

CAHIER D'INFORMATION

LA GESTION SAINES DES ÉMOTIONS



Pour une enfance
en sécurité et sans violence

691, 2^e avenue, Val-d'Or
info@espaceabitibi.org
(819) 824-3572

NOTES



Pour une enfance
en sécurité et sans violence

INTRODUCTION à la thématique

» ENTRÉE EN MATIÈRE

La gestion des émotions est un défi pour tous les parents! On se demande pourquoi les réactions de nos petits sont si excessives et comment on doit réagir à leurs crises.

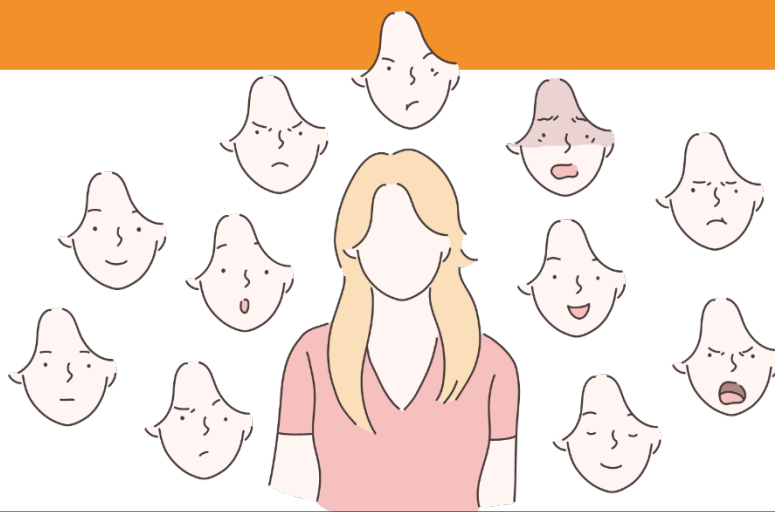
Pour les enfants, vivre ces tempêtes d'émotions n'est pas de tout repos non plus! Graduellement, de nouvelles émotions apparaissent dans leur corps et ils ne les comprennent pas, ils ne les reconnaissent pas et ils ne savent pas comment y réagir. Toute cette nouveauté est difficile à gérer pour eux, surtout en sachant que leur cerveau est encore immature.

Durant cette période, les enfants ont besoin de l'aide de leurs parents. Ces derniers doivent leur expliquer ce que sont les émotions, les rassurer lorsqu'ils en vivent et être empathiques et sans jugement envers eux. Cet atelier vous aidera à mieux comprendre les émotions, comment celles-ci apparaissent chez les enfants et comment vous pouvez accompagner votre enfant à travers cette période d'apprentissage.



Ce qui est important à savoir pour le parent c'est que s'il apprend à gérer lui-même ses émotions, il y aura un impact positif sur toute sa famille.

— Nathalie Parent, psychologue





LES émotions

» QU'EST-CE QU'UNE ÉMOTION?

Une émotion est une réaction physiologique et affective à un évènement réel, imaginé ou remémoré.

Une émotion peut donc apparaître suite à un souvenir ou à un scénario imaginé.

Le déclenchement de l'émotion est rapide et a une durée limitée.

Les émotions n'ont pas une durée de vie éternelle. Après l'atteinte d'un pic, les émotions redescendent.

Nous n'avons pas le contrôle sur nos émotions, mais nous pouvons contrôler nos réactions face à celles-ci.

Les émotions nous envahissent, qu'on le veule ou non. Nous pouvons contrôler nos réactions face à nos émotions, mais nous ne pouvons pas contrôler nos émotions. Par exemple, nous pouvons éviter de mordre quelqu'un lorsque nous sommes en colère,

» À QUOI SERVENT LES ÉMOTIONS?

Comprendre l'utilité des émotions nous permet de les voir comme des outils et non comme des ennemis. Chaque émotion a un déclencheur et une fonction distincte et indiquent un besoin à combler.

