

De la tête aux pieds

Les Kimochis, des peluches qui expriment les émotions

Les petits ont souvent du mal à expliquer ce qu'ils ressentent. Christine Bourgeois propose une solution

Thérèse Courvoisier

Ils sont drôles, colorés, mignons, tout doux; les petits font penser aux Monsieur-Madame adorés des bambins et les grands à des Pokémon, mais les Kimochis («sentiment» en japonais) ne sont pas des jouets. Ces peluches sont en fait des outils de communication, chargés d'apprendre aux enfants à entrer en relation avec autrui. «À l'école, on leur enseigne la lecture, le calcul, mais ils doivent se débrouiller avec leurs émotions, explique Christine Bourgeois, elle-même une enfant assez timide qui aujourd'hui anime, entre autres, des ateliers avec les Kimochis. Ils ne comprennent souvent pas d'où viennent ces émotions, comment elles dictent leurs comportements et à quel point elles influent sur leur confiance en eux.»



Christine Bourgeois

Animatrice en communication positive gestion des émotions

La méthode des Kimochis est née en 2008 aux Etats-Unis. Ancienne productrice de dessins animés - elle a notamment travaillé sur *Moi, moche et méchant* - Nina Rappaport Rowan a été terriblement marquée par le massacre de Columbine dans le Colorado en 1999. Elle ne comprend pas comment des écoliers ont soudain pu ouvrir le feu sur leurs semblables. Dans sa tête germe l'idée d'utiliser son univers afin d'essayer de faire un petit quelque chose pour qu'une telle tragédie ne se reproduise pas. L'Américaine décide de se concentrer sur les petits enfants, qui ont très envie d'apprendre et absorbent toutes les nouveautés comme des éponges. De fil en aiguille, elle élabore une méthode de communication qui aide les petits à exprimer toute une gamme de sentiments et plus seulement les classiques tristesse, joie ou colère.

Son fonctionnement est assez simple: sept peluches aux caractéristiques très différentes (la pieuvre *Huggtopus* qui est hyperaffectueuse, l'inquiète colombe *Lovey Dove* ou *Cat*, le chat autoritaire qui ne sort jamais sans ses sparadraps), qui représentent l'enfant lui-même. Chacune de ces peluches est équipée d'une poche où l'on insère des petits coussins de sentiments (15 négatifs, 12 positifs). Des petits ronds colorés avec un visage côté face et le nom de l'émotion qu'ils représentent côté pile. Les petits comprennent ainsi que les émotions viennent de l'intérieur et ne tombent pas du ciel et que, suivant le sentiment que la peluche porte en elle, son comportement sera différent. Grâce à des jeux de rôle, des petites histoires et beaucoup de discussions, les enfants apprennent d'abord l'introspection, puis à extérioriser leurs sentiments et enfin à être à l'écoute de l'état d'esprit des autres.

«Après avoir aidé les enfants à reconnaître et à différencier leurs émotions, nous leur donnons des outils pour les réguler, explique Christine Bourgeois. Par exemple, nous leur apprenons à ne plus utiliser un ton, des mots et des gestes qui tapent, mais leur préférer une communication qui parle. Ils ne diront plus «je ne t'aime pas, tu es bête!» mais «je n'ai pas envie de jouer avec toi maintenant, je suis occupé.»

Ils apprennent aussi ce qu'est un tempérament, et que chaque enfant possède le sien. Ils découvrent sans le faire exprès une forme d'empathie, qui normalement ne se développe chez l'humain qu'après



Des ateliers ludiques pour aider les enfants à mieux reconnaître, gérer leurs émotions et créer de belles relations avec les autres. DR

«Je suis capable de me rendre compte de l'émotion dans laquelle je suis si on me le demande. Je connais leurs différents noms. En plus, j'ai beaucoup aimé jouer avec les Kimochis et rencontrer de nouveaux copains.»

Ethan, 6 ans, Pully

«Un jour à table, tout le monde s'est un peu enflammé et là Nina lève la main et nous dit: «Alors moi, je vous propose trois choses, soit vous allez dans votre chambre et serrez votre doudou dans vos bras, soit vous allez crier dans un coussin ou alors vous prenez une grande respiration... C'est comme ça que j'ai appris pour faire passer la colère.»

