

Dinant, le 23 avril 2020.



**PROVINCE**  
de **NAMUR**

Santé Publique  
Santé Scolaire



Bonjour,

Nous espérons que vous vous portez tous bien.

Voici notre « 4<sup>ème</sup> lettre SOS » pour reprendre le rythme après ce temps de relâchement des vacances de printemps.

Nous vous proposons 3 petites vignettes :

- Gérer ses émotions en situation de confinement.
- Veiller à la santé dentaire des enfants
- Être vigilant aux risques du tabagisme passif durant le confinement.

Pour l'équipe PMS/PSE

Véronique Nagant  
Directrice f.f.

Christelle Brahy  
Infirmière

Lora Gayet  
Auxiliaire paramédicale

Nous joindre :

Maison Provinciale du Mieux-être de **Dinant**  
Centre Psycho-Médico-Social / Service de Promotion de la Santé à l'Ecole  
Rue Alexandre Daoust 45 - B 5500 Dinant  
Tél. : +32(0)81 776 833 - Fax : +32(0)82 222 991  
pmspse.dinant@province.namur.be - [www.province.namur.be](http://www.province.namur.be)

Maison Provinciale du Mieux-être de **Beauraing**  
Centre Psycho-Médico-Social / Service de Promotion de la Santé à l'Ecole  
Rue de l'Aubépine, 61 - B 5570 Beauraing  
Tél. : +32(0)81 776 828  
pmspse.beauraing@province.namur.be - [www.province.namur.be](http://www.province.namur.be)

## La gestion des émotions



En situation de stress, chacun a une réponse qui lui est propre.

Beaucoup d'entre nous et vos enfants aussi peuvent se sentir anxieux, tristes, ennuyés, en colère,...

N'hésitez pas à verbaliser votre ressenti, vos émotions parce que vos enfants les ressentent également.

Encourager l'expression des émotions, mettre des mots sur leurs différentes émotions est important.

### Une émotion, c'est quoi ?



C'est notre corps qui réagit à ce que l'on vit. Elle arrive à tout moment et elle est personnelle. Elle sert à avoir la bonne réaction, à communiquer les uns avec les autres, à modifier le comportement de son interlocuteur, à partager avec les autres, à créer des liens, à attirer l'attention de son entourage, à obtenir du réconfort, à se protéger du danger, à identifier nos besoins et à les satisfaire.

Apprendre aux enfants à identifier et gérer leurs émotions c'est leur fournir des outils importants pour naviguer dans la vie.



Les enfants apprennent à réguler leurs émotions en observant et en reproduisant le comportement de leurs parents. Il est normal de ne pas toujours arriver à réguler ses émotions. Parfois on s'énerve et nos enfants aussi. Demandez-vous : Est-ce que quand je me mets en colère, cela fait avancer les choses ? Pourquoi je suis en colère ? Qu'est ce que je peux faire d'autre ?

La reconnaissance des émotions permet de renforcer son estime de soi et sa confiance en soi.

Il est plus efficace de parler des émotions souvent mais de courtes périodes que l'inverse.

Le moment le plus approprié c'est lorsque vous et votre enfant êtes calmes, détendus et attentifs.



Si votre enfant a du mal à exprimer ses émotions, vous pouvez lui demander comment il pense qu'un ami réagirait dans la situation.

### Pour cela vous avez différents outils qui peuvent vous permettre d'aborder les émotions avec vos enfants :

Chaque émotion de base (= la joie, la peur, la tristesse et la colère) peut être représentée par une couleur.

- Jaune pour la joie
- Bleu pour la tristesse
- Vert pour la peur
- Rouge pour la colère



1. Vous avez le **livre**, que beaucoup d'enfants connaissent via l'école, « **La couleur des émotions** ».

(Il existe également un jeu de société.)



Il permet aux enfants de reconnaître les différentes émotions et de se les approprier.

Vous pouvez photocopier ou dessiner les différents monstres pour créer un **émomètre** (sorte de thermomètre pour les émotions). Ainsi à l'aide d'une pince à linge, chacun vient placer sa pince sur le monstre correspondant à l'émotion du moment. Cela peut se faire à plusieurs moments de la journée (ex le matin, après le dîner, en fin de journée ou après un événement particulier).



Vous pouvez aussi le faire avec des émoticônes.

2. Vous avez le **DVD « Vice versa »** de Disney qui aborde les émotions de base (joie, tristesse, peur, colère et dégoût). Il a été réalisé avec l'aide d'experts scientifiques.

3. Vous pouvez demander à votre enfant ce qu'il ressent au niveau de son corps lors de chaque émotion et à quel moment il a déjà ressenti cette émotion. Qu'est ce qui le rend joyeux, triste,... ? Comment peut-il réagir à cette émotion ?

4. Vous pouvez jouer à **mimer** les émotions avec votre enfant et devinez à tour de rôle l'émotion dont il s'agit. Cela peut se faire devant un miroir.



5. Vous pouvez aussi demander à votre enfant de **dessiner** les différentes émotions.

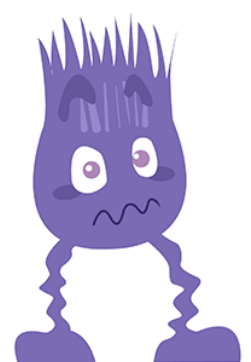
6. Regarder, **chercher des images** qui correspondent aux émotions dans des magazines et les découper. Ensuite, vous pouvez les retourner et faire choisir une image à votre enfant qui doit nommer l'émotion. Avec des images vous pouvez également créer un album des émotions.

7. Avec des plus grands, vous pouvez travailler **le vocabulaire** autour des émotions. Exemples : quand on est en colère, on peut être agacé, furieux, mais aussi contrarié, embêté, mécontent, fâché, énervé,... Cela permet de préciser l'émotion et de la quantifier.

8. En annexe, quelques autres exemples d'**exercices** à réaliser.



Remarque : Vous trouverez des fiches sur la gestion des émotions en allant sur [www.enfance-et-covid.org](http://www.enfance-et-covid.org) (Initiative française relayée par le réseau Kirikou; elle reprend des ressources concrètes et efficaces produits par des experts de terrain et validées scientifiquement.)



Tu es heureux ? Partage ta joie de vivre avec les autres, le bonheur est contagieux ! **Imagine** des images, des dialogues, des petits mots gentils qui font du bien...

Joie

Tu es trop sympa !

Mais non, c'est toi !



Tu es trop sympa !



Mais non, c'est toi !

Qu'est-ce qui peut apaiser ta colère et te calmer ?  
Coche ce qui te ferait du bien.

**Recette : potion magique 100 % calmante**

Temps de préparation : quelques minutes

Pour 1 personne :



- Je ne veux pas qu'on se moque de moi.
- Je voudrais expliquer pourquoi je suis en colère.
- J'aimerais qu'on me fasse rire.
- Je me demande si j'ai raison de me mettre en colère.
- Je répète plusieurs fois : « Ça va aller. »
- Je me demande si ce n'est pas un peu de ma faute.
- Je shoote dans un ballon ou je tape dans un oreiller.
- Je pars me promener avec quelqu'un qui peut m'aider.
- Je réfléchis à ce qui est le plus important dans ma vie.
- Je ne veux plus qu'on hurle plus fort que moi.
- Je me demande s'il faut pardonner.
- Je bois un verre d'eau et je mange une pomme !
- Je ne veux plus qu'on me dise : « Ce n'est pas grave, tu exagères ! »
- Je prépare ma vengeance.
- Je prends un objet qui me détend les mains.
- J'essaie de me mettre à la place des autres.
- Je parle à mon chien.
- Je ne veux plus qu'on me tape.
- Je ne veux pas être puni.
- .....
- .....



Qu'est-ce qui peut apaiser ta tristesse ?  
Coche les idées qui te parlent.

Je me raconte des blagues



J'essaie de jouer



Je cherche à me faire reconforter



Je pense à un projet agréable



Je verse mille larmes



Je mets la musique à fond



J'accepte ce que je ne peux pas changer



Je ne refuse pas un long câlin



Je fais plaisir à quelqu'un



Je veux qu'on m'en demande la raison



J'aime qu'on me rassure



Je me calme avec un bon souvenir



Je commence un livre



J'écris un poème, je dessine



J'ai envie qu'on remarque ma tristesse



Pleurer, c'est bon pour la santé !



Tristesse

Qu'est-ce qui peut te rassurer et te calmer quand tu as peur ?

Colorie en vert les bulles qui te font du bien.

Mes parents n'ont  
jamais peur !

On m'explique,  
ou je comprends la cause  
de ma peur.

Je me dis que ce n'est pas vrai,  
que c'est mon imagination.

Je cherche quelqu'un  
à qui dire que j'ai peur.

Mes parents me racontent  
leurs peurs d'enfant.

Je trouve un truc anti-peur  
(doudou, lumière).

Je me moque  
des choses effrayantes  
et je leur tire la langue.

Après un cauchemar, on me rassure  
en me faisant un câlin.

J'essaie  
de me cacher.

J'appelle à l'aide  
ou je téléphone.

Mes parents me disent  
que j'ai le droit  
d'avoir peur.

Je hurle en menaçant.

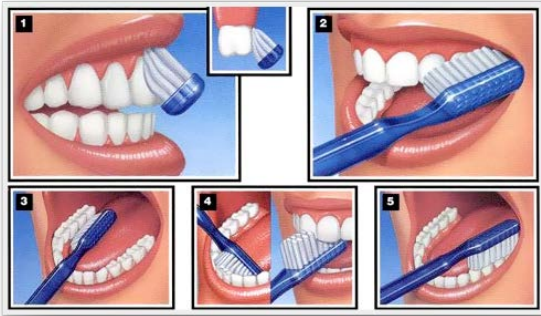
On ne se moque pas  
de moi quand je dis  
que j'ai eu peur.

Je respire  
lentement  
en pensant  
à la plage.

