

Les émotions de nos enfants

Source : magazine Naître et grandir, février 2014

Recherche et rédaction : Nathalie Vallerand

Révision scientifique : Nathalie Parent,

psychologue

naître
ET grandir

Introduction



Joie, tristesse, colère, jalousie... En quelques années, votre enfant devra apprendre à composer avec toutes sortes d'émotions. Comment l'accompagner?

Quand Arthur, 3 ans, vit une frustration, il lance des objets ou il se jette par terre en tapant des pieds. Au bout d'un moment, il s'agenouille et croise ses bras sur sa poitrine, l'air boudeur. « Pendant sa crise, inutile de tenter de lui faire entendre raison, dit sa maman, Nathalie. Quand il est plus calme, je le serre dans mes bras et nous parlons de ce qui s'est passé. Je lui demande comment il aurait pu exprimer sa colère autrement. »

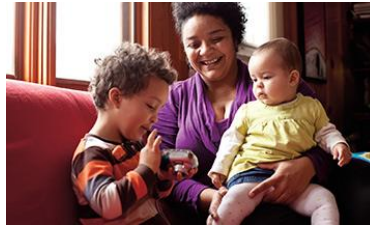
Il est normal que votre enfant réagisse parfois fort et avec tout son corps quand il vit des émotions. **C'est que, pour lui, ces émotions sont nouvelles. Il doit donc apprendre à y réagir adéquatement.** En grandissant, il apprendra à se contrôler et à nommer ce qu'il ressent, mais cela peut prendre du temps.

Émotions ou sentiments?

Même s'il y a beaucoup de similitudes entre les émotions et les sentiments, ces mots désignent des concepts un peu différents. **Les émotions sont des réactions spontanées** à une situation. Elles peuvent entraîner des **manifestations physiques** (pâleur, rougissement, agitation, accélération des battements cardiaques et du rythme respiratoire, transpiration, etc.) et **psychologiques** (pensées négatives ou positives, changement d'humeur) qui durent peu de temps. **La joie, la peur et la colère** en sont des exemples.

La danse du bacon

Quelles que soient les émotions ressenties par votre enfant (colère, peur, joie...), elles entraînent parfois chez lui des comportements dérangeants. Votre enfant est tellement content qu'il s'excite, crie, saute et court partout? Ou tellement en colère qu'il fait la « danse du bacon », tape, mord et hurle à percer les tympans? C'est qu'il n'a pas encore appris à maîtriser ses émotions et à les extérioriser de manière acceptable. « Chez le jeune enfant, l'expression des émotions passe beaucoup par le non-verbal, observe Sylvain Coutu, professeur de psychoéducation et de psychologie. Mais à mesure qu'il développe son langage et qu'il peut parler de ce qu'il ressent, il contient mieux ses émotions. » En attendant, quand votre enfant manifeste ses émotions de façon excessive, vous pouvez tenter de le diriger vers un comportement moins dérangeant : l'inviter à rugir comme un lion au lieu de crier ou à serrer les poings plutôt que de lancer des objets, par exemple.



Les sentiments, pour leur part, représentent un état affectif plus durable qui évolue avec le temps. Ainsi, les sentiments naissent, grandissent et finissent parfois par disparaître. Quelques exemples : **amour, haine, confiance, méfiance, insécurité, bonheur.**

Bien qu'ils soient différents, les émotions et les sentiments sont intimement liés. **Les sentiments font vivre toutes sortes d'émotions et, à l'inverse, les émotions peuvent générer des sentiments.** Par exemple, si votre tout-petit a eu peur du chien du voisin (émotion) qui a jappé après lui, il pourrait par la suite développer de l'insécurité (sentiment) à la seule vue d'un chien.

Les émotions au fil des ans



Les émotions primaires, aussi appelées de base ou universelles, sont les premières que vivent les enfants. **Les six principales apparaissent au cours de la première année de vie : joie, tristesse, dégoût, peur, colère et surprise.** Nathalie se souvient encore de la première fois où elle a vu Arthur manifester de la surprise. « Il avait 6 mois et c'était la première fois que je lui offrais des céréales. À la première cuillerée, il m'a regardée en ouvrant les yeux comme des billes et il a reculé sur sa chaise. C'était très drôle! »

Les émotions secondaires, ou mixtes, apparaissent entre 15 et 24 mois au moment où votre enfant prend conscience qu'il est différent des autres et qu'il est une personne à part entière, explique Sylvain Coutu, un professeur de psychoéducation et de psychologie à l'Université du Québec en Outaouais qui mène des recherches sur le développement émotionnel des enfants. Cette découverte amène votre tout-petit à ressentir **des émotions liées à la conscience de soi, comme la gêne et la jalousie.** La gêne peut être ressentie lorsqu'il comprend qu'on lui porte de l'attention, et la jalousie, lorsqu'il réalise que d'autres ont ce qu'il désire.