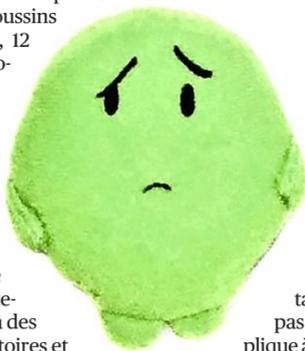
Christina Melfi, maman de Nina (5 ans), Pailly

«J'ai beaucoup aimé travailler sur les émotions avec Christine et surtout dessiner mes peurs avec de la peinture qui brille dans la nuit. J'ai aussi aimé faire des petites fiches sur les émotions et adoré l'exercice sur la confiance avec l'enracinement dans le sol et l'oiseau qui prend son envol.»

Tiffany, 9 ans, Penthérez (qui a suivi un atelier individuel sur les émotions)

«L'émotion que l'on ressent ne stigmatise pas la personne: je ne suis pas colère parce que je ressens de la colère. Les enfants utilisent déjà cette nouvelle approche des émotions entre eux pour se donner de nouvelles pistes d'action.»

Mélanie Cuellar, directrice du Centre de vie enfantine de Chailly

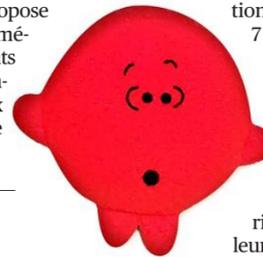


20 ans. *Cat* a des cœurs à la place des griffes au bout de ses pattes. Ils expriment le fait que même s'il est autoritaire, le chat ne désire pas blesser. Enfin, on explique à un enfant un peu fou

fou qui veut toujours prendre les autres dans ses bras que ceux-ci ne sont peut-être pas prêts. Il apprend à lire leur langage corporel et du coup ne va pas se sentir rejeté après avoir essuyé un refus.

Universelle, la méthode américaine a été importée en 2012 en Suisse par la coach fribourgeoise spécialisée en émotions Charlotte Uvira, avec laquelle Christine

Bourgeois a créé l'association des approches éducatives positives Rattatam-Plus, qui propose de nombreuses méthodes aux parents et aux professionnels pour mieux s'écouter et se comprendre.



Bientôt des ateliers à l'école?

Après des apparitions dans les garderies et autres centres de vie enfantine, les Kimochis pourraient-ils un jour faire leur entrée dans les classes du canton?

«Les enseignants sont très intéressés et nombreux d'entre eux ont été approchés par des parents convaincus de l'intérêt et des bienfaits de la méthode. Il y a actuellement quatre demandes en cours, dont une semble sur le point d'aboutir à La Côte, se félicite Christine Bourgeois, avant



d'appuyer la démarche de ces parents. L'intelligence émotionnelle est au cœur de la vie scolaire: un enfant stressé ne développe pas son plein potentiel d'apprentissage, un enfant qui n'arrive pas à exprimer sa colère de la bonne façon sera étiqueté de méchant... Les outils Kimochis sont une aide précieuse au bon développement des compétences relationnelles de l'enfant. Ils pourraient aussi entre autres pacifier les rapports qu'entretiennent les élèves dans la cour de récré.»

«Nous ne sommes pas pédopsychiatres, ce qui dédramatise souvent les situations, reprend la maman de Louane, 7 ans, qui n'a pas hésité à présenter les Kimochis à un de ses copains de classe au tempérament colérique. Les enfants viennent avant tout pour s'amuser et ils repartent avec des clés de communication et la certitude qu'ils ne sont pas seuls à ressentir telle ou telle émotion. Cela les sécurise, leur donne confiance en eux et leur permet de devenir des adultes plus ouverts et plus posés. Et souvent, leurs nouveaux comportements influent aussi sur leurs parents.»

Kimochis Six séances de 60 min (150 fr.) Mars-avril, ve au Centre Périnatal, rue Saint-Martin 2 à Lausanne. Mars-juin, je à la Grand-Rue 6 à Pailly. www.ateliers-christine.com

Pour savoir plus, visionnez les vidéos explicatives kimochi.24heures.ch