

Comprendre et accompagner
les **émotions**
de l'enfant



Sommaire

LA JOIE..... P. 6

Manifestations	P.7
Accompagnement	P.7
Pour aller plus loin	P.8

LA TRISTESSE..... P. 9

Manifestations	P.10
Accompagnement	P.10
Pour aller plus loin	P.11

LA COLÈRE..... P. 12

Manifestations	P.13
Accompagnement	P.14
Pour aller plus loin	P.14

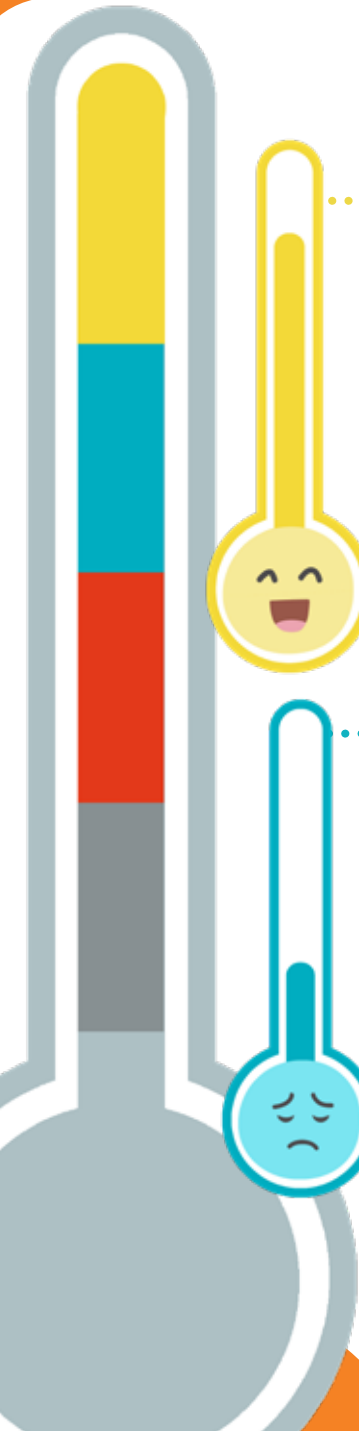
LA PEUR..... P. 15

Manifestations	P.16
Accompagnement	P.16
Pour aller plus loin	P.17

Livres Pour les Parents..... P. 18

Livres Pour les enfants..... P. 19

Jeux Pour les enfants..... P. 19



LA JOIE

Cause : émerveillement, réussite, rencontre, gratitude.

Sensation : enthousiasme, respiration ample, bien-être.

Besoins : Partage, lien, réjouissance, danser, rire, chanter, embrasser, courir.

LA TRISTESSE

Cause : Perte, séparation, échec.

Sensation : larmes, lèvres tremblantes, gorge nouée, idées noires.

Besoins : réconfort, acceptation, expression émotionnelle, amour, câlin, massage, parler, pleurer, trouver des stratégies de succès.



LA COLÈRE

Cause : frustration, injustice, impuissance, irrespect pour l'intégrité.

Sensation : respiration rapide, yeux foncés, mâchoires serrées, contractions, chaleur.

Besoins : écoute, compréhension, changement, fixation de limites, reconnaissance, réparation, décharge de l'énergie, crier, respirer, parler, courir, écrire une lettre, malaxer, faire une pause.

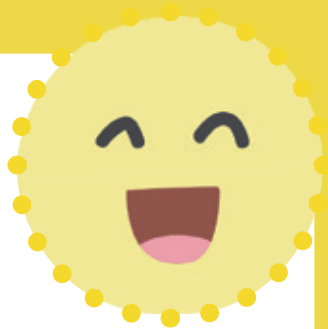
LA PEUR

Cause : danger, inconnu, insécurité.

Sensation : afflux de sang, montée d'adrénaline, accélération du rythme cardiaque.

Besoins : réassurance, protection, aide, câlin, parler, dessiner, jouer à affronter la peur, exercices de confiance en soi.

LA JOIE



C'est un sentiment de plaisir intense caractérisé par sa plénitude et sa durée limitée. Elle apparaît lorsqu'un besoin est satisfait ou va l'être. La joie peut également dépendre du contexte culturel et s'exprimer de façon différente.