Un peu plus tard, **au cours de sa troisième année, il expérimente des émotions secondaires qui nécessitent la compréhension de règles, de normes et d'objectifs à atteindre.** C'est le cas de **la culpabilité, de l'embarras et de la fierté.** Par exemple, si votre enfant sait qu'il ne doit pas dessiner sur les murs et qu'il désobéit à cette règle, il peut se sentir coupable. Et s'il réussit à conduire son tricycle ou à assembler un grand casse-tête après beaucoup d'efforts, il est fier de lui.

Au fur et à mesure que votre enfant grandit et développe sa pensée, il perçoit et interprète les situations différemment, ce qui a un effet sur ses réactions émotives. Par exemple, votre tout-petit de 3 ans peut avoir une peur bleue s'il voit une personne déguisée en monstre. Mais à 5 ans, la même personne ne l'effraie plus, car il sait qu'elle porte un déguisement. Avec le temps, il devient aussi plus habile à maîtriser ses émotions, car il comprend de mieux en mieux le monde qui l'entoure.

Décoder les émotions des autres



Parallèlement au développement de ses émotions, votre enfant apprend à décoder celles des autres. Pendant sa première année, il commence à percevoir les émotions de son entourage même s'il ne les comprend pas encore. « Dès la naissance, le bébé est sensible aux émotions de ses parents », souligne la psychologue Nadia Gagnier. **Vers 4 mois, il distingue certaines émotions, comme la joie et la tristesse. Vers 1 an, il peut adapter son comportement à l'émotion qu'il observe chez ses parents.** « Si vous êtes chagrinée et inquiète de le laisser à la garderie, votre enfant pourrait se mettre à pleurer non pas parce qu'il n'aime pas y aller, mais parce qu'il ressent votre émotion », affirme-t-elle

À 3 ans, la plupart des tout-petits peuvent lire la joie, la tristesse, la peur et la colère sur les visages, mais ils font encore des erreurs. Ils peuvent, par exemple, confondre les émotions, comme la tristesse, la colère et la peur. « Jusqu'à 10 ans environ, l'enfant deviendra de plus en plus rapide et précis dans la reconnaissance des expressions du visage », dit Catherine Herba, professeure au département de psychologie de l'UQAM et chercheuse au Centre de recherche du CHU Sainte-Justine. Grâce à votre soutien, il affinera cette habileté jusqu'à l'adolescence.

Apprivoiser ses émotions

En grandissant, l'enfant reconnaît de mieux en mieux ses émotions, mais aussi celles des autres.

On entend souvent parler de gestion des émotions, mais moins de l'importance de développer sa compétence émotionnelle. Pourtant, **la gestion des émotions n'est que l'une des trois étapes de la compétence émotionnelle qui comprend aussi l'expression et la connaissance des émotions.** C'est le développement de cette compétence dans son ensemble qui permettra petit à petit à votre enfant de mieux gérer ses émotions. « Lorsqu'il comprend les émotions et sait les exprimer, l'enfant peut les contrôler et doser leur intensité, afin de mieux affronter diverses situations », explique Sylvain Coutu.

Un enfant compétent sur le plan émotionnel part avec une longueur d'avance dans la vie. Des études scientifiques prouvent en effet que cette habileté :

- **facilite la réussite scolaire, en plus de favoriser des relations positives avec les autres.** « La compétence émotionnelle permet de mieux réagir aux émotions négatives et dérangeantes, ainsi qu'aux difficultés », assure Catherine Herba;
- **permet de reconnaître les émotions des autres et de modifier son comportement pour maintenir des relations harmonieuses.** Si son ami est fâché, l'enfant saura ainsi adapter son comportement pour éviter qu'il se fâche davantage;
- permet à l'enfant d'être **plus apte à résoudre les conflits et plus susceptible de démontrer de l'empathie.**

Certains enfants éprouvent toutefois plus de difficulté à développer leur compétence émotionnelle. C'est le cas de ceux qui ont été maltraités ou négligés, de ceux qui sont anxieux et de ceux qui réagissent de façon négative aux changements et à la nouveauté.

