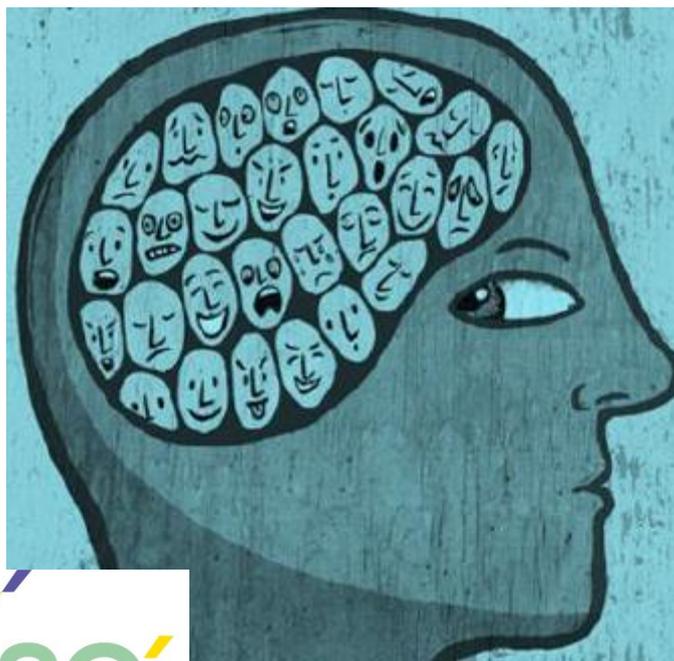


# Programme d'éducation pour la santé PARENTS « Mieux vivre ses émotions et celles de ses enfants »



Anne Le Rhun,  
médecin de santé publique, CHU Nantes  
[anne.lerhun@chu-nantes.fr](mailto:anne.lerhun@chu-nantes.fr)

Manuella Lebreton,  
infirmière en addictologie, CHU Nantes  
[Manuella.lebreton@chu-nantes.fr](mailto:Manuella.lebreton@chu-nantes.fr)

1<sup>ère</sup> journée régionale Prévention : « Agir ensemble pour la santé des enfants : des 1000 1<sup>ers</sup>  
jours aux 6 ans » le 30 septembre 2022 - Angers

# Descriptif du programme 2022

## PUBLIC

- Publication d'une maman sur ses **réseaux sociaux de parents** en recherche de solutions pour accompagner leurs enfants hypersensibles, « dys » ou en difficulté scolaire
- **1 groupe 2022 : 13 parents**
  - 8 mamans + 4 papa
  - 2 couples
  - 10 ont un enfant qui a suivi en parallèle le programme ENFANTS « Mieux vivre ses émotions »

# Descriptif du programme

## OBJECTIFS

- 1. Mieux comprendre les émotions** : mode d'emploi
- 2. Expérimenter de nouvelles stratégies** de régulation émotionnelle et d'accueil des émotions : les siennes et celles de son enfant
- 3. Partager ses émotions** au sein d'un groupe bienveillant : soutien émotionnel

- 1 bilan 6 mois plus tard de 2h

A la rencontre des émotions



# PROGRAMME MIEUX VIVRE SES ÉMOTIONS ET CELLES DE SES ENFANTS

- GROUPE PARENTS -

6 ateliers participatifs de 2h

Nombre de places : 12

Priorité aux parents participant au programme pour enfants-ados

 19 h 00 à 21 h 00 | les jeudis soir

 Hall santé, Hôpital St Jacques, Nantes



**GRATUIT**

Un engagement pour les 6 ateliers est demandé

PLUS D'INFOS  
ET RÉSERVATIONS

Contacts:

[bp-hallsante@chu-nantes.fr](mailto:bp-hallsante@chu-nantes.fr)



CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE DE NANTES



## Animatrices :

Anne LE RHUN,

Manuella VALOTAIRE LEBRETON

+ Carlita GUIGAND, et Brigitte LE BORGNE,

2 patientes ressources

- **1 rencontre individuelle** d'1 heure en visio pour appréhender la situation particulière de chacun (bilan éducatif partagé)

- **6 rencontres collectives** de 2h le jeudi de 19h-21h toutes les 3 semaines de janvier à avril 2022

