

Au cœur de émotions: décoder et gérer nos émotions et celles de nos enfants

Webconférences des 21 janvier et 4 février 2021

Laura BIANQUIS

Coaching - Psychothérapie - EMDR
Conférence - Formation - Supervision



L'éducation positive en 3 étapes

- Recommandation du Conseil de l'Europe 2006
- Loi N° 2019-721 du 10 juillet 2019 relative à l'interdiction des violences éducatives ordinaires
- Rapport de la Commission des 1000 premiers jours de l'enfant (septembre 2020)

Les émotions nous animent continuellement (petits et grands 😊)



(Photo extraite du film Vice versa)

Elle sont naturelles et protectrices

La peur

Déclencheurs:

- Danger
- Inconnu
- Dépendance



Fonctions:

- Survie
- Protection
- Anticipation
- Préparation



La surprise

**Besoin de de sécurité ET d'information
De retrouver du pouvoir personnel**

La tristesse

Déclencheurs:

- Perte
- Séparation
- Distance
- Manque



Fonctions

- Accepter une réalité
- Lâcher prise
- Faire le deuil

**Besoin de pleurer, de réconfort
ET de se sentir en lien**

La colère

Déclencheurs:

- Frustration
- Blessure/ Dommage
- Menace intégrité
- Injustice



**Besoin d'avoir de l'impact.
D'être entendu # violence**

Fonctions:

- Identifier ses besoins
- Rétablir la justice
- Rétablir la relation
- Se réparer
- Accepter la frustration
- Retrouver du pouvoir personnel
- Dessiner les contours de son identité et territoire

Le dégoût

Déclencheurs:

- Injustice
- Trahison
- Odeurs
- Goûts

Fonctions

- Conscience de ses valeurs
- Restaurer la justice
- Rejeter ce qui serait mauvais pour moi



**Besoin de mettre à distance
De rejeter**

La Honte

Déclencheurs:

- Humiliation
- Rejet
- Exclusion
- Secret



Fonctions

- Respecter autrui
- Se socialiser
- Réparer
- Acceptation dans le groupe

**Besoin de partage ET de se sentir appartenir
(attention à la honte toxique, non justifiée)**

La joie

Déclencheurs:

