoriser le développement de l'intelligence émotionnelle**, essentielle à la régulation, à l'empathie et à la résilience

COMMENT UTILISER CES FEUILLES

- **En famille** : pour nommer les émotions, les comprendre et en parler ensemble
- **En coaching parental** : comme point de départ pour explorer les réactions émotionnelles de l'enfant et les vôtres.
- **À la maison ou à l'école** : pour créer un vocabulaire commun autour des émotions.



L'essentiel

Reconnaître et accueillir les émotions, c'est offrir à l'enfant (et à soi-même) un espace de sécurité, de compréhension et de croissance.