- **1 bilan collectif** 6 mois plus tard (à la demande des participants)

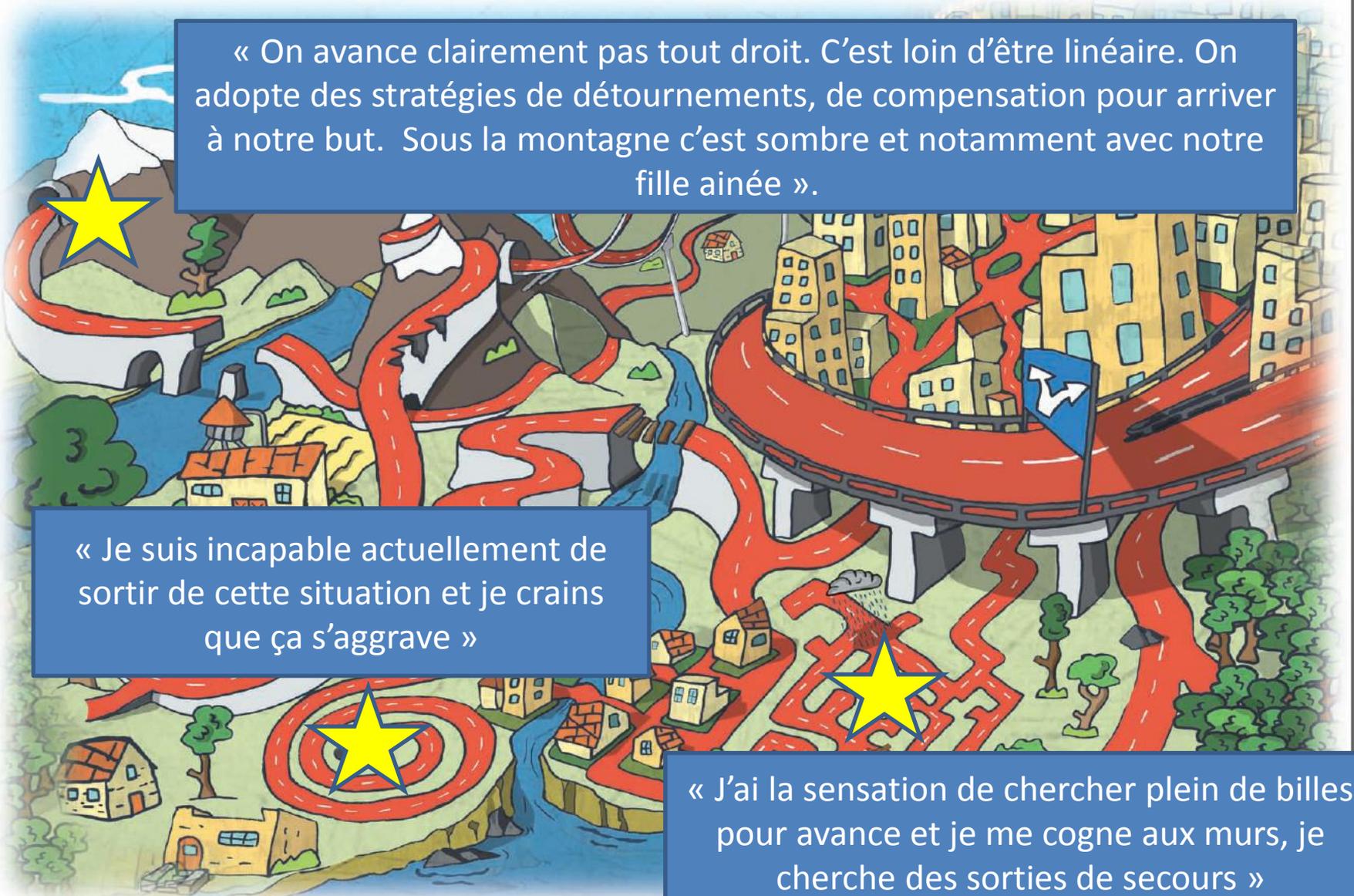
# Bilan éducatif partagé individuel (zoom)

« Où en êtes-vous en ce moment sur votre chemin de parent ? »

« On avance clairement pas tout droit. C'est loin d'être linéaire. On adopte des stratégies de détournements, de compensation pour arriver à notre but. Sous la montagne c'est sombre et notamment avec notre fille ainée ».