Les émotions nous permettent aussi de communiquer avec les autres. En effet, la communication entre deux personnes ne se fait pas uniquement avec les paroles. Une grande partie de la communication se fait par le non-verbal. En voyant les réactions des autres, on peut s'adapter à la

mais nous ne pouvons pas éviter la colère de nous envahir. Les émotions que l'on ne prend pas le temps de ressentir reviendront avec plus d'intensité plus tard.

Les émotions peuvent être confortables ou inconfortables.

Les émotions ne sont ni positives ni négatives, elles sont confortables ou inconfortables. Les émotions apparaissent pour nous indiquer un besoin, c'est pour cela qu'on doit les écouter.

Derrière une émotion inconfortable, il y a un besoin insatisfait ou une valeur bafouée.

Les émotions inconfortables sont la peur, la colère, la tristesse et leurs dérivés. Il faut voir ces émotions comme des signaux d'alerte qui nous indiquent que quelque chose ne fonctionne pas.

conversation. Par exemple, si nous voyons des signes de colère (sourcils froncés, poings fermés, etc.) sur quelqu'un après qu'on lui aille fait une demande, on ne lui en fera probablement pas une deuxième, même si c'est ce qu'on avait prévu.

Les émotions ont aussi une fonction de survie. Avec les changements physiologiques qu'elles provoquent, elles nous permettent de réagir rapidement aux défis ambiants.

(les émotions – suite)

» DIFFÉRENTES FONCTIONS

Les émotions, même celles qui semblent désagréables ou négatives, peuvent servir à différentes fins :

- Les émotions motivent nos actions, par exemple, lutter, fuir ou figer.
- Les émotions indiquent aux autres que nous faisons face à des facteurs de stress et que nous avons peut-être besoin de soutien.
- Les émotions comportent de la sagesse. Elles nous disent que quelque chose d'important dans notre vie est en train de changer ou nécessite notre attention.

Voici un tableau qui explique davantage les émotions primaires, ainsi que ce qui déclenche chez nous ces émotions, quelle est la fonction primaire de l'émotion et le besoin qui sous-tend cette émotion.

Émotion	Déclencheur	Fonction	Besoin
» Colère	Intrusion dans la sphère privée, sentiment d'injustice ou d'impuissance	Défense (de son territoire ou de ses valeurs)	Besoin de s'exprimer et de se sentir écouté
» Peur	Danger (réel ou imaginé)	Protection	Besoin de protection
» Tristesse	Perte, situation de rupture	Expression de la douleur	Besoin d'être réconforté
» Joie	Plaisir, réussite, réalisation de soi	Extériorisation	Besoin de partager avec autrui

» POURQUOI APPRENDRE AUX ENFANTS À GÉRER LEURS ÉMOTIONS?

(cette section est tirée de Naître et grandir)

Il est important d'apprendre à votre enfant à reconnaître ses émotions et à mettre des mots sur ce qu'il vit. Cela lui permettra de mieux gérer ses émotions. Peu à peu, il apprendra comment réagir ou comment adapter son comportement quand il vit une émotion. Par exemple, il pourra arriver à se calmer s'il est fâché au lieu de crier ou de frapper.

Un enfant qui maîtrise ses émotions réagit mieux aux différentes situations de la vie. Une bonne gestion des émotions est aussi

associée au maintien de bonnes relations avec les autres, à une meilleure gestion des conflits ainsi qu'à la réussite scolaire.

En contrepartie, un enfant qui éprouve de la difficulté à gérer ses émotions aura plus de difficulté à faire face aux situations du quotidien. L'accumulation de peine, de colère, de peur et de frustration pourrait aussi entraîner des comportements agressifs de même que des réactions d'anxiété et nuire aux relations avec les autres.



LES ÉMOTIONS dans l'enfance

» L'APPARITION DES ÉMOTIONS

Les émotions n'apparaissent pas toutes en même temps. Les émotions primaires sont les premières que vivent les enfants. Ces émotions sont dites de base, elles sont innées. Les émotions primaires apparaissent durant la première année de vie. Les émotions qui entrent dans cette catégorie sont la joie, la tristesse, la peur et la colère. Certains auteurs incluent aussi le dégoût et la surprise.

