



Faites le plein d'émotion !



Mercredi 12 février

17H - 18h30

Salle polyvalente à Pirey



10 ROUTE ST MARTIN - PIREY

**Pour les familles - Gratuit
stands, ateliers, ressources, jeux**

A quoi servent nos émotions ?

Comment aider nos enfants à les gérer en toute sérénité et les accompagner à grandir ?

Le Pôle ressources handicap du Doubs est un dispositif piloté par l'UFCV et les Francas du Doubs qui intervient à la demande des familles et des équipes d'animation dans la préparation du projet d'accueil individualisé des enfants à besoins particuliers (avec ou sans diagnostic de handicap) pour qu'ils puissent avoir accès aux loisirs comme tout à chacun. Dans ce cadre, il nous a semblé nécessaire d'aborder le thème des émotions chez l'enfant de 6 à 12 ans qui est un sujet intrinsèque à l'accompagnement que nous facilitons dans les structures de loisirs de type périscolaire et ALSH (mercredis, vacances scolaires).

En effet, la gestion des émotions dans l'enfance vise à faire comprendre aux enfants que les émotions sont des « amies », qu'elles sont passagères et pas dangereuses, et qu'elles ont besoin d'être exprimées. Chaque émotion (colère, peur, tristesse, joie, honte, surprise, dégoût) résulte d'une situation particulière. On ne peut pas contrôler une émotion, elle émerge dans le corps sans volonté consciente. C'est notre baromètre à tous-tes, et lorsqu'elle s'exprime, elle relève d'un besoin et d'une attention particulière pour aider l'enfant à la gérer.

La gestion des émotions dans l'enfance n'est pas synonyme de savoir "chasser" la tristesse, "évacuer" la colère ou encore "faire disparaître" la peur. Au contraire, la gestion émotionnelle, c'est plutôt apprendre à se laisser traverser par les émotions, à identifier les caractéristiques de l'émotion (sensations corporelles, pensées, intensité, tendances à l'action), les nommer, les exprimer et les réguler si besoin.

C'est pourquoi, le Pôle ressources handicap du Doubs organise un temps dédié aux familles en collaboration avec plusieurs partenaires qui vous proposeront des stands, des jeux, des livres, des outils et savoir-faire, de l'écoute, et de répondre à vos questions sur ce sujet.

Une façon aussi de démontrer qu'il existe plusieurs façons d'aborder les émotions avec l'enfant et surtout de vous donner des pratiques concrètes pour les appréhender le plus tranquillement possible en connaissance de cause.

Alors faites le plein d'émotion avec nous !

