

Pour mieux comprendre ses émotions

MUNSBACH Plus de 400 enfants ont participé hier au rallye «Gefillswelten», organisé par Caritas. Ils ont pu en découvrir davantage sur la gestion de leurs émotions.

Le service Jeunes et Familles de la Fondation Caritas organise chaque année pendant les vacances de Pâques un rallye. Cette année, les enfants ont pu jouer autour du thème des émotions.

De notre journaliste
Sarah Melis 04.20.19

Gérer ses émotions : en voilà un exercice pas si facile, et ce, même pour les adultes. Alors, pour aider les enfants dans cet apprentissage essentiel à leur épanouissement, Caritas Jeunes et Familles a choisi d'organiser la traditionnelle animation de Pâques à destination des maisons relais et crèches de Caritas autour du thème des émotions, sous le titre «Gefillswelten».

Hier, à la maison relais de Munsbach, pas moins de 400 enfants âgés de 3 à 12 ans ont donc participé à un total de 16 ateliers ludiques autour de ce thème. «On essaye de leur montrer comment jouer avec les émotions, aussi bien positives que négatives», explique Pascale Lies, directrice du département de l'accueil de jour Caritas.

Comment? En commençant par leur apprendre à les identifier. Le premier atelier vise ainsi à «leur faire dessiner un baromètre qui les aidera à identifier ce qu'ils ressentent», nous apprend Nathalie Gross, de l'animation mobile Spillmobil.

«Au gré de leurs envies»

Pour autant, «les groupes d'enfants, venus avec les animateurs de leurs maisons relais et crèches respectives, n'ont pas eu à suivre un plan précis», mais ont participé aux activités «au gré de leurs envies et en fonction de leur âge», dit-elle.

À l'atelier «Le yoga par le rire», Élodie et Danièle, les animatrices «stars du rire», ont imaginé des



Chaque instrument correspond à une émotion.

exercices servant à «travailler les zygomatiques des enfants». «Nous leur demandons s'ils ont des animaux à la maison et lorsqu'ils répondent oui, nous leur demandons d'imiter le rire de leur animal préféré», explique Élodie. Pour elle, cette méthode est bénéfique, «car le rire stimule les poumons et est contagieux. En voyant les copains rire, ils rient à leurs tours».

Un peu plus loin dans le parc de

la maison relais de Munsbach, c'est par la danse que Georges Haan, délégué à la bientraitance Caritas, joue avec les émotions des enfants.

«Lorsque je mets une musique qui fait peur, les enfants me disent qu'ils n'arrivent pas à danser sur ce son. Je leur explique que c'est à cause des émotions générées par la chanson», dit-il.

Georges Haan alterne donc avec les différents styles de musique pour éveiller des émotions chez les

enfants : la peur, la tristesse, la colère ou bien la joie.

Les enfants ont pu découvrir d'autres manières d'en savoir plus sur les émotions : à travers des histoires, racontées sous une tente, en jouant d'instruments de musique et même en participant à des ateliers visant à vaincre leurs peurs.

Les yeux bandés, ils ont dû entrer dans une tente et marcher sans repères. Pour corser l'exercice, les animateurs ont pris soin d'accro-

cher des objets en tout genre pour effrayer les enfants.

«Mais évidemment, le but n'est pas de faire peur aux enfants, mais de les aider à aller de l'avant et de les valoriser à chaque étape du parcours. Après cela, ils sortent satisfaits d'avoir réussi le pari!», assure Nathalie Gross.

Inciter à la bienveillance

Car si cette journée avait pour but de libérer les émotions des enfants, elle avait aussi vocation à inciter à la bienveillance. À l'un des ateliers, Stéphane, un animateur, invite les enfants à dire ce qu'ils aiment faire dans leur quotidien. Thibault, par exemple, avoue être fan de football. Il montre à ses camarades comment il joue et décrit son poste. Après son intervention, ses camarades et l'animateur l'applaudissent gracieusement.

«C'est pour leur montrer que quoi qu'ils fassent, c'est bien, c'est important, et que ça mérite d'être applaudi. Ça les aide dans leur confiance en eux», commente Nathalie Gross. Un autre atelier proposait aux enfants de «faire un compliment aux copains, pour leur montrer que c'est aussi agréable d'en donner que d'en recevoir», dit-elle.

Une ode à la bienveillance et au partage.



Les enfants écoutent des histoires qui parlent d'émotions multiples.



L'arbre des compliments.



Photo : sarah melis

Bod, le confident des enfants.

Une oreille pour les enfants

L'animation «Gefillswelten» était également l'occasion pour Caritas de présenter aux enfants Bod, la nouvelle mascotte des maisons relais Caritas. Mais qui est-il? «C'est un oursin qui écoute, à qui les enfants peuvent parler lorsqu'ils ont des choses qu'ils ne veulent pas dire à un adulte», explique Luc Ulmerich, psychologue. C'est également un outil qui vient s'ajouter au Kanner-Jugendtelefon, qu'un enfant peut

appeler pour raconter ses soucis.

Mais que raconte l'enfant et à qui? «Il raconte à un adulte extérieur des choses qui lui paraissent importantes, poursuit Luc Ulmerich. Ce peut être parce qu'il est battu par ses parents ou simplement parce que quelque chose le rend triste. Certains enfants appellent lorsqu'ils perdent leur animal de compagnie. C'est anonyme et gratuit.»

Tél. : 11 61 11.



Il ne faut pas avoir peur du noir et de ce qui se cache dans ces gants!