Les émotions secondaires apparaissent durant la deuxième année de vie. Dans ces dernières, une dimension sociale est ajoutée. Durant la deuxième année de vie, l'enfant prend conscience qu'il est différent des

autres et qu'il est une personne à part entière. C'est à cette période qu'il commence à se comparer aux autres. Les émotions qui apparaissent donc à ce moment sont la gêne et la jalousie.

Durant la troisième année de vie, l'enfant comprend les normes, les règles et les objectifs. Ce sont donc la culpabilité, l'embarras et la fierté qui accompagnent ces nouveaux apprentissages. L'enfant qui désobéit à une règle peut se sentir coupable ou embarrassé, mais un enfant qui respecte les règles mises en place peut se sentir fier de son comportement. Avant d'avoir compris les règles, les normes et les objectifs, ces émotions n'existent pas.

» LE CERVEAU DE L'ENFANT

Pour qu'une personne soit capable de réguler ses émotions, son cortex orbitofrontal doit être bien développé. Avant 5 ou 6 ans, le cortex orbitofrontal est encore en développement donc l'enfant est dominé par son cerveau émotionnel, c'est ce qui explique l'intensité des réactions qu'il peut avoir. Lorsque le cerveau est encore immature, l'enfant est simplement incapable de réguler ses émotions!

Réfléchir lors de situations émotionnelles est difficile pour l'adulte, mais est impossible pour l'enfant. Notre cerveau est composé de plusieurs parties. De manière très vulgarisée, le néocortex est la partie du cerveau qui sert à réfléchir et le cerveau reptilien est la partie du cerveau qui sert à détecter les menaces. Avant 5 ans, lors d'une crise, l'enfant est incapable de reconnecter son néocortex à son cerveau reptilien. C'est donc son cerveau

émotionnel qui domine. Il est donc inutile d'essayer de poser des questions à votre enfant pendant une crise ou d'essayer de lui faire comprendre que ce n'est pas grave : il n'est pas capable de réfléchir. Lors d'une crise, la seule chose que vous pouvez faire, c'est attendre qu'elle passe en étant présent pour votre enfant. Après la crise, vous pourrez parler à votre enfant qui sera capable de reconnecter son néocortex et de réfléchir de nouveau.

Avec le temps, l'enfant sera capable de reconnecter son néocortex lors d'une émotion forte et pourra réfléchir et contrôler ses réactions lors d'une crise. Vers 7 ou 8 ans, l'enfant sera capable de le faire avec l'aide d'un adulte. L'attitude de l'adulte devrait être empathique, il devrait pouvoir lui expliquer calmement les choses et lui montrer l'exemple à suivre.

LA GESTION des émotions

La gestion des émotions est une compétence qui s'acquiert avec de la pratique. Parfois, même à l'âge adulte il est encore nécessaire de travailler sur la gestion des émotions. Idéalement, pour développer des habitudes saines et une intelligence émotionnelle, la base est de travailler sur les émotions à l'enfance, mais ce n'est pas toujours facile! Voici donc quelques petites notions pour vous aider à apprendre à vos enfants des trucs de base en lien avec la gestion des émotions.

» CONTRÔLER LES ÉMOTIONS?

Dans la société, les gens qui ne montrent pas leurs émotions lors de situations difficiles sont vus comme étant forts et admirables. Cette idée que l'on doit contrôler nos émotions et ne pas les montrer est très néfaste. Quand une personne refoule ses émotions, elle évite peut-être de les ressentir sur le moment même, mais ses émotions reviendront avec

encore plus d'intensité plus tard. Les émotions viennent sans qu'on ne les contrôle et elles nous envoient des informations importantes qu'on doit écouter. Les émotions nous indiquent qu'il y a un déséquilibre. Si on ne les écoute pas, ce déséquilibre continuera de s'intensifier.

