



CONSEILS
d'utilisation

Comme des personnes d'âges différents (enfants et adultes) utilisent *Au fil des émotions*, nous avons segmenté l'information en tranches pour qu'elle soit encore plus utile.

[De 3 à 6 ans](#)

[De 7 à 9 ans](#)

[De 10 à 12 ans](#)

[Autres lecteurs](#)

Pour des enfants de 3 à 6 ans

Pour les petits, nous recommandons de commencer en tirant parti des illustrations des émotions les plus simples (honte, tendresse, haine, ennui, bonheur).

L'enfant et l'adulte peuvent parler de ce qui est arrivé aux personnages des illustrations, de ce qu'ils ressentent et pourquoi. On peut aussi expliquer des situations vécues impliquant une émotion.

Ensuite, on peut lire le texte ; d'après ce que nous savons d'autres expériences, les enfants aiment qu'on leur lise les textes. Cela les aide à se familiariser peu à peu avec le vocabulaire.

De plus, cela permet aux adultes et aux enfants de s'habituer à ce que les émotions deviennent un sujet de conversation naturel ; la confiance et l'intimité qui les unissent augmente.

Quand les enfants vivent une émotion déterminée qu'ils ne connaissent pas encore, on peut leur lire la définition donnée dans *Au fil des émotions*. Cela permet aux enfants d'identifier ce qu'ils entendent avec ce qu'ils ressentent. Cela a un effet apaisant et normalisateur : ils apprennent non seulement que ce qu'ils ressentent a un nom, mais également que d'autres personnes ressentent la même chose.

Pour des enfants de 7 à 9 ans

Si les adultes et les enfants partagent des expériences liées à des émotions déterminées, cela contribue à établir des liens plus forts et cela permet que les membres de la famille se connaissent mieux. Certains enfants seront étonnés d'apprendre que leurs parents peuvent aussi avoir peur ou être peu sûrs d'eux-mêmes.

Cela aide à renforcer l'empathie des enfants et leur capacité à se mettre à la place des autres.

Pour des enfants de 10 à 12 ans

C'est vers cette tranche d'âge que les enfants vivent des changements physiques et psychologiques indispensables, surprenants et inattendus.

Au fil des émotions peut être un allié dans l'intimité, comme lecture quotidienne.

En lisant tous les jours, l'enfant crée un moment et un espace intimes lui permettant de réfléchir à ses propres émotions et de s'habituer à digérer son vécu.

Nous conseillons également de s'aider du *Journal de la gratitude* pour noter ces sentiments et émotions qui, durant cette période, peuvent paraître débordants et ingérables.

Pour d'autres lecteurs

En général, nous n'utilisons que quatre ou cinq termes pour exprimer nos émotions.

Cette habitude de synthétiser notre vocabulaire émotionnel influence les enfants de notre entourage, car l'exemple est leur principale source d'apprentissage.

Si nous utilisons le terme « orange » pour qualifier aussi bien l'orange, que le jaune et le rouge, les enfants s'exprimeraient de la même façon.

Conscients de cette problématique, de nombreux instituteurs ou autres professionnels de l'enfance utilisent *Au fil des émotions* pour rafraîchir leurs connaissances des nuances qui existent entre les émotions, afin que les enfants acquièrent un vocabulaire capable d'exprimer la richesse de leurs émotions.