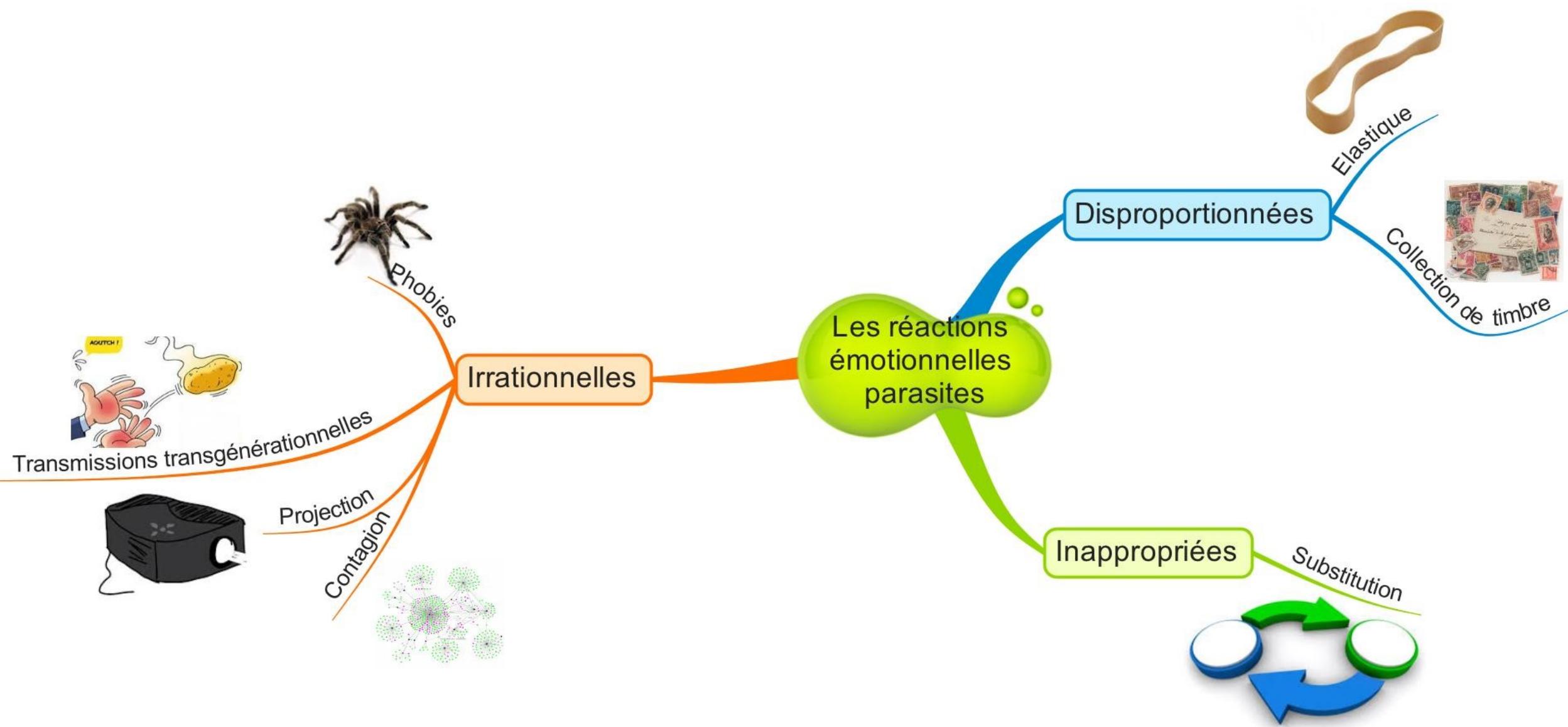
- Réussite/ Succès
- Rencontre/ Lien
- Donner/ recevoir
- Se sentir vivre/se réaliser

Fonctions:

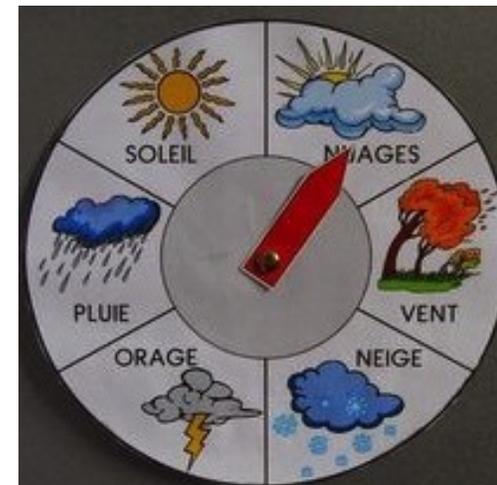
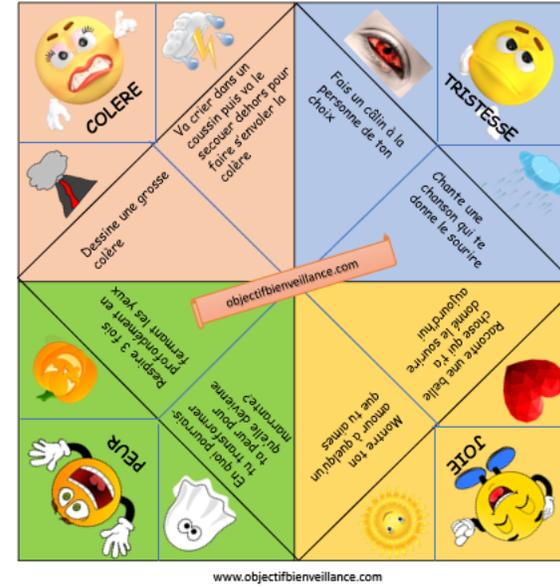
- **Se motiver**
- Réunir
- **Favoriser l'apprentissage**
- **Et la mémorisation**
- Donner du sens à la vie



