



Belgimage

## Les émotions

Développer l'intelligence émotionnelle des enfants, c'est leur apprendre à exprimer ce qu'ils ressentent avec franchise, sans se mettre en danger eux-mêmes mais aussi sans mettre leur entourage en danger. Cela leur permet de moduler leurs émotions et de les exprimer au moment opportun et de manière appropriée plutôt que de les évacuer n'importe quand, n'importe comment, ou de les étouffer. Cela influence donc leur comportement social et notamment leur capacité à surmonter le stress et à gérer leur agressivité. Ils peuvent ainsi apprendre notamment à exprimer leur colère envers les bonnes personnes, au moment où ils la ressentent, sans taper, crier ni insulter. Un enfant qui enfouit ses émotions, ses peurs, qui ne manifeste pas sa joie ou sa colère, n'apprend pas à tenir compte de ce que lui ou les autres ressentent. En se déconnectant de ses besoins et ses émotions, il risque alors de développer moins d'empathie et de bienveillance vis-à-vis de lui mais également des autres. Diverses stratégies peuvent aider un enfant à gérer peu à peu ses émotions... et celles des autres. La toute première chose à faire, c'est d'entendre et de répondre à ses besoins. Car derrière une émotion se cache toujours un besoin à satisfaire. Il faut donc aider l'enfant à identifier ce besoin. Ensuite, il est important de prendre ses émotions au sérieux sans les minimiser ni les nier, sans émettre de jugement de valeur. Expliquez-lui que vous comprenez qu'il puisse être triste, en colère ou joyeux. Il se sentira compris et réconforté. Il acceptera alors plus facilement son émotion et pourra l'exprimer plus aisément.

Julie Rouffiange



Anne Pochet.

À la télé, tous les jours sur la Une et sur BX1

rtbf

bxi  
Médias de Bruxelles

Sur internet ([www.airdefamille.be](http://www.airdefamille.be) ; [www.one.be](http://www.one.be)): toutes les émissions, les spécialistes, et les infos pratiques.

# À raconter aux enfants

## Pourquoi décore-t-on un sapin à Noël ?

Mon beau sapin, roi des forêts !



Belgimage

Chaque année, dès le début du mois de décembre, les maisons se parent de lumières et de décorations en tout genre, participant ainsi à la création de la magie de Noël. Parmi elles, il y a bien sûr l'incontournable sapin, où l'on accroche guirlandes et boules multicolores ! Mais d'où vient cette tradition ? Son origine est en réalité païenne (elle n'a donc pas de lien avec la religion !) et remonte à plusieurs siècles d'ici. Nos ancêtres celtes avaient pour habitude d'associer un arbre à chaque mois de leur calendrier (qui se basait sur les cycles de la Lune, et non sur ceux du Soleil, comme celui que nous utilisons aujourd'hui). Ainsi, au mois de décembre correspondait l'épicéa, une variété de sapin. Chaque année, les Celtes honoraient cet arbre à épinettes, symbole de vie et de naissance, à l'occasion du solstice d'hiver (vers le 21 décembre, date du passage à l'hiver), pour fêter la renaissance du Soleil. Ce n'est que plus tard, au VII<sup>e</sup> siècle, que cet usage fut associé aussi à la religion chrétienne.

Au XI<sup>e</sup> siècle, on décorait déjà les sapins de pommes rouges, pour symboliser l'arbre du Paradis. Puis, dès le XV<sup>e</sup> siècle, on commença à y ajouter friandises, petits gâteaux, rubans et fleurs séchées ainsi qu'une étoile sur le sommet, pour rappeler celle de Bethléem qui mena les rois mages à l'enfant Jésus. Les premières traces écrites de l'existence d'un tel sapin datent de 1510 et ont été découvertes en Lettonie. À cette époque, à Riga, la capitale du pays, les marchands avaient pour tradition de danser autour de l'arbre richement

décoré avant de le faire brûler.

Un siècle plus tard, on commença à illuminer le sapin, non pas à l'aide de guirlandes comme aujourd'hui, mais en remplissant des coquilles de noix d'huile et d'une mèche que l'on allumait. C'était très joli mais vachement dangereux ! Cette tradition du sapin de Noël s'étendit ensuite peu à peu partout en Europe. En France, l'arbre de Noël fut introduit au château de Versailles en 1738, par l'épouse de Louis XV. Un siècle plus tard, en 1841, le sapin de Noël trouva également sa place en Grande-Bretagne, au château de Windsor, avant de se répandre dans les maisons des gens du peuple !

### DES RECORDS DE NOËL

Le moins que l'on puisse dire, c'est que certaines personnes n'hésitent pas à déployer les grands moyens quand il s'agit de décorer les lieux pour Noël. Ainsi, par exemple, en 2013, un Australien a décoré sa maison de... 502.165 lumières, reliées entre elles par 48 km de câble électrique ! En 2010, un luxueux hôtel d'Abu Dhabi (Émirats arabes unis) a, quant à lui, battu le record du sapin le plus cher du monde. Un arbre a été entièrement recouvert de pièces en diamant et en pierres précieuses, élevant ainsi le prix du sapin à 11 millions de dollars... Chez nous, à Bruxelles, nous ne battons pas de records, mais c'est quand même un sapin d'une vingtaine de mètres de haut et de près de 5 tonnes qui a été installé devant le Palais royal !

Aurielle Marlier et  
Alain Jourdan le Clercq