» LA COMPÉTENCE ÉMOTIONNELLE

On parle souvent de gestion des émotions, mais on entend moins souvent parler de la compétence émotionnelle. La compétence émotionnelle s'apprend, autant chez les adultes que chez les enfants. Trois éléments se retrouvent dans la compétence émotionnelle et la gestion des émotions en fait partie. Tout d'abord, pour être compétent émotionnellement, on doit bien connaître nos émotions et celles des autres. On doit donc pouvoir faire preuve d'empathie à l'égard d'autrui. Ensuite, on doit aussi être en mesure d'exprimer nos émotions. Quelqu'un qui est compétent

émotionnellement ne refoule pas ses émotions et les exprime sainement. Pour terminer, on doit pouvoir gérer nos émotions. Comme mentionné plus tôt, gérer ses émotions ne veut pas dire d'éviter de les vivre, mais plutôt d'avoir des réactions adaptées face à celles-ci. En développant sa compétence émotionnelle dans son ensemble, l'enfant aura plus de facilité à gérer ses émotions. En effet, si l'enfant comprend bien ses émotions et réussit à bien les exprimer, la gestion de ses comportements viendra naturellement.



(la gestion des émotions – suite)

COMMENT AIDER SON ENFANT?

En tout temps :

» **DONNER L'EXEMPLE** : Il serait illogique de demander à vos enfants de gérer leurs émotions alors que vous vous emportez souvent devant eux. Les enfants apprennent en imitant leur entourage donc s'ils vous voient réagir fortement à la colère, ils imiteront votre comportement lorsqu'ils vivront cette émotion. Si vous sentez que vous êtes sur le point de vous emporter, vous pouvez vous retirer quelques instants et prendre de grandes respirations pour vous calmer. Évidemment, personne n'est parfait et il est très probable que vous haussiez le ton un jour ou l'autre! Si vous réagissez trop fortement à une émotion, reconnaissez-le et excusez-vous auprès de votre enfant. Par exemple, vous pourriez dire « *Je m'excuse d'avoir claqué la porte tantôt. Je me suis laissé emporter par mes émotions et ce n'était pas bien. La prochaine fois que je sentirai la colère monter, je me retirerai et je prendrai de grandes respirations pour me calmer* ». En vous excusant et en offrant une alternative pour la prochaine fois, votre enfant comprendra que même s'il commet des erreurs, il peut se reprendre.

Lorsqu'il vit une émotion négative ou une crise

» **L'ÉCOUTER** : Parfois, on peut avoir tendance à nier les émotions négatives que nos enfants vivent. On peut avoir l'impression que si on accorde de l'importance à ces émotions, on les amplifiera. La réalité est que si on ne les écoute pas, l'enfant peut penser que vivre des émotions négatives n'est pas souhaitable et il pourrait commencer à les refouler. Il pourrait aussi commencer à en avoir peur, car il ne sait pas comment mettre des mots dessus ni comment les exprimer sainement. Il est donc plus avantageux de prendre le temps d'écouter nos enfants quand ils sont tristes, inquiets ou en colère.

» **METTRE DES MOTS SUR LES ÉMOTIONS** : Pour qu'un enfant puisse gérer ses émotions, il doit être en mesure de les reconnaître. Pour l'aider à le faire, reflétez-lui ses émotions. Par exemple, vous pourriez lui dire « *je vois que tu as les poings serrés, est-ce que tu te sens en colère?* ». Aussi, parlez-lui de vos émotions, autant les positives que les négatives. Par exemple, vous pourriez lui dire « *je suis triste, car grand-papa est à l'hôpital, je vais aller jardiner pour me changer les idées* ». En lui parlant de vos émotions négatives, vous montrez à votre enfant qu'il est normal d'en vivre et de les exprimer.

» **DONNER DES TRUCS À VOTRE ENFANT** : Lorsque votre enfant est calme, vous pouvez lui parler des stratégies qu'il existe pour s'apaiser quand on vit une grosse émotion. Par exemple, vous pouvez lui suggérer de respirer profondément ou de se retirer de la situation quand il sent que son émotion devient trop forte.

» **RESTER CALME** : Lorsque votre enfant est en crise, ce n'est pas le moment de lui parler ou de lui poser des questions. Comme vu plus tôt, lorsqu'un enfant vit une grosse émotion, il n'est pas capable de réfléchir donc restez calme, soyez présent pour lui et attendez qu'il se calme par lui-même. Vous pourrez discuter avec lui après.