Besoin de partage et de célébration
De sauter, rire, crier



« Comment chat va? »



Nous sommes des jardiniers de la relation

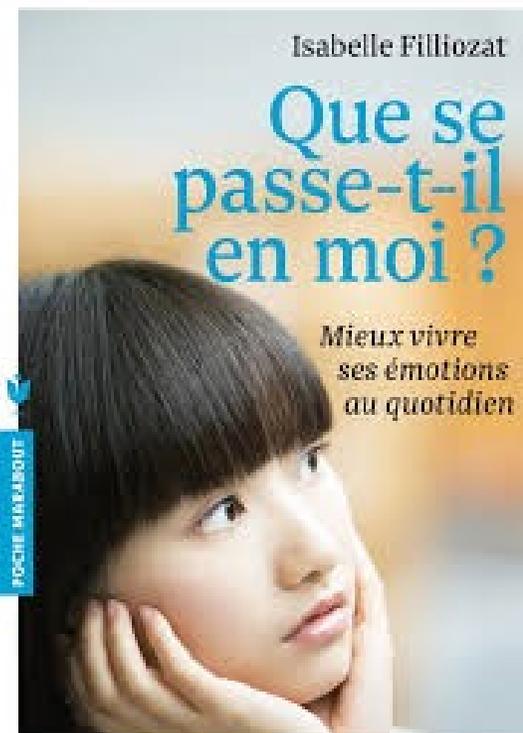
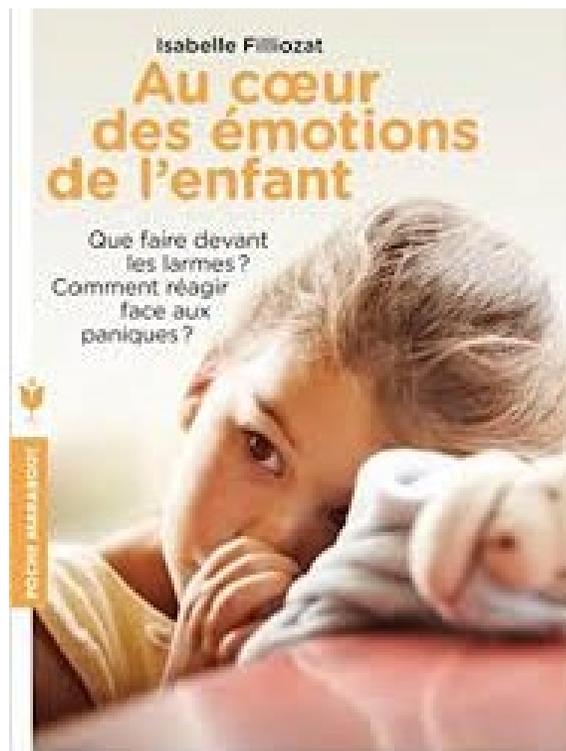
Jardinier

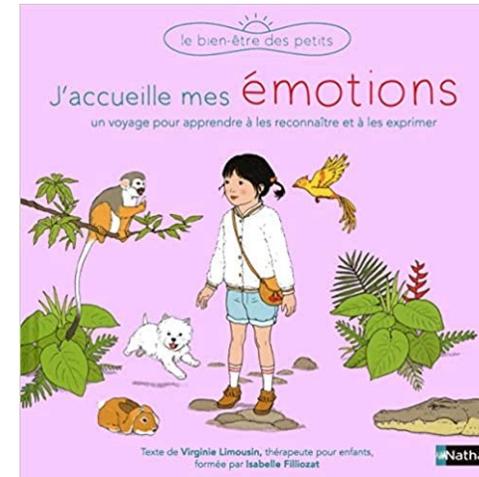
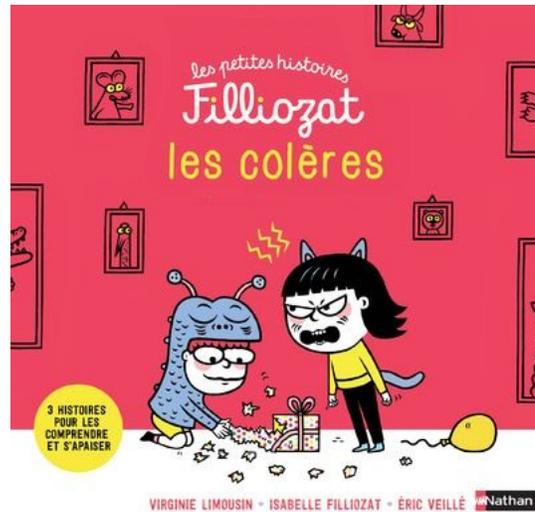
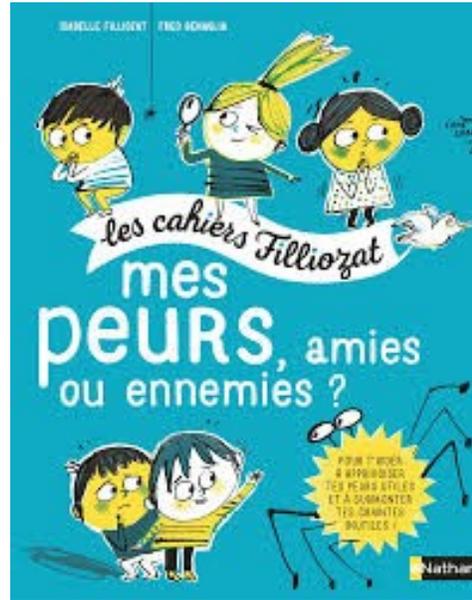
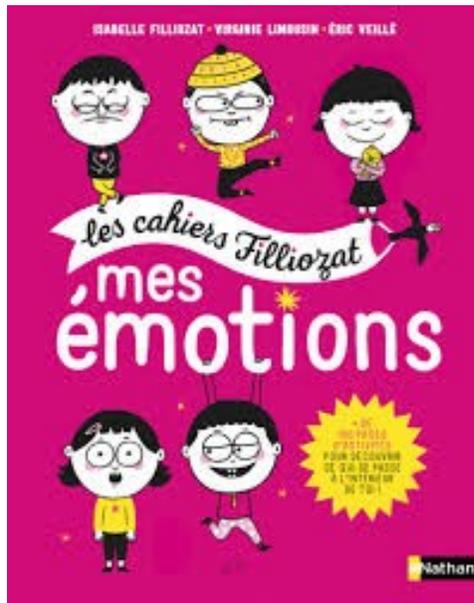


J j



Nous semons pour l'avenir 😊





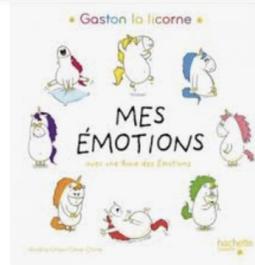




Best-of des livres sur les émotions pour nos enfants !
coolparentsmakehappykids.com



9 livres pour aider les enf...
papapositive.fr



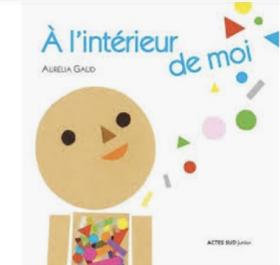
10 livres pour parler des ém...
je-suis-papa.com



Le Livre de mes émotions : un album ...
apprendreaeducer.fr



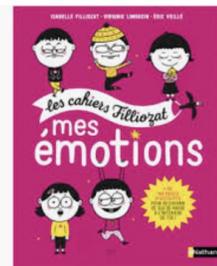
Aider les enfants à Gér...
cabaneaidees.com