Manifestations

Nourrissons	Enfant de 1 à 3 ans	Enfant de 3 à 6 ans
● Sucction plaisir ● Sourire ● Gazouillis ● Visage et corps détendus ● Rythme cardiaque augmenté ● Respiration ample ● Vague de chaleur	● Rire ● Agitation motrice ● Câlin ● Mordre ● Verbalisation ● Rythme cardiaque augmenté ● Respiration ample ● Vague de chaleur	● Rire ● Agitation motrice ● Câlin ● Verbalisation ● Rythme cardiaque augmenté ● Respiration ample ● Vague de chaleur

Accompagnement

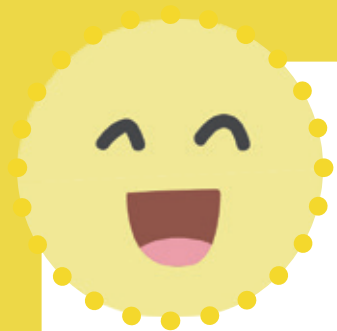
Comment canaliser la surexcitation ?

L'émotion « joie », bien qu'elle soit agréable à ressentir, lorsqu'elle est éprouvée en excès ou difficile à réguler, peut causer de l'excitation, nervosité, tachycardie, manque de concentration, insomnies...

Parfois, les adultes peuvent avoir du mal à accueillir l'expression de joie des enfants parce que cette émotion peut être expansive et bruyante. Si l'enfant saute ou crie lorsqu'il est excité, c'est qu'il veut exprimer et partager une émotion positive. Il est important de lui dire que vous avez compris ce qu'il ressent

en lui disant, par exemple : « Wahou, je vois que tu es très heureux d'aller au parc! » S'il sent que vous comprenez ce qu'il vit et que vous partagez sa joie, cela pourra l'aider à calmer son besoin de bouger. Éviter de dire à l'enfant de se calmer ou d'arrêter de bouger en criant.

Il est également important d'aider l'enfant à réaliser que son excitation peut avoir un impact sur lui et sur les autres. Il peut se blesser ou faire mal aux autres enfants.



Si ses gestes et ses cris peuvent déranger, exciter les autres enfants ou encore causer de petits accidents, selon l'âge et les capacités de l'enfant, vous pouvez :

- Lui demander de poser sa main sur sa poitrine pour sentir les battements de son cœur.
- Vous accroupir à sa hauteur et l'inviter à prendre quelques « respirations du papillon » : guider l'enfant à ouvrir grand les bras de chaque côté du corps et à respirer profondément. Puis, dites-lui de souffler en refermant les bras sur sa poitrine.

Pour aller Plus loin

Zut ! Flûte est excitée. CHABOT, Claire et Geneviève DESPRÈS
Dominique et compagnie, 2009

- Lui proposer une activité qui le fait bouger en toute sécurité : aller courir dans le jardin ou danser. Voir le faire avec lui en déterminant une durée précise.

- Jouer aux jeux de mimes avec l'enfant. Demandez-lui de vous montrer son excitation simplement avec les expressions de son visage, sans parler ni bouger le reste du corps. Vous pourriez vous aussi mimer votre réaction à un événement heureux. Vous pouvez faire ce jeu devant un miroir avec l'enfant.

LA TRISTESSE



La tristesse est un changement émotionnel en réaction normale à un événement douloureux ou difficile. Elle survient suite à une perte, une frustration, un sentiment d'abandon, un deuil.



Manifestations

Nourrissons	Enfant de 1 à 3 ans	Enfant de 3 à 6 ans
● Pleurs ● Repli dans le sommeil ● Endormissement difficile ● Refus d'alimentation ● Repli sur soi ● Diminution des échanges ● Pas d'accroche du regard ● Perte de tonus	● Pleurs ● S'isole des autres ● Diminution des activités de jeux ● Irritabilité ● Se réfugie dans le sommeil ● Endormissement difficile ● Cauchemar ● Changement alimentaire brutal (diminution ou excès)	● Pleurs ● Mutisme ● Isolement ● Peut le verbaliser ● Sommeil perturbé ● Alimentation perturbée

Accompagnement

- Mettre des mots sur ce que vous observez du comportement de l'enfant et lui dire que vous vous intéressez à ce qu'il ressent.

- Nommer l'émotion : « je vois que tu as de la peine », « tu me sembles triste ».

- S'autoriser à parler de l'évènement déclencheur avec bienveillance et compréhension (Même si l'émotion vous paraît disproportionnée par rapport à l'évènement vécu).

- Accepter que ce temps là est nécessaire. Ne pas banaliser, dramatiser ou culpabiliser l'enfant.

