



Accompagner les émotions fortes chez l'enfant

1. Les tempêtes émotionnelles

Une tempête émotionnelle est un phénomène qui se produit lorsqu'un enfant ressent **une émotion trop forte** pour qu'il puisse la gérer tout seul.

Lorsque cela se produit, il est envahi par un **tourbillon de sensations** qu'il ne comprend pas et qu'il exprime de manière souvent explosive : cris, pleurs, gestes brusques...

Cette réaction peut paraître anormale, mais elle est tout à fait naturelle et fait partie intégrante de son développement émotionnel.

2. Comment réagir aux tempêtes ?

Face à une tempête émotionnelle, la présence et l'**accompagnement calme et bienveillant** de l'adulte est essentiel pour aider l'enfant à réguler ses émotions. Pour cela, vous devrez :

- Rester calme et bienveillante.
- Valider l'émotion ressentie par l'enfant.
- Offrir un cadre sécurisant à l'enfant, passant par votre proximité physique, une voix douce et rassurante et votre présence calme, sans trop parler ni poser trop de questions.
- Mettre des mots sur ce qu'il ressent.
- L'aider à trouver une alternative pour exprimer son émotion

3. Prévenir les tempêtes émotionnelles

Un environnement **stable et sécurisant**, ainsi que des **outils adaptés** peuvent aider l'enfant à mieux gérer ses émotions au quotidien, en lui apprenant pas à pas à les identifier, à les exprimer et à les réguler de façon autonome.

Cela peut passer par la mise en place de **rituels et de routine** mais aussi en offrant de l'**autonomie** aux enfants.

Pour résumer :

Les enfants sont de véritables « **éponges émotionnelles** », ils vivent chaque émotion à 100%. Ils vivent donc parfois des tempêtes d'émotion qu'ils ne sont pas capables de gérer.

En tant qu'adulte, vous pouvez mettre en place des techniques pour l'aider à passer au delà de ses tempêtes.



Pour aller plus loin : **-Un trop plein d'émotions** de Marie Cao
-Tempêtes émotionnelles de Mélody Lopez et Nadège Pétrel