» **NORMALISER SES ÉMOTIONS** : Lorsque votre enfant vit des émotions négatives, faites-lui comprendre que c'est normal et que tout le monde en ressent. Vous pouvez lui expliquer que toute émotion négative redescend après avoir atteint un pic d'intensité.

(la gestion des émotions – suite)

TRUCS POUR ENSEIGNER LA COMPÉTENCE ÉMOTIONNELLE

» RECONNAÎTRE LES ÉMOTIONS

- *Éviter les étiquettes :*
Exemple : « Il a toujours été colérique », « elle agit comme ça, car elle est gênée », etc. L'enfant en viendra à croire ce qu'on dit de lui et il agira de façon à se conformer à l'étiquette qu'on lui donne. Plus précisément, un enfant qui se fait toujours dire qu'il est maladroit pourrait en venir à éviter de faire certaines choses en raison de sa maladresse.
- *Enseigner les émotions de base :*
La joie, la tristesse, la colère et la peur. Les émotions qui sont dites plus complexes comme la déception, la culpabilité, la mélancolie seront apprises plus tard.
- *Aidez votre enfant à reconnaître les émotions de base*
L'aider à remarquer quels sont les signes physiques associés à chaque émotion. Exemple : les sourcils froncés quand il est fâché, le sourire quand il est content, les larmes quand il est triste, les yeux grands ouverts quand il a peur, etc. Le fait d'être en mesure de lire les émotions des autres sur leur visage l'aidera dans ses relations avec les autres. Il sera donc en mesure d'adapter son comportement à chaque situation.
- *Imiter les différentes émotions devant un miroir*
Le fait de se regarder dans le miroir en imitant différentes émotions aidera l'enfant à mieux se connaître, connaître ses signes physiques. Vous pouvez aussi en profiter pour créer un album ou des petites cartes des émotions en prenant des photos des différentes émotions, en découpant des images variées dans des magazines ou trouvées sur Internet.
- *L'aider à reconnaître ce qui se passe à l'intérieur de lui quand il vit une émotion*
C'est difficile pour un jeune enfant, car il a peu conscience de son corps. Quand vous remarquez des signes physiques d'une émotion quelconque, la lui faire remarquer. Exemple : « Tu criais et tu avais les yeux fermés quand tu as vu ton frère détruire ta tour de blocs », ou encore, « tu tremblais et tu es venu te coller contre moi quand tu as vu le chien courir vers toi », « tu as sauté et crié lorsque tu as vu ton ami que tu n'avais pas vu de l'été » ou « tes yeux se sont remplis d'eau quand ton ami s'est blessé ».
- *Questionner votre enfant sur ses ressentis*
Voir avec lui ce qu'il a ressenti après un événement qui lui a suscité de grandes émotions. Probablement que sa réponse sera peu développée, mais vous pouvez le questionner sur ce qu'il a ressenti physiquement, par exemple comment se sentait son cœur ou son ventre. Il se peut qu'il réponde que son cœur a mal ou que son ventre est serré, ce qui est déjà un bon début. Reconnaître ce qu'on ressent est la première étape d'une gestion saine des émotions.
- *Aider l'enfant à reconnaître l'émotion associé à son ressenti*
Nommez l'émotion que vous voyez. Exemple : « Tu es contente d'aller au zoo avec ta tante », « tu étais fâché que ton frère ait brisé ta tour de blocs ». Encouragez l'enfant à nommer l'émotion qu'il ressent en utilisant le « Je », par exemple : « je suis triste que mon ami ne puisse pas venir jouer avec moi » ou « j'ai peur du grand méchant loup ».

(la gestion des émotions – suite)

Bien sûr, c'est normal qu'un tout-petit ait des comportements de ce genre, car il est impulsif et se contrôle difficilement à cet âge. C'est pourquoi votre enfant a besoin de votre soutien pour avoir une saine expression de ses émotions.