Comment aider son enfant?



Diverses stratégies peuvent aider votre tout-petit à devenir plus compétent avec ses émotions et celles des autres. Et cela vaut autant pour les garçons que pour les filles.

1. Répondre à ses besoins. Un bébé ça pleure parfois beaucoup. Il est donc important de répondre à sa détresse en le réconfortant et de lui donner les soins appropriés. « S'il n'est pas réconforté, il pourrait vivre de l'insécurité, du stress et développer une faible estime de soi, indique Sylvain Coutu. Il lui sera ensuite plus difficile de réguler ses émotions et de se préoccuper de celles de son entourage. »

2. Donner l'exemple. Vous êtes un modèle pour votre enfant. **Si vous vous efforcez de canaliser vos émotions, il aura tendance à faire de même.** En revanche, difficile d'exiger qu'il cesse de piquer des colères si vous vous emportez au moindre pépin... Quand la situation s'y prête, vous pourriez, par exemple, exprimer à voix haute ce que vous faites pour vous sentir mieux quand quelque chose vous dérange : « Je suis déçu que Martine ne vienne pas souper, mais je vais regarder un bon film à la place. »

3. Mettre des mots sur les émotions. Quand Émilie a annoncé à sa famille qu'elle attendait un deuxième enfant, sa mère s'est mise à pleurer. Viviane, la fille d'Émilie, ne comprenait pas pourquoi grand-maman pleurait et avait l'air contente en même temps. Émilie lui a alors expliqué que, parfois, on est tellement heureux qu'on en pleure. Vous pourriez faire comme elle et **nommer vos émotions et celles que vous observez chez votre enfant** : « Je vois que tu es en colère parce que ton frère refuse de te prêter son camion », « Je suis triste parce que grand-papa est malade », etc. C'est bénéfique, car votre enfant apprend ainsi à verbaliser ce qu'il ressent. Et il n'est pas nécessaire d'attendre qu'il sache parler : vous pouvez commencer dès sa naissance. Il apprendra ainsi le vocabulaire des émotions en même temps que le langage!

Quand le parent est en colère

La vie de parent n'est pas toujours facile et il arrive qu'on perde patience. Si vous sentez la colère monter, le mieux est de vous retirer un moment avant d'exploser (en vous assurant que votre enfant est en sécurité). Sinon, vous risqueriez de le déstabiliser et de l'effrayer, en plus de lui faire vivre de l'insécurité, explique Nadia Gagnier.

Que faire, par contre, si vous vous êtes vraiment mis en colère? Il est souhaitable de vous excuser auprès de votre enfant et de revenir brièvement sur ce qui s'est passé. Par exemple : « Je me suis un peu trop fâché tout à l'heure. Je suis désolé. Je vais essayer de ne plus crier. » En agissant ainsi, vous devenez un modèle, car vous lui montrez comment se comporter quand on blesse quelqu'un.

Une stratégie pour diminuer vos accès de colère consiste à donner des limites claires et constantes à votre tout-petit. Nadia Gagnier explique : « Si vous manquez de constance dans l'application de limites ou si vous n'en donnez pas, votre réaction à son comportement peut varier selon votre état du moment. Quand vous êtes en forme, vous le laissez sauter sur le divan sans rien dire. Mais la journée où vous êtes fatigué ou de mauvaise humeur, vous vous emportez contre lui. L'enfant ne comprend plus rien et cela devient insécurisant pour lui. » C'est pourquoi il vaut mieux appliquer des limites claires et constantes en tout temps. Votre enfant sait alors qu'il est toujours interdit de sauter sur le divan. **« Les limites lui procurent une sorte de mode d'emploi de ce qu'il peut faire. Cela le sécurise »**, conclut Nadia Gagnier.

