

# GESTION DES ÉMOTIONS

PAGE 6

FICHE #2

## Comment l'activité physique aide à bien vivre avec ses émotions ?



A l'enfance, il n'est pas évident d'être en harmonie avec toutes les émotions qui nous traversent, qu'elles soient agréables ou désagréables. **Le cerveau atteint sa maturité vers 20 ans**, le processus de gestion des émotions n'étant pas encore fonctionnel, les enfants peuvent avoir des **difficultés à contrôler et maîtriser leurs réactions émotionnelles**.

**Apprendre à l'enfant à reconnaître ses émotions**, c'est lui permettre de surmonter le stress, gérer son agressivité, exprimer ses affects et ainsi avoir un impact sur son comportement social.

**Identifier dans le corps les sensations physiques**, permet d'exprimer plus rapidement l'émotion ressentie (exemple : le fait d'avoir mal au ventre peut être lié au stress). C'est une invitation à écouter et à comprendre les messages envoyés par notre corps. **L'activité physique est un très bon moyen pour y parvenir.**

### Quatre types d'activité physique peuvent être proposées aux enfants :

- **Des activités apaisantes** : pauses méditatives, yoga pour enfants, techniques de respiration. Ces activités peuvent être également utilisées en temps calme après une session d'activité physique.
- **Des activités captivantes** : marcher en pleine conscience, exemple : faire un parcours dans la cour de récréation en maintenant un livre sur la tête.
- **Des activités physiques** : tout type d'activité sportive.
- **Des temps calmes après le déjeuner** : pour une meilleure digestion et reprise d'activité.

Le but est de **revenir après chaque séance sur les émotions ressenties** avant et après et interroger les possibles changements d'émotion. Exemple : demander aux enfants si les émotions ressenties au départ ont évolué, sont toujours présentes, ont la même intensité...

# GESTION DES ÉMOTIONS

PAGE 7

FICHE #2

## Comment l'activité physique aide à bien vivre avec ses émotions ?

### Projet de développement du bien-être des enfants

Depuis 2019, le Crips IDF met en place le **projet Feel Good** qui propose de **développer un socle des compétences psychosociales** fondamentales pour la réussite éducative et le bien-être global des enfants. Trois des dix séances du projet se concentrent sur la gestion des émotions en travaillant sur le vocabulaire, les sensations physiques et les besoins associés aux émotions.

**Exemple d'activité proposée en lien avec l'activité physique** : explorer comment les émotions agréables peuvent être favorisées en invitant les enfants à chanter et danser sur l'une de leur chanson préférée du moment. Booster les émotions agréables est une technique de gestion des émotions qui permet de chasser les émotions désagréables.

Retrouvez plus d'information sur le développement des compétences psychosociales des enfants [via ce lien](#).

### EN SAVOIR PLUS



Depuis 35 ans, l'opération Pièces Jaunes est le **grand rendez-vous de la générosité** de début d'année avec son emblématique tirelire. Grâce à Pièces Jaunes, la Fondation des Hôpitaux **soutient des milliers de projets** dans les établissements de santé pédiatriques publics et privés à but non lucratif.

**En 2024, l'opération Pièces Jaunes se déroulera du 10 janvier au 4 février**, chacun de vos dons permettra d'améliorer le quotidien des enfants et des adolescents hospitalisés.

#### Comment participer à l'opération Pièces Jaunes ?

- En se mobilisant à travers différentes actions. Retrouvez des idées de mobilisations [sur notre site](#).
- En faisant un don en ligne sur [piecesjaunes.fr](http://piecesjaunes.fr), par SMS, par chèque ou via l'arrondi en caisse.
- En créant votre cagnotte en ligne personnelle sur notre site



Le Crips Île-de-France prévention santé sida, association déclarée d'intérêt général et organisme associé de la Région Île-de-France, est un acteur reconnu en matière de prévention et de promotion de la santé auprès des jeunes, ainsi que dans la lutte contre le VIH/sida.

Nous nous engageons et agissons pour le bien-être physique, psychique et social des jeunes, des publics vulnérables et des populations exposées au VIH, en les rendant acteurs et actrices de leur santé. **Parce que prendre soin de soi, c'est aussi prendre soin des autres.**

Pour découvrir les programmes d'éducation pour la santé de l'association et faire le point sur vos connaissances, rendez-vous sur notre site internet [www.lecrips-idf.net](http://www.lecrips-idf.net) et sur les réseaux sociaux.