LIRE ET RESSENTIR

3 ALBUMS JEUNESSE POUR AIDER VOTRE ENFANT À APPRIVOISER SES ÉMOTIONS ET CRÉER UN VRAI MOMENT DE LIEN ENSEMBLE



CÉLINE COLLONGE
DES LIVRES, TON POTENTIEL

INTRODUCTION

Lire Ensemble, Sans Pression

Discuter des émotions avec un enfant, ce n'est pas toujours simple.
Parfois, les mots font défaut. D'autres fois, l'enfant n'est pas disposé à parler. Et il arrive que ce soit le parent qui soit trop fatigué, ou qui n'a tout simplement pas appris, lui non plus, à mettre des mots sur ce qu'il ressent.
Les livres peuvent alors devenir un soutien précieux. Ils permettent d'aborder des sujets délicats à travers un personnage, une histoire, une image, sans la pression de comprendre, d'expliquer ou de "bien faire".

Ce livret vous propose une sélection courte d'albums jeunesse qui ouvrent des espaces. Pour chaque livre, vous trouverez pourquoi il est intéressant, et quelques questions douces pour inviter la conversation — si votre enfant en a envie.
Il ne remplace pas un accompagnement professionnel, mais offre des pistes simples pour partager un moment agréable autour de la lecture.
Ces albums fonctionnent pour tous les enfants et particulièrement bien pour les enfants sensibles, intenses ou qui ont du mal à mettre des mots sur ce qu'ils vivent.

Lire, c'est déjà un grand pas.

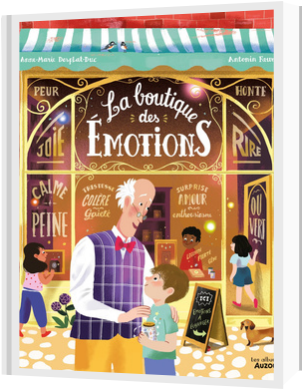
COMMENT UTILISER LE LIVRE POUR PARLER DES EMOTIONS ?

- Lire quand le moment est calme (ou quand l'enfant le demande)
- Ne pas chercher à transmettre un message
- Laisser l'enfant réagir… ou pas
- Accepter que la discussion arrive plus tard, ou jamais
- Revenir au livre autant de fois que nécessaire

Un livre peut agir même sans paroles. Certains enfants ont besoin de temps, et parfois de plusieurs lectures, pour laisser l'histoire faire son chemin. C'est normal. C'est même souvent ainsi que ça fonctionne le mieux.

Si certains passages semblent trop implicites pour votre enfant, vous pouvez l'inviter à partager sa compréhension, sans le forcer, sans attendre de "bonne réponse".

MA SELECTION DE LIVRES



La boutique des émotions

de DESPLAT-DUC Anne-marie,

FAURE Antonin

Edition : AUZOU

Âge conseillé : dès 4 ans

Résumé :

Dans la boutique des émotions, pas besoin d'argent !
Les enfants veulent se débarrasser d'une émotions trop forte ? Ils peuvent l'échanger dans la boutique de M. Rietpleur. Il y a l'étagère des bocaux à chagrins, le tourniquet des gros-mots, la malle aux cauchemars, la boite à rires... il n'y a qu'à se servir.

Émotions abordées

Joie

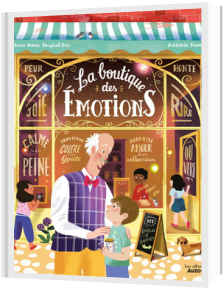
Tristesse

Peur

Colère

Surprise

> L'espoir est difficile à percevoir. Il est pourtant si lumineux, quand enfin, on le voit. A vrai dire, c'est lui qui aide à vivre.



Pourquoi ce livre touche les enfants et particulièrement les plus sensibles :

Les émotions sont représentées comme des objets concrets que l'on peut observer, nommer, poser, sans se sentir submergé par elles.
Ce livre aide les enfants à comprendre que toutes les émotions ont leur place, qu'aucune n'est "interdite", et qu'elles peuvent passer.
C'est particulièrement utile pour les enfants qui vivent leurs émotions de façon intense, ou qui ont du mal à les identifier.