» STRATÉGIES POUR EXPRIMER SES ÉMOTIONS

Différentes stratégies existent pour exprimer une émotion, et une même stratégie peut s'appliquer à plusieurs émotions. Votre enfant devra en essayer plusieurs avant de trouver celles qui lui font le plus de bien. Voici quelques suggestions que vous pouvez lui proposer :

- Pour exprimer sa tristesse, votre enfant peut coller son toutou préféré, s'isoler dans sa chambre ou vous parler de sa tristesse. Pleurer est aussi une façon normale d'exprimer sa tristesse.
- Lorsqu'il a peur, suggérez-lui de se coller contre vous et trouvez des moyens pour que sa peur cesse, que la cause soit réelle (ex. : le chien) ou imaginaire (ex. : le grand méchant loup).
- Si votre enfant est en colère, il peut prendre des respirations lentes et profondes, il peut frapper dans un oreiller, lancer des boules de papier ou dessiner sa colère sur une feuille.
- Pour exprimer sa joie, l'enfant peut colorier, aller courir dehors ou téléphoner à son grand-papa pour tout lui raconter.
- Les livres sont aussi de bons outils pour enseigner la gestion des émotions aux enfants. Par exemple, parlez-lui ou demandez-lui comment se sent tel ou tel personnage d'une histoire. Faites-lui remarquer le langage corporel du personnage, ses expressions. Discutez ensuite de ce qui fait en sorte que le personnage vit ces émotions. Demandez-lui alors ce que le personnage pourrait faire pour être moins triste, pour avoir moins peur, etc.
- Prenez toujours les sentiments de votre enfant au sérieux et expliquez-lui que vous comprenez qu'il puisse être triste, en colère ou joyeux dans certaines situations. Ainsi, il se sentira compris et réconforté. Il acceptera ainsi plus facilement son émotion et aura moins tendance à l'exprimer de manière inacceptable.
- Si vous trouvez que votre enfant réagit trop fortement dans certaines situations, vous pouvez le lui dire gentiment. Par exemple, s'il pleure intensément parce que sa figurine ne tient pas debout et que vous avez l'impression qu'il pleure la mort d'un être cher, dites-lui calmement que c'est trop. Ayez une attitude positive, aidez-le à se calmer et tentez de dédramatiser la situation.
- Éviter les phrases comme : « Ce n'est pas grave », « Ce n'est pas la fin du monde », « Oh, ce n'est rien », « Ça va, tu n'as pas mal ». Elles rejettent totalement les émotions et sentiments de l'enfant. C'est la principale stratégie pour faire cesser l'expression de soi. L'enfant peut se sentir dérouté, voire blessé.
- La colère doit être éprouvée, par contre, frapper un autre enfant pour évacuer les tensions n'est pas acceptable. L'adulte se doit d'accompagner l'enfant en montrant d'abord l'exemple (ne frappe pas lorsqu'il est en colère), en validant l'émotion (la nommer) et en dirigeant l'enfant vers une façon acceptable pour décharger son émotion (crier dehors, taper du pied très fort, dessiner, déchirer du papier, faire un jeu de chahut)



RESSOURCES d'aide

www.espacesansviolence.org

Site du Regroupement des Organismes ESPACE du Québec. On y parle d'éducation, de sensibilisation et de prévention des agressions commises envers les enfants. Également disponible sur le site, la liste des organismes ESPACE au Québec.

www.teljeunes.com 1-800-263-2266

Service d'intervention pour les jeunes via Internet. Les jeunes ont accès à de l'information sur différentes problématiques de la jeunesse, une foire aux questions et un « clavardage » avec une intervenante – un intervenant. Ligne téléphonique aussi disponible.

www.ligneparents.com 1-800-361-5085

Service téléphonique destiné aux parents. C'est gratuit, les intervenants – intervenantes sont des professionnelles-professionnels, c'est confidentiel, bilingue et accessible 24h/jour, 7jours/semaine.

www.jeunessejecoute.ca 1-800-668-6868

Ce site s'adresse aux enfants, aux parents et aux intervenante-intervenants et leur permet d'obtenir du support et du réconfort. Une ligne téléphonique est aussi à la disposition des jeunes 24 heures sur 24.

CLSC Val-d'Or (819) 825-5858

CLSC Amos (819) 732-3271

Informez-vous des services offerts par votre CLSC. Pensez aussi au service de support et d'intervention qu'offrent les hôpitaux.