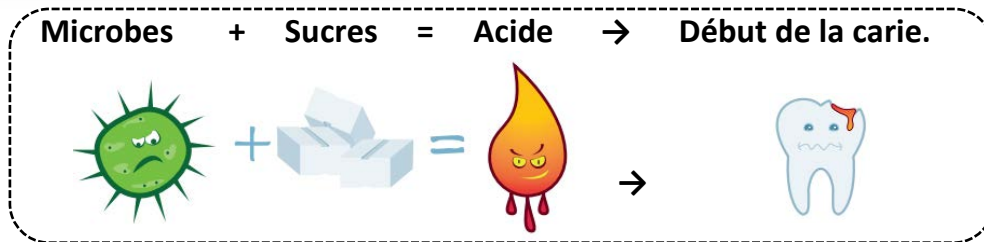




## Le brossage des dents



Pourquoi se brosser les dents ? Pour **éliminer** les microbes (= bactéries), la plaque dentaire et éviter les caries. Les bactéries sont **invisibles** à l'œil nu !



- ✓ Il est conseillé de brosser les dents dès l'apparition des premières dents avec un dentifrice fluoré adapté à l'âge, 2x/jour, au moins 2 minutes (vous pouvez **compter deux fois jusqu'à 60** avec votre enfant ou utiliser une application pour GSM qui calcule le temps pour vous « A toute Allure » vous pouvez aussi utiliser un sablier), avec l'aide des parents jusqu'à l'âge de **+/- 8 ans ?**

*C'est le brossage **mécanique** (= le mouvement) qui élimine les bactéries pas le dentifrice quel que soit le type de brosse à dent : manuelle ou électrique. Le dentifrice donne du fluor utile pour renforcer l'émail des dents et ainsi prévenir la carie, mais sert aussi à avoir une bonne haleine (il ne faut pas une grande quantité de dentifrice pour qu'il soit efficace : taille d'un **petit pois**).*

Voici le lien d'une vidéo de Ben le koala qui se brosse les dents :

<https://www.youtube.com/watch?v=cwA8K8vHLgs>

- ✓ Il est conseillé de changer sa brosse à dents 4 fois/an à chaque saison (et plus si les poils sont abimés). Idem pour les brosettes des brosses à dents électrique.
- ✓ Il est recommandé d'aller chez le dentiste 2x/an dès l'âge de 2 ans.
- ✓ Il faut éviter les boissons sucrées et acides, éviter les sucreries entre les repas pour éviter les caries.



La carie ne s'arrête pas d'elle-même, il faut aller chez un dentiste pour la faire soigner.

La seule boisson à privilégier c'est l'**EAU** ! C'est la boisson essentielle.

Attention la grenadine et les berlingots de jus de fruits sont à consommer exceptionnellement.

## Le tabagisme passif chez les enfants

Vu ce confinement, vos enfants sont davantage plus présents à la maison, nous voulions donc vous amener à être vigilant au tabagisme passif.

**Le tabagisme passif** est le fait d'inspirer de la fumée de cigarette sans le vouloir. Celle-ci contient des **substances hautement toxiques** !

LES **ENFANTS SONT DAVANTAGE EXPOSÉS AU TABAGISME PASSIF** QUE LES ADULTES NON-FUMEURS



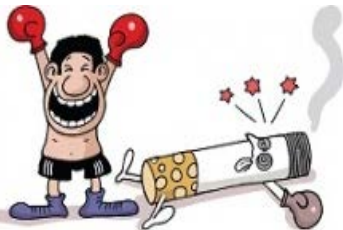
### Les effets nocifs **AVANT** la naissance :

- ✓ Diminution de la faculté à se reproduire.
- ✓ Grossesse extra-utérine.
- ✓ Anomalie du placenta.
- ✓ Prématurité du fœtus.
- ✓ Risque de malformations.
- ✓ Aggravation de la mucoviscidose et effets néfastes sur la fonction pulmonaire.

### Les effets du tabagisme passif chez l'enfant **APRÈS** la naissance :

Atteintes aux niveaux respiratoires (bronchite, pneumonie, sévérité de l'asthme, etc.), cardiovasculaires, de l'oreille et du développement neurologique de l'enfant. Gros risques en ce qui concerne la mort subite du nourrisson et d'augmentation du risque de certains cancers.

### Seul(e) ou avec de l'aide, vous pouvez arrêter de fumer !



- 1) Arrêter de votre propre initiative (avec ou sans aide).
- 2) Par médication via le médecin traitant.
- 3) Par hypnose ou acupuncture.
- 4) Par thérapie au laser doux.
- 5) Via une alternative (cigarette électronique ou vapoteuse) → Moins

conseillée car elle pourrait être nuisible.

Les études actuelles sont controversées (certaines financées par l'industrie du tabac et donc manque de recul) mais dans le doute n'est-il pas préférable de s'abstenir ?



*Vous pouvez retrouver toutes les informations via le site Internet 😊*



Si vous souhaitez continuer à fumer, il est essentiel de le faire **À L'EXTÉRIEUR**.