



Les Carnets Fille de la Lune

Des repères pour aider les filles à grandir en confiance



Carnet 4 : Les émotions

Accueillir ses émotions

Les émotions ne sont pas des obstacles à dépasser. Elles sont des messagères qui nous parlent de ce qui se vit en nous.

À l'approche de la puberté, le monde intérieur évolue lui aussi. Les émotions peuvent devenir plus intenses, plus changeantes ou parfois plus difficiles à comprendre. *Une jeune fille peut passer de la joie à la tristesse, de l'enthousiasme à l'inquiétude, sans toujours savoir pourquoi. C'est une étape naturelle de son développement.*

Plutôt que de chercher à faire disparaître une émotion, nous pouvons l'aider à l'accueillir, à la reconnaître et à mettre des mots sur ce qu'elle vit. Peu à peu, elle découvre que toutes les émotions ont leur place et qu'elles peuvent devenir de précieuses alliées.



Quelques repères

- ✓ Toutes les émotions sont légitimes.
- ✓ Une émotion n'est ni bonne ni mauvaise.
- ✓ Les émotions évoluent ; elles ne durent pas toujours.
- ✓ Les accueillir aide à mieux se connaître.
- ✓ Mettre des mots sur ce que l'on ressent favorise une plus grande sécurité intérieure.

Au quotidien

Vous pouvez simplement inviter la jeune fille à observer ce qu'elle ressent.

Par exemple : Comment te sens-tu aujourd'hui ?

Ou encore : Si ton émotion avait une couleur, laquelle serait-elle ?

Si elle ressemblait à une météo, quel temps ferait-il aujourd'hui ?

Vous n'avez pas besoin de trouver une solution.

Être pleinement présent, écouter sans juger et accueillir ce qui se vit est souvent ce dont une jeune fille a le plus besoin.



À retenir

Les émotions sont des messagères.

En les accueillant avec bienveillance, une jeune fille apprend peu à peu à mieux se connaître et à se faire confiance.