Pour ouvrir le dialogue (si l'enfant en a envie) :

« Est-ce qu'il y a une émotion que tu reconnais ? »
« Si tu avais ta propre boutique, qu'est-ce qu'on y trouverait ? »



Cumulo au royaume des larmes

de BOURDEVERRE-VEYSSIERE Soline, SEÏDOU Nathalie

Edition : Les p'tits Jouvence

Âge conseillé : dès 4-5 ans

Résumé :

Horreur !

Froideur !

Poil aux fleurs !

Quand Cumulo se fait mal, Lala la larme intervient avec ses copines de la brigade des pleurs.

Savais-tu, toi, qu'il existe des larmes pour chaque émotion et de toutes les couleurs ?

Émotions abordées

Joie

Tristesse

Chagrin

Sensibilité

Confiance

"Un câlin et un bisou, pour un moment d'amitié unique.
De véritables ingrédients presque magiques !"



Pourquoi ce livre touche les enfants et particulièrement les plus sensibles :

Pour beaucoup d'enfants, les larmes sont source de honte ou de confusion. Ce livre leur montre que pleurer est une réponse normale, quelle que soit l'émotion à l'origine.
Il aide à comprendre que les émotions débordantes peuvent être accueillies et qu'on peut les traverser.
C'est un album particulièrement doux pour les enfants qui ressentent les choses très fort, ou qui ont du mal à accepter leurs propres réactions émotionnelles.

Pour ouvrir le dialogue :

- « À ton avis, pourquoi Cumulo pleure ? »
- « Est-ce que ça te fait du bien parfois de pleurer ? »
- « De quoi as tu besoin quand tes émotions débordent? »



Le grand livre des Superpouvoirs

de ROCIO Bonilla,

Susanna Isern

Edition : Père Fouettard

Âge conseillé : dès 6 ans

Résumé :

On a tous un superpouvoir ! Marc est d'un optimisme à toute épreuve, Nora ne manque jamais de courage, Pablo a le génie de la danse, Karim lit tous les livres qu'il peut trouver...

Et toi, quel est ton superpouvoir ?

Émotions et notions abordées

Estime de soi

Différences

Forces personnelles

Confiance

> En une fois, elle a couru un tas de kilomètres pour prévenir les voisins d'un dangereux incendie : elle allait si vite qu'on voyait à peine ses jambes. Le superpouvoir de Claudia est l' AGILITÉ.



Pourquoi ce livre touche les enfants et particulièrement les plus sensibles :

Ce livre valorise les singularités sans les hiérarchiser. Chaque enfant y trouve quelque chose qui lui ressemble et c'est précisément ce qui le rend universel.
Il aide l'enfant à se voir autrement que par ses difficultés, à reconnaître ses forces, et à comprendre que la différence est une richesse.
Particulièrement précieux pour les enfants qui se sentent "à part", ou qui ont du mal à trouver leur place.

Pour ouvrir le dialogue :

- « Quel superpouvoir te ressemble le plus ? »
- « Est-ce que tu crois que tu en as un qui n'est pas dans le livre ? »

POUR LES PARENTS

Lire avec son enfant, ce n'est pas :

- conduire une séance éducative
- analyser ses émotions
- obtenir des réponses

C'est :

- partager un moment qui lui appartient
- lui offrir un espace où ses émotions ont le droit d'exister
- lui montrer que vous êtes là, simplement

Et ça compte, même si :

- l'enfant ne parle pas
- la lecture est courte
- l'enfant semble ne pas écouter

Les graines qu'on plante dans ces moments de lecture, on ne les voit pas toujours pousser. Mais elles poussent.

EN CONCLUSION

Les livres ne règlent pas tout.

Mais ils peuvent ouvrir des chemins, créer des ponts, déposer un peu de douceur.

Vous n'avez pas besoin d'en faire plus. Vous êtes déjà en train d'accompagner votre enfant, et ça, ça compte.



CÉLINE COLLONGE - DES LIVRES, TON POTENTIEL

BIBLIOTHÉRAPIE JEUNESSE · ÉMOTIONS · PARENTALITÉ