9 livres pour aider les enfant...
papapositive.fr



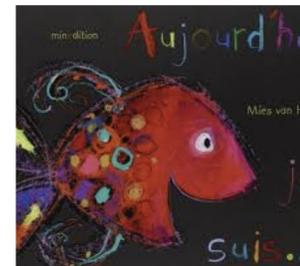
Sélection de livres sur les émotions | Enfance P...
enfance-positive.com



10 livres pour parler des ém...
je-suis-papa.com



Les Emotions De Gaston – Liyah...
leslecturesdeliyah.com



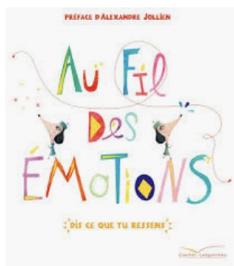
6 livres pour enfants sur les émo...
apprendreaeducer.fr



Mon livre des émotions...
usborme.fr



Au cœur des émotions de l'...
livre.fnac.com · En stock



Au fil des émotions : 42 é...
mafamillezen.com



9 livres pour aider les enfan...
papapositive.fr



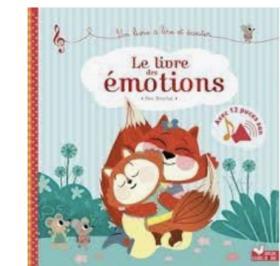
Apprendre à son enfant à comprendre et e...
monpetitnuage.com



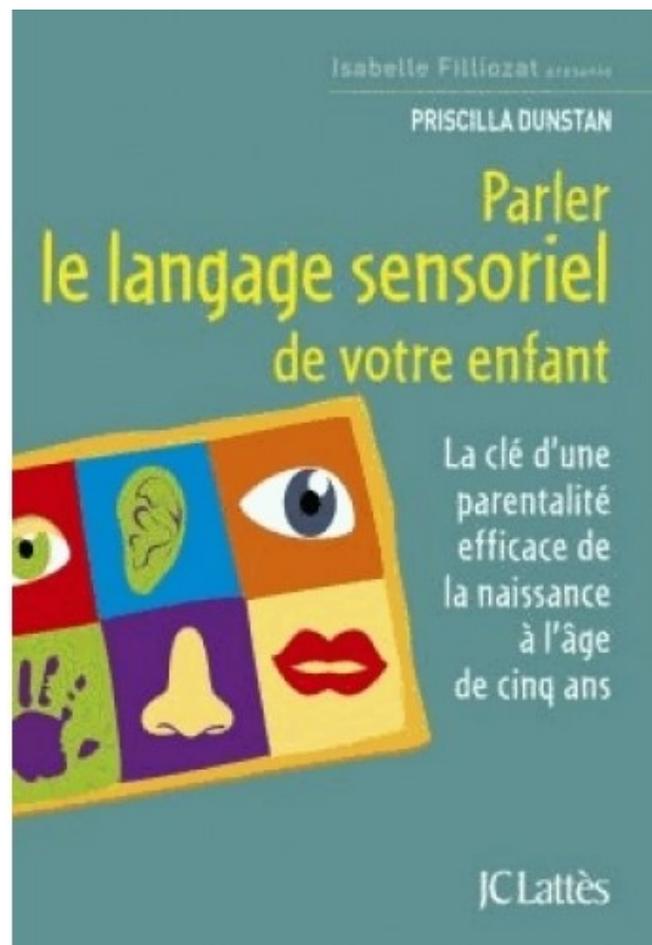
Notre sélection de livres pour les aider à identifi...
magicmaman.com



Le livre de mes émotion...
anti-deprime.com



5 livres jeunesse pour parle...
sereniteenfamille.com



Pour en savoir plus

- Laura Bianquis
- 41, rue Galilée 75116 Paris
- 0611483638
- laurabianquis@orange.fr
- Pour trouver un professionnel de l'équipe d'Isabelle Filliozat qui anime des ateliers de parents et reçoit en consultation, le plus proche de chez vous: <https://www.filliozat-co.fr/coach-parental/>
- Les sites très riches en informations et outils: <https://papapositive.fr>
<https://apprendreaeducer.fr>