L'enfant doit pouvoir passer à autre chose une fois que l'émotion a été accompagnée. Mais cet état de tristesse peut revenir à différents moments de la journée lorsqu'il repense à l'évènement. Proposer une activité reconfortante peut lui permettre de penser à autre chose.



Il faut être attentif à ce que cet état de tristesse ne s'installe pas durablement et évaluer en fonction du contexte et

de l'évènement déclencheur. Ne pas hésiter à en parler aux parents de l'enfant et/ou à des professionnels de santé.

Pour aller Plus loin

La tristesse de Mahée, M. Latulippe et N. Parent, Mammouth rose, 2020, 32 p.

LA COLÈRE



Les crises de colère font partie du développement normal de l'enfant, particulièrement à l'âge où il commence à développer son autonomie soit à partir de 18 mois.



Trois types de colères sont à repérer

- **Celle liée à la décharge**, d'un trop plein de tensions, qui sont plutôt des manifestations de stress.

- **Celle liée à une affirmation des limites personnelles** : dans la relation aux autres enfants, par exemple quand un enfant prend un jouet.

- **Celle liée à la frustration**, le sentiment d'impuissance.

Avant 6 ans, le cerveau de l'enfant est immature, il ne peut pas avoir l'intention de manipuler l'adulte et il est difficile pour lui de verbaliser ses besoins ou ses émotions.

On ne parlera donc pas de « caprice ».

Manifestations

Nourrissons	Enfant de 1 à 3 ans	Enfant de 3 à 6 ans
● Retenir son souffle	● Crier ● Pleurer ● Donner des coups (de pieds, de poing, de tête) ● Lancer des objets ● Se rouler par terre ● Refuser de se faire prendre dans les bras ● Mordre ● Retenir son souffle	● Crier ● Pleurer ● Donner des coups de pieds, de poing, de tête ● Lancer des objets ● Se rouler par terre ● Refuser de se faire prendre dans les bras ● Mordre

Accompagnement

Il convient de bien identifier la cause profonde de la colère afin d'y répondre de façon adaptée.

- Décrire l'émotion de l'enfant « je vois que tu n'es pas content, que tu as très envie de ce gâteau, je pense que tu ressens de la colère ».

- Pas d'humiliation, ni de minimisation de son émotion et de la raison de sa colère.

- Connaître l'enfant et savoir ce qui lui convient le mieux : le laisser décharger sa colère ou au contraire l'accompagner.

- Pour le tout petit, ne pas hésiter à prendre l'enfant dans les bras, doudou...

- Proposer à l'enfant de décharger l'émotion physiquement en transformant son énergie : crier dehors, courir,

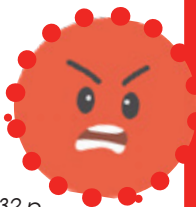


distraktion motrice...s'abstenir de lui proposer de taper sur un coussin, cela évitera qu'il associe la colère avec la violence.

- Adopter une posture empathique : « Je sais que c'est frustrant pour toi de ne pas pouvoir jouer plus longtemps ».

- dessiner la colère pour les plus grands.

- laisser l'enfant exprimer sa colère vis-à-vis de la frustration, ne pas le punir, ne pas l'isoler, éviter de lui dire de se calmer, et ne pas pratiquer le chantage. »



Pour aller Plus loin

La colère de Fabien, M. Latulippe et N. Parent, Mammouth rose, 2020, 32 p.

LA PEUR



C'est un réflexe instinctif de survie ou de préservation. Le sentiment d'angoisse est éprouvé en présence ou à la pensée d'un danger, réel ou supposé ou d'une menace. Il pousse à fuir ou à éviter la situation.



Manifestations

À tout âge, il ressent : Cris, pleurs, tremblements, repli corporel (tétanisé) ou fuite.

Voici les causes possibles en fonction de l'âge

Nourrissons	Enfant de 1 à 3 ans	Enfant de 3 à 6 ans
9 mois : ● Peur de l'étranger	● Peur des bruits ● Peur du noir et des créatures imaginaires 2-4 ans	● Peur des voleurs, des insectes / animaux ● Peur des médecins, piqûres ● Peur du Père Noël et des clowns ● Peur de parler devant les autres

Accompagnement

Respecter l'émotion : même si elle vous paraît irrationnelle, l'enfant a une, ou plusieurs raisons d'avoir peur même si vous ne la connaissez pas. Prenez-la au sérieux.