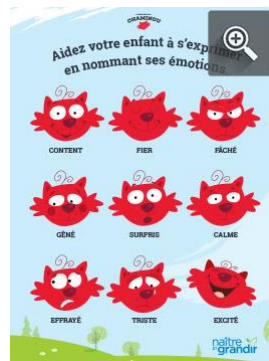
4. Prendre ses émotions au sérieux. Il est bon de dire à votre enfant que vous comprenez qu'il puisse être triste, bouleversé, en colère ou jaloux dans telle ou telle situation. Il se sentira compris et réconforté. Il aura alors moins tendance à manifester ses émotions de manière inacceptable, par exemple en pinçant sa petite sœur que vous êtes en train de nourrir. Évidemment, si son comportement est inadéquat, il faut le lui dire.

Votre enfant reconnaîtra encore mieux les émotions si vous lui faites remarquer le langage corporel qui y est associé : sourcils froncés quand on est fâché, sourire quand on est content...

5. L'aider à reconnaître les émotions. « Quand je suis fâchée, je dis à mes filles de regarder mon visage et je leur demande si j'ai l'air fâchée, dit Stéphanie. Je veux qu'elles soient capables de voir sur le visage des gens ce qu'ils ressentent. » D'ailleurs, sa petite Auriane de 3 ans aime beaucoup essayer de deviner les émotions des personnages dans les livres. C'est une bonne idée, car **savoir lire sur le visage facilite les relations sociales en permettant d'adapter son comportement à la situation.**

La psychologue Nadia Gagnier suggère de profiter des moments où vous faites la lecture à votre enfant pour **le faire parler des émotions vécues par les personnages.** « Demandez-lui comment se sent tel ou tel personnage, ce qu'il pourrait faire pour être moins triste, pour avoir moins peur, etc. » Vous pouvez aussi créer un album des émotions avec votre enfant en découpant des visages variés dans les magazines.

6. Lui donner des trucs pour gérer ses émotions. Arthur, 3 ans, aime bien regarder les films de Kirikou. Mais il a peur de la sorcière. Alors, il se répète : « Elle est loin, la sorcière. Elle ne peut pas venir ici. » Ce sont ses parents qui lui ont appris à se rassurer ainsi. « Notre fils a aussi peur des monstres. Nous lui disons que les monstres ne peuvent pas venir dans la maison, car c'est une bulle d'amour. C'est une petite phrase qu'il peut utiliser au besoin. » Stéphanie, de son côté, rappelle à ses filles de prendre de grandes respirations quand la colère monte.



7. Lui apprendre à mieux exprimer sa colère. Erwan, 3 ans, a tendance à se mettre en colère quand Axel, son frère de 16 mois, se place devant la télévision ou détruit ses constructions. Pour prévenir ses colères, Gaëlle, sa maman, lui a appris à dire ce qui le dérange : « Non, Axel, tu caches la télé, recule » ; « Ne touche pas à mon circuit de train. » Elle lui a aussi suggéré de jouer sur une grande table, hors de portée de son petit frère. Pourquoi ne pas essayer, vous aussi, de fournir des stratégies à votre enfant pour prévenir ses frustrations habituelles? Vous pouvez aussi détourner son attention quand vous sentez sa colère monter. Stéphanie, pour sa part, essaie d'habituer ses filles à se retirer (dans leur chambre, par exemple) avant de piquer une colère.

Trop tard? Votre enfant hurle, se roule par terre, tape du pied? « Quand votre enfant fait une grosse crise, attendez que la tempête passe, conseille Nadia Gagnier. Si vous tentez de le raisonner, vous nourrissez la crise. » Et si vous haussez le ton, il criera plus fort, sans compter que vous risquez aussi de l'effrayer. **L'idéal est de rester à proximité, de garder votre calme et d'attendre qu'il soit moins énervé.** Ensuite, vous pouvez le serrer contre vous et le faire parler de ce qui l'a mis en colère. Mieux vaut toutefois **ne pas céder, sinon il comprendra que la colère est un moyen efficace d'obtenir ce qu'il veut.**

8. L'aider à développer son empathie. L'empathie, cette capacité à percevoir les sentiments et les émotions d'une autre personne et à se mettre à sa place, se développe vers 4 ans à 6 ans. Toutefois, les enfants peuvent commencer à poser des gestes empathiques bien avant, lorsqu'ils reconnaissent une émotion qu'ils ont déjà vécue chez une autre personne. « À 18 mois, certains consolent un ami en lui apportant un toutou ou en lui faisant un câlin », remarque Sylvain Coutu. Selon lui, **il est important de valoriser les gestes d'empathie de votre tout-petit, car il démontre ainsi qu'il se préoccupe des autres.** Il est souhaitable aussi d'attirer son attention sur les réactions des autres à son comportement. Il réalisera que ses actions peuvent avoir des conséquences sur eux et qu'ils peuvent éprouver d'autres besoins et d'autres

envies que lui. Enfin, vous pouvez encourager votre enfant à faire plaisir à quelqu'un avec une petite attention (ex. : offrir un dessin à grand-papa et grand-maman, prêter un jouet à un ami...).