L'Ordre des psychologues du Québec.

www.ordrepsy.qc.ca

Sur le site Internet de l'Ordre des psychologues du Québec, il est possible de trouver des psychologues de la région.

Si cela s'applique à votre situation, vous pouvez également consulter votre médecin de famille.

À tout moment, vous pouvez appeler à Info social, au 811, option 2. C'est un service 24/7 où vous pourrez trouver de l'aide.





RESSOURCES littéraires

Pour se familiariser avec les émotions à l'aide d'albums de littérature jeunesse, l'enfant a parfois besoin d'un support livresque. Il existe une multitude de références dans les albums jeunesse.

» ALBUMS GÉNÉRALISTES SUR LES ÉMOTIONS

- Au fil des émotions – Dis ce que tu ressens, Gauthier-Langereau.
- Anthony Browne, Parfois je me sens, Kaléidoscope.
- Art Mella, Émotions : enquête et mode d'emploi, Tome 1, Éditions Pourpenser.
- La collection « Les émotions de Gaston » d'Aurélié Chien Chow Chine, Hachette.
- Stéphanie Couturier, Maureen Poignonec, Le Livre de mes émotions, Gründ.
- Ed Emberley, Anne Miranda, Glad Monster, Sad Monster: A book about feelings, Little, Brown and Company.
- Amélie Falière, Content, fâché! Jouer avec les émotions, Nathan.
- Isabelle Filliozat, Virginie Limousin, Éric Veillé, Les cahiers Filliozat – Mes émotions, Nathan.
- Aurélia Gaud, À l'intérieur de moi, Actes Sud Junior.
- Anna Llenas, La couleur des émotions, Quatre Fleuves.
- Pépin & Fleurette, L'Océan des émotions, Éditions Margot.
- Mies Van Hout, Aujourd'hui, je suis, Minedition.

» SUR LA COLÈRE

- Catherine Aimelet-Périssol, Aurore Aimelet, Ysée et Croco sont en colère!, Leduc.s éditions.
- Mireille D'Allancé, Grosse colère, L'école des loisirs.
- Ghislaine Dulier, Bérangère Delaporte, Sam & Watson, plus forts que la colère, p'tit Glénat.
- Melody Lopez et Aaska, La Colère de Paul, Éditions ThoT.
- Aline de Pétigny, Petite ou grosse colère évapore-toi !, Éditions Pourpenser.
- Cédric Ramadier, Vincent Bourgeau, Le livre en colère, L'école des loisirs.

» SUR LA PEUR

- Catherine Aimelet-Périssol, Aurore Aimelet, Ysée et Croco n'ont même pas peur, Leduc.s éditions.
- Anthony Browne, Billy se bile, Kaléidoscope.
- M. Christina Butler, Jane Chapman, Le Monstre des marais, Gründ.
- Catherine Dolto, La Peur, Giboulées.
- Sandra V. Feder, Aimée Sicuro, Clair comme lune, Didier Jeunesse.
- Catherine Leblanc, Roland Garrigue, Mon gros dico des monstres à ratatiner, p'tit Glénat.
- Aline de Pétigny, Peur à la noix, je n'ai pas besoin de toi, Éditions Pourpenser.
- François Roussel, Le Grand Jour, p'tit Glénat.
- Jo Witek, Christine Roussey, Mes petites sœurs, Éditions de La Martinière Jeunesse.

