

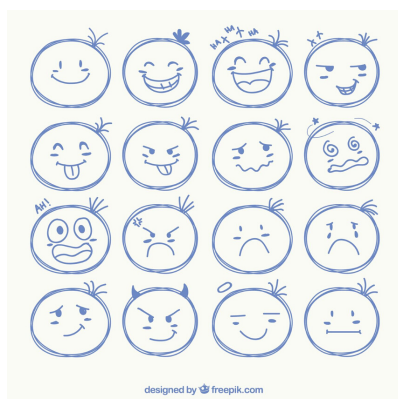
NOS EMOTIONS : PARLONS - EN !

DES INFORMATIONS POUR LES PARENTS DURANT LE CONFINEMENT

Connaissez-vous l'ascenseur émotionnel ? C'est peut-être ce que vous vivez pendant ce confinement. Au cours de la journée, vous pouvez passer, de manière rapide, d'une émotion agréable à une autre qui l'est moins. Vous pouvez alterner des moments de grande motivation et d'autres où l'envie est restée au fond des chaussettes !

Ces ressentis sont naturels. Chaque jour, nous vivons un lot d'émotions différentes. En cette période tout à fait nouvelle, j'ai le droit d'être inquiet-e voire angoissé-e, d'être agacé-e ou peut-être exaspéré-e, et aussi dans le plaisir et l'enthousiasme ! Bref, il est normal de nager dans un immense nuancier émotionnel !

Nourri-e-s par une collection de contrariétés, nos réactions peuvent nous surprendre comme si nous étions dominé-e-s par nos émotions. Une des pistes, pour plus de sérénité, c'est de prendre conscience des signaux corporels qui nous informent de notre vécu intérieur !



designed by freepik.com

Comment agir ?

Pour être attentif à ce qui se passe en soi, pour connecter avec nos émotions et pour créer un espace pour relâcher ces crispations, voici le **STOP - FEEL - GO**, un exercice proposé par Jeanne Siaud-Facchin dans *Tout est là, juste là*. Il permet de mettre en place une petite routine simple et rapide pour toute la famille.

Le matin, vous programmez une musique douce ou une sonnerie, connue par tous. Elle retentira à différents moments de la journée.

STOP : dès que j'entends cette musique, je m'arrête et je reste en silence, pendant une minute.

FEEL (ressentir) : je ferme les yeux et je regarde quelles sont les parties de mon corps qui sont détendues, celles qui sont crispées, celles qui ont envie de bouger. Est ce que j'ai chaud ou froid?

Après avoir réaliser ce scan intérieur, quelles sont les émotions que je perçois?

GO : quand la minute est terminée, je reprends mon activité.

En savoir plus

Les émotions sont biologiques et donc légitimes. Elles sont aussi contagieuses! Fabuleux indicateurs de notre état intérieur, elles nous poussent à agir d'un certain sens. Elles nous informent de ce qui est important pour nous, de ce dont nous avons besoin pour nous sentir le mieux possible, de ce qui est frustré en nous, de nos manques. Beaucoup d'adultes ont été éloignés de ces signaux et donc de ces informations lorsqu'ils étaient plus jeunes. Afin de prendre conscience de nos manières de rentrer et d'être en relation, d'avoir du discernement par rapport à nos réactions, il peut être intéressant de porter notre attention à « la grammaire de nos émotions » comme le suggère la psychologue Isabelle Filliozat.

Parents, ce sujet vous interpelle: le Réseau parents en Aveyron vous propose aussi des temps de discussion avec des professionnels de la relation parent-enfant.