Différences culturelles et émotions



Les émotions de l'enfant sont teintées par la culture dans laquelle il grandit. Prenez le dégoût, par exemple. Cette émotion est universelle, mais ce qui la provoque est influencé par des facteurs culturels. Si, en Amérique du Nord, une assiette de chenilles grillées ou de pattes de poulet suscitent à coup sûr le dégoût, ce n'est pas le cas ailleurs sur la planète. L'expression des émotions varie aussi selon les cultures. **Dans certaines, il est mal vu d'exprimer ouvertement son chagrin en public, alors que dans d'autres, il est normal de pleurer à chaudes larmes à la vue de tous.**

Mais s'il y a des différences dans l'expression des émotions selon le pays d'origine, il y en a aussi entre les familles d'une même culture. « Une famille, c'est une microculture », explique Nadia Gagnier. Chacune a ses valeurs, ses perceptions des situations, ses façons de faire. Tout cela a une influence sur les émotions.

Par exemple, si, dans certaines familles, on manifeste bruyamment sa joie ou son chagrin, dans d'autres, on est plus réservé. **On remarque aussi des différences selon le sexe.** En Amérique du Nord, les parents ont tendance à être plus tolérants envers la colère des garçons qu'envers celle des filles. Et ils acceptent davantage les pleurs des filles que ceux des garçons.

En tant que parent, il est donc important de prendre un temps d'arrêt pour analyser notre propre culture familiale. Permet-on vraiment à notre enfant d'exprimer toutes ses émotions, peu importe son sexe? Est-on capable d'accepter qu'il vive certaines émotions, même si on ne les comprend pas ou qu'on les trouve irrationnelles?

Liens et ressources utiles

À retenir

La joie, la tristesse, le dégoût, la peur, la colère et la surprise sont les premières émotions ressenties par votre bébé.

Lorsqu'il sait exprimer ses émotions et qu'il les comprend mieux, votre enfant peut les contrôler et doser leur intensité, afin de mieux affronter diverses situations.

La compétence émotionnelle facilite la réussite scolaire en plus d'être un gage de relations interpersonnelles positives.

Pour les parents

- Valeurs et sentiments des 2 à 5 ans : comment parler des émotions avec votre enfant, M. Schleifer avec la

collaboration de C. Martiny, Presses de l'Université du Québec, 2007, 340 p.

- Ajuster la météo intérieure des enfants : guide pratique pour favoriser la relaxation à la garderie, à l'école et à la maison, M. Jean, Éditions C.A.R.D, 2013, 127 p.
 - J'ai tout essayé!, I. Filliozat, Éditions Marabout, 2013, 252 p.
- Au cœur des émotions de l'enfant, I. Filliozat, Éditions Marabout, 2013, 320 p.
 - Les émotions chez l'enfant, E. Thommen, Éditions Belin, 2010, 256 p.
- Les émotions au cœur de la santé, M. Brillon, Les Éditions de l'Homme, 2009, 248 p.

Pour les enfants

- Galette, série Les Émotions, texte : L. Rousseau, ill. : M.-C. Favreau, Éditions Dominique et compagnie, 24 p.
- Les combats de Ti-Cœur, texte : M. Monette, ill. : M. Arbona, Fonfon, coll. Histoires de vivre, 2013, 32 p.
 - Dans mon petit cœur, texte : J. Witek, ill. : C. Roussey, De La Martinière Jeunesse, 2013, 30 p.
 - Ma journée, mes humeurs, texte : R. Dufresne, ill. : J. Chevalier, Éditions de l'Isatis, 2013, 24 p.
 - Tourbillon d'émotions, J. Cain, Éditions Scholastic, 2008, 32 p.
- Jojo l'ourson : une journée pleine d'émotions, S. Lachance, Les Éditions Midi trente, 2010, 128 p.