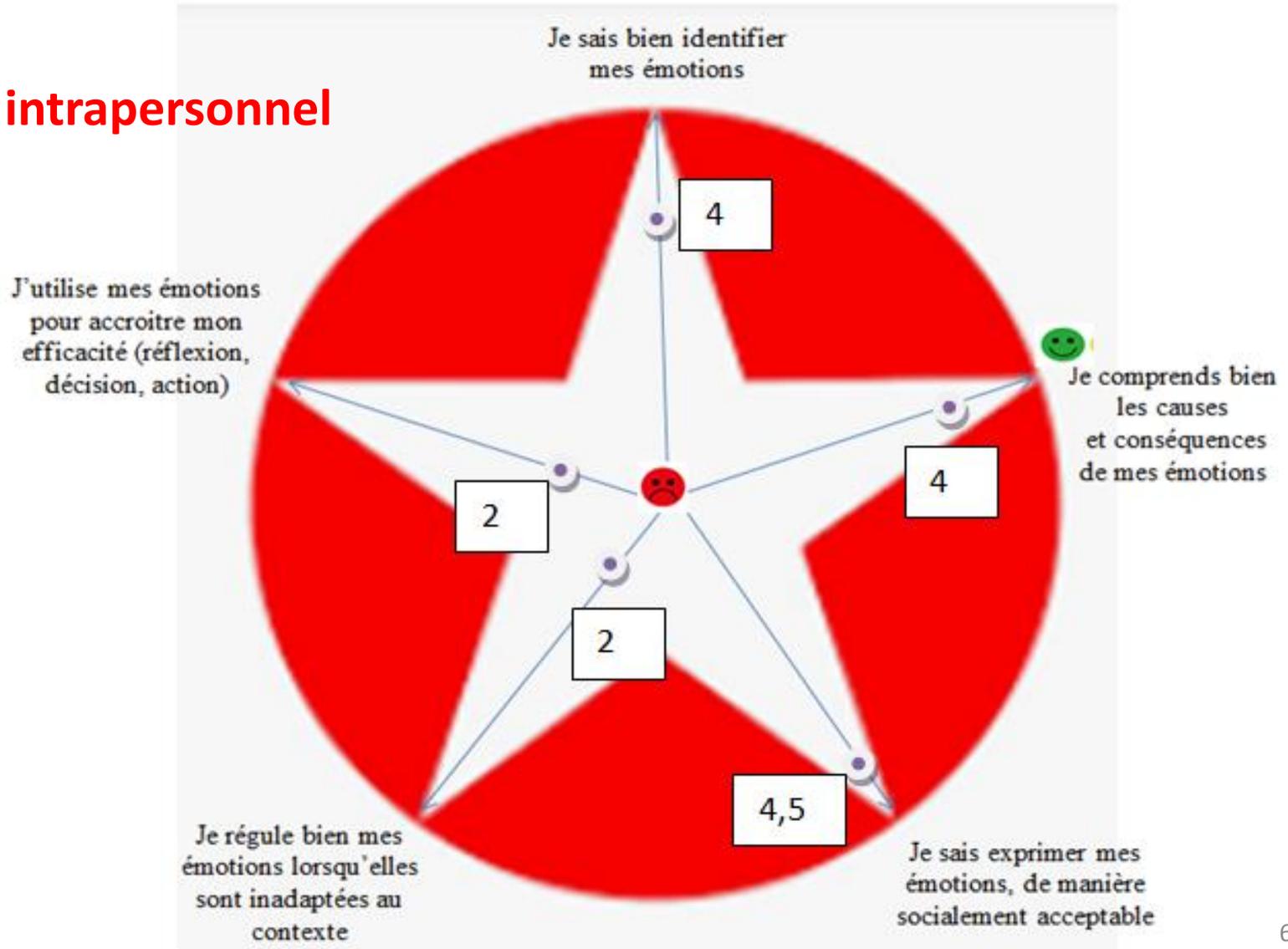
« Je suis incapable actuellement de sortir de cette situation et je crains que ça s'aggrave »

« J'ai la sensation de chercher plein de billes pour avancer et je me cogne aux murs, je cherche des sorties de secours »



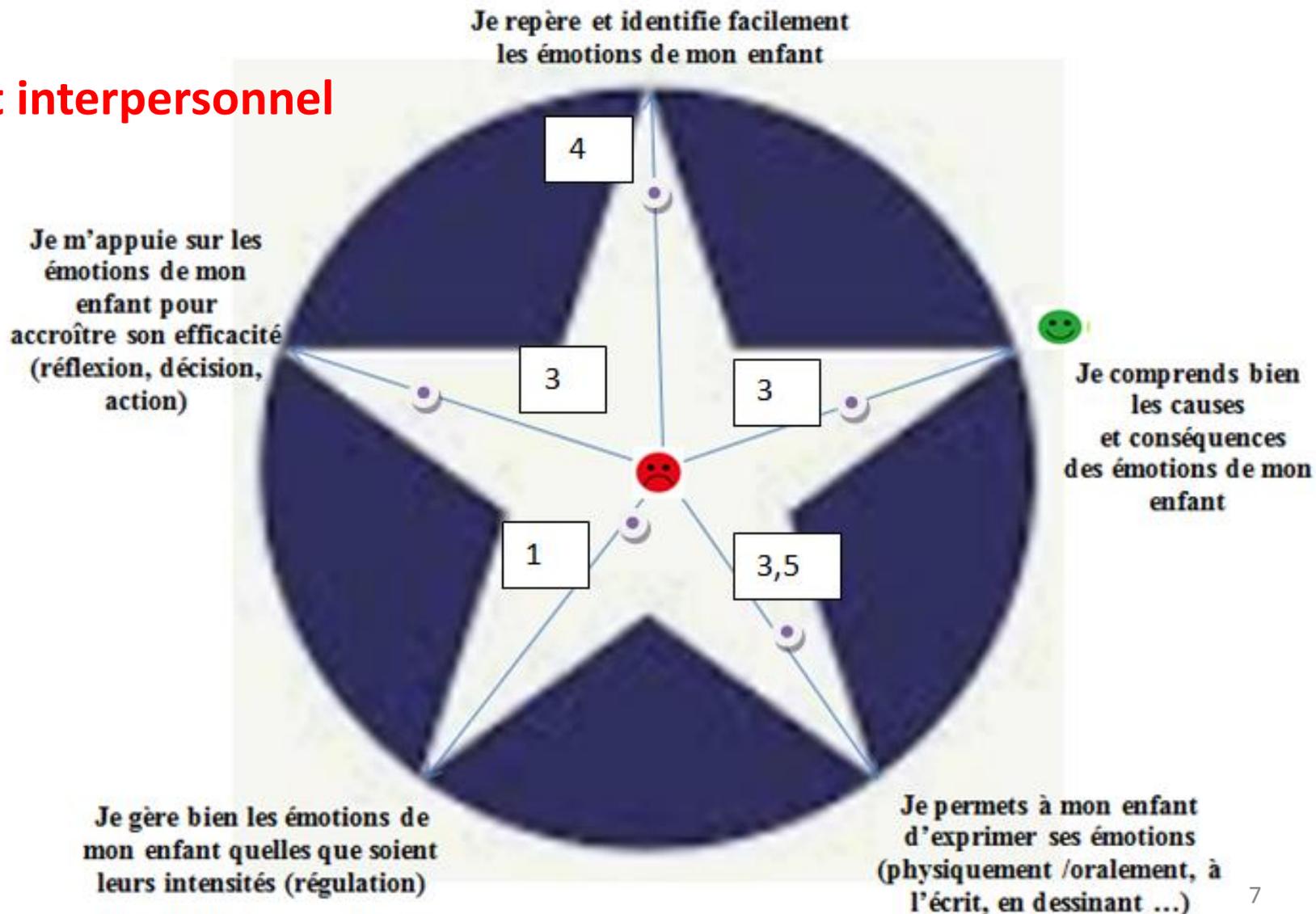
# Bilan éducatif partagé individuel (zoom)

## Versant intrapersonnel



# Bilan éducatif partagé individuel (zoom)

## Versant interpersonnel



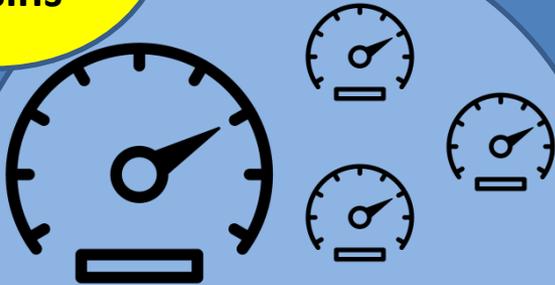
# Outil de réflexion/compréhension :

## rôle des émotions primaires

2 min  
échanges  
voisins

Messages ?