Éviter la surprotection : ne pas réagir excessivement car cela renforcerait sa peur.

Réconfortez-le calmement en le prenant dans vos bras et en lui disant « ne t'inquiète pas, je suis là ».

Verbaliser avec lui : c'est aussi aider l'enfant à exprimer sa vérité. « J'ai peur du chien » reste trop vague. Est-ce que c'est l'aboiement ? Ses mouvements brusques ? Sa gueule ? La peur d'être mordu ? Qu'il te saute dessus ? Plutôt utiliser « qu'est-ce qui te fait peur ? », « de quoi as-tu peur ? » au lieu de « pourquoi » car l'enfant va chercher une explication plausible qu'il n'a pas forcément.



Accepter et comprendre : reconnaître l'émotion de l'enfant et l'approuver « je comprends que tu aies peur. Il fait beaucoup de bruit ce chien ». Ne cherchez pas à résoudre le problème à sa place mais accompagnez le à vaincre sa peur.

Faut-il éviter de raconter des histoires qui font peur aux enfants ?

NON elles permettent de nommer les émotions face aux personnages. L'enfant peut s'identifier aux héros et surmonter ses peurs. Il peut demander de la lire plusieurs fois car il est en train d'appivoiser sa peur.

Pour aller Plus loin

La peur de Mathis, M. Latulippe et N. Parent, Mammouth rose, 2020, 32 p.

Pour aller PLUS loin

- **J'ai tout essayé ! : opposition, pleurs et crises de rage : traverser sans dommage la période de 1 à 5 ans**

I. Filliozat, *Éditions Marabout*, 2019

- **Les grandes émotions des tout-petits : comprendre et soutenir les apprentissages émotionnels chez les 2 à 6 ans**

S. Bourque, *Éditions Midi trente*, 2020

- **Le grand monde des petits de 0 à 5 ans**

BOURCIER, Sylvie. Montréal, *Éditions du CHU Sainte-Justine*, 2006

- **Les émotions de l'enfant, 7 jours pour mieux les comprendre**

Héloïse Junier, *Edition les arènes*, 2024

- **Exercices de sophrologie**

proposés par Sonia Aritzu pour aider l'enfant à évacuer les tensions : <https://youtu.be/Hw1EwilelTY>

Site : <https://naitreetgrandir.com/fr/dossier/emotions-de-nos-enfants/>

Pour les enfants

- **Affiche du retour au calme**, *Les Éditions Midi trente*.

- **Dans mon petit cœur**, J. Witek, ill. : C. Roussey,

La Martinière Jeunesse, 2013, 30 p.

- **La couleur des émotions**, A. Llenas,

Éditions Quatre Fleuves, 2017, 46 p.

- **Les combats de Ti-Cœur**, M. Monette, ill. : M. Arbona, Fonfon,

coll. *Histoires de vivre*, 2013, 32 p.

- **Les émotions**, N. Bélineau et ill. : C. Mekdjian, Fleurus,

coll. *L'imagerie des bébés*, 2020, 20 p.

- **Ma journée, mes humeurs**, R. Dufresne, ill. : J. Chevalier,

Éditions de l'Isatis, 2013, 24 p.

- **Mini Loup vit un tourbillon d'émotions**, S. Bourque,

Les Éditions Midi trente, 2017, 48 p.

- **Tourbillon d'émotions**, J. Cain,

Éditions Scholastic, 2008, 32 p.

JEUX :

- **Jouons et régulons les émotions**, jeu de cartes,

Publication Éducatout www.educatout.com

- **Jeu « Emotio »** à partir de 5 ans. Cartes éducatives pour comprendre et apprendre à gérer les émotions.

- **Gaston la Licorne**, de Aurélie Chien Chow Chine. Tout une collection sur les émotions : roue des émotions, calendrier, livres, jeux de cartes

- **« Je découvre les émotions »**, coffret d'activités à partir de 3 ans. Plusieurs activités pour découvrir, nommer, faire le tri et accueillir ses émotions : le miroir du monstre, le tableau magnétique des émotions, les cartes découverte, les flacons des émotions, le retour à la sérénité.



**En cas de difficultés, n'hésitez pas
à en parler à des professionnels**

Pôle Solidarités humaines
Service PMI - Service agrément (SSPA)
7 allée de Mortarieu - BP 783
82013 Montauban cedex
Tel. : 05 63 21 42 85
sspa@tarnetgaronne.fr