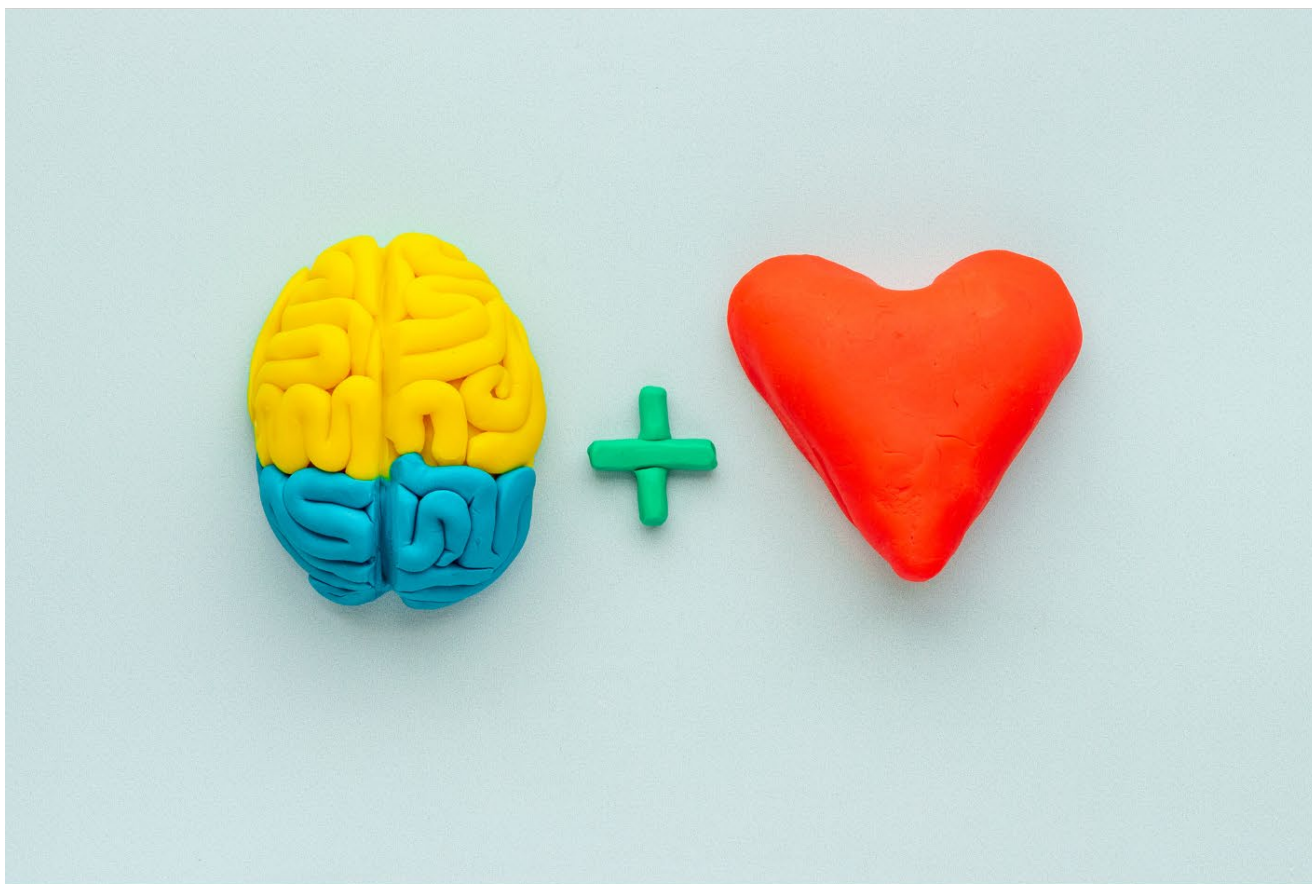
(ressources littéraires – suite)

>> SUR LA TRISTESSE

- Anne-Gaëlle Balpe, Cécile Vangout, D'où vient ce gros chagrin?, Gautier-Languereau.
- Sabine De Greef, Chagrin tout doux, L'école des loisirs.
- Catherine Dolto, Les Chagrins, Giboulées.
- Anna Ludica, Chiara Vignocchi, Silvia Borando, Un océan de tristesse, Little Urban.
- Aline de Pétigny, Tristesse, envoie-toi!, Éditions Pourpenser.
- Sylvie Poillevé, Mayalen Goust, Célestin le ramasseur du petit matin, Flammarion.
- Komako Sakaï, Un amour de ballon, L'école des loisirs.

>> SUR LA JOIE

- Astrid Desbordes, Pauline Martin, Ce que j'aime vraiment, Albin Michel.
- Jo Witek, Christine Roussey, Ma boîte à petits bonheurs, Éditions de La Martinière Jeunesse.



NOTES



ESPACE

Abitibi-Est

Pour une enfance
en sécurité et sans violence

NOTES



Pour une enfance
en sécurité et sans violence