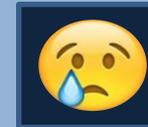
Actions ?



Colère



Joie

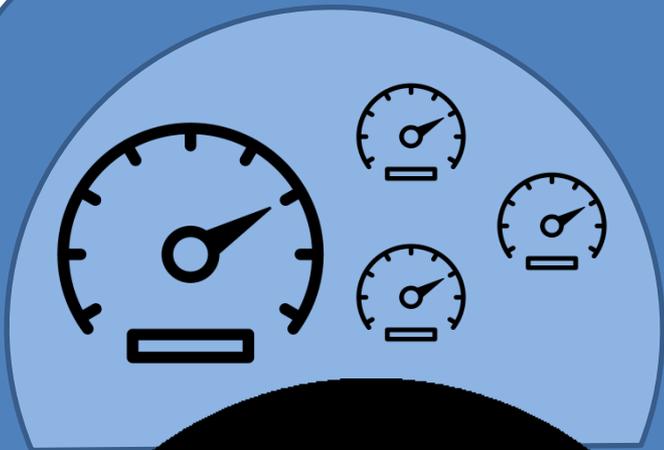


Tristesse



Peur

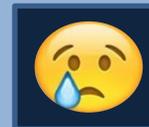
Vidéo youtube « tout le monde s'en fout » émotions  
[https://www.youtube.com/watch?v= DakEvdZWLk](https://www.youtube.com/watch?v=DakEvdZWLk)



Colère



Joie



Tristesse



Peur

Messages ?

Menace  
Injustice

Besoins  
satisfaits

Perte

Danger

Actions ?

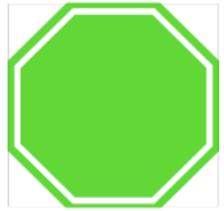
Se faire  
respecter  
S'affirmer

Continuer  
Partager

Prendre soin  
de soi

Se protéger  
être prudent

# Outil de régulation émotionnelle



**S**

**Stop** : Je fais une pause. J'arrête tout ce que je suis en train de faire.



**T**

**Temps** : Je me concentre sur ma respiration en prenant conscience de l'air qui entre et sort.



**O**

**Observation** : J'observe ce qui se passe en moi, ce que je ressens dans mon corps en accueillant toutes les sensations sans jugement. Qu'est-ce que j'éprouve ? Quelles sont les émotions qui me traversent.



**P**

**Présence** : Je reste en contact avec cette expérience pendant quelques instants et je prends conscience que les sensations, les émotions sont comme des vagues qui montent et finissent par redescendre puis disparaître.

# Outil d'analyse de situation émotionnelle

Description de la situation (sans interpréter) : .....

<b>Mes sensations</b> 	<b>Mes émotions</b> 	<b>Mes pensées :</b> 	<b>Mes réactions/actions</b> 	<b>Conséquences positives et négatives à court terme/long terme (besoins/croyances)</b> 

# Nos messages clés

- Pour exprimer ses émotions, l'ingrédient indispensable est un climat de **sécurité**.
- Chaque émotion apporte **un message** (pas toujours facile à décrypter).
- Il est nécessaire d'**accueillir** l'émotion plutôt que de la faire taire (l'anesthésier, l'éviter ...).
- **Exprimer** ses émotions = outil de régulation et de relation à l'autre

# Nos messages clés

- Il n'est **pas nécessaire d'être expert en émotions** pour en parler et partager des ressources.
- Instance Régionale d'Education et de Promotion de Santé (IREPS) : **nombreux outils pédagogiques** très bien faits pour accompagner les parents

# Vos questions ?

