

## GERER LES EMOTIONS DE L'ENFANT

© [https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1\\_3\\_ans/comportement/ik-naitre-grandir-enfant-apprendre-maitriser-emotion/](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/comportement/ik-naitre-grandir-enfant-apprendre-maitriser-emotion/)

La joie, la tristesse, la colère, la peur : chaque jour, votre enfant vit différentes émotions. Ce n'est pas facile pour lui de comprendre et de gérer ce qu'il ressent. Il a besoin de votre aide pour apprendre à reconnaître ses émotions, à en parler et à les maîtriser.

### LE DEVELOPPEMENT DES EMOTIONS

Les émotions sont des réactions spontanées aux différentes situations que l'on vit. Elles n'apparaissent pas toutes en même temps. **Les premières émotions que votre enfant ressent sont appelées les émotions primaires.** Elles apparaissent durant sa première année de vie. Il s'agit de **la joie, de la tristesse, de la colère, de la peur, du dégoût et de la surprise.**

Les **émotions secondaires, ou mixtes, apparaissent entre 15 et 24 mois** au moment où votre tout-petit prend conscience qu'il est différent des autres et qu'il est une personne à part entière. Cette découverte l'amène à ressentir des émotions liées à la conscience de soi, comme **la gêne et la jalousie.**

Petit à petit, votre enfant expérimente aussi d'autres émotions secondaires qui nécessitent la compréhension de règles, de normes et d'objectifs à atteindre. C'est le cas de la **culpabilité, de la honte et de la fierté.**

Par exemple, si votre enfant sait qu'il ne doit pas dessiner sur les murs et qu'il désobéit à la règle, il peut se sentir coupable. S'il réussit à faire un grand casse-tête après beaucoup d'efforts, il peut aussi se sentir fier de lui.

### LES BIENFAITS D'UNE BONNE GESTION DES EMOTIONS

Il est important d'apprendre à votre enfant à reconnaître ses émotions et à mettre des mots sur ce qu'il vit. Cela lui permettra de mieux gérer ses émotions. Peu à peu, il apprendra comment réagir ou **comment adapter son comportement quand il vit une émotion.** Par exemple, il pourra arriver à se calmer s'il est fâché au lieu de crier ou de frapper.

Un enfant qui maîtrise ses émotions **réagit mieux aux différentes situations de la vie.** Une bonne gestion des émotions est aussi associée au maintien de **bonnes relations avec les autres,** à une meilleure gestion des conflits ainsi qu'à la réussite scolaire.

En contrepartie, un enfant qui éprouve de la difficulté à gérer ses émotions aura plus de difficulté à faire face aux situations du quotidien. **L'accumulation de peine, de colère, de peur**

**et de frustration pourrait aussi entraîner des comportements agressifs** de même que des réactions d'anxiété et nuire aux relations avec les autres.

## **POUR AIDER VOTRE ENFANT A RECONNAITRE SES EMOTIONS**

Reconnaître ce qu'il ressent est la première étape pour que votre enfant apprenne à gérer ses émotions. Voyez comment l'aider.

- **Commencez à parler des émotions avec votre enfant dès qu'il est bébé.** Vous pouvez nommer des émotions que vous observez chez lui comme la joie, la tristesse, la colère et la peur. Dites par exemple : « Tu pleures, tu es triste parce que maman s'en va? »
- **Parlez-lui des émotions plus complexes à mesure qu'il grandit.** Vous pouvez aborder la déception, la culpabilité et la jalousie dès 2 ou 3 ans. Dites par exemple : « Tu as tapé ton frère tantôt. Maintenant, tu ne te sens pas bien. C'est parce que tu as vu que ça lui faisait de la peine, n'est-ce pas? » Dites-lui que cette émotion s'appelle de la culpabilité.
- **Faites-lui remarquer le langage corporel associé aux émotions.** Utilisez des livres, des affiches ou des jeux pour lui montrer des personnages ou des visages qui vivent des émotions. Par exemple, faites-lui remarquer qu'on a les sourcils froncés quand on est fâché, un sourire quand on est content, des larmes quand on est triste, des yeux grands ouverts quand on a peur, etc.
- **Amusez-vous ensemble devant un miroir à imiter différentes émotions.** Votre enfant pourra ainsi se connaître davantage dans l'expression de ses émotions. Vous pouvez aussi créer un album des émotions avec lui en découpant des visages variés dans les magazines.
- **Apprenez-lui à reconnaître ce qui se passe dans son corps quand il vit une émotion.** Nommez les signes physiques que vous observez chez lui. Par exemple, dites : « Tu criais et tu avais les poings fermés quand tu as vu ta sœur briser ta tour de blocs. Tu étais fâché » ou « Tu tremblais et tu t'es serré contre moi quand tu as vu le chien courir vers toi. Tu avais peur ».
- **Posez-lui des questions sur ce qu'il a ressenti après un moment d'émotions.** Selon son âge, sa réponse ne sera probablement pas très développée, mais demandez-lui comment se sentait son cœur ou son ventre. Il vous répondra peut-être que son cœur a mal ou que son ventre est serré, ce qui est un très bon début.
- **Aidez votre enfant à reconnaître et à nommer l'émotion qu'il vit.** Nommez l'émotion que vous observez, par exemple : « Tu es contente d'aller au zoo avec grand-maman » ou « Tu étais fâché que ton frère prenne ton jouet sans le demander ». Encouragez-le ensuite à nommer son émotion en utilisant le « je », par exemple : « Je suis triste de ne pas pouvoir aller au parc » ou « J'ai peur du gros chien ».
- **Parlez-lui des émotions qui expliquent certaines de vos réactions.** Par exemple, si vous avez fait preuve d'impatience en préparant le souper, parlez-en plus tard avec votre enfant. Expliquez que vous vous êtes senti impatient et essayez de nommer ce qui a influencé votre comportement. Par exemple : « J'ai eu beaucoup de travail

aujourd'hui et je me sentais fatigué. Ma recette n'avancait pas vite et tout le monde avait faim. J'étais stressé. »

## COMMENT LUI MONTRER A CONTROLER SES EMOTIONS?

Avant 5 ans, un enfant ne peut pas gérer ses émotions seul. **Il est impulsif et contrôle difficilement ses réactions.** Votre enfant peut briser des objets, frapper quelqu'un ou sauter partout sans regarder ce qu'il fait parce qu'il est en colère ou excité. Même après 5 ans, ce n'est pas facile pour lui de comprendre ce qu'il ressent et de bien réagir.

Votre rôle est de permettre à votre enfant de vivre et d'exprimer ses émotions en plus de lui montrer comment il peut les gérer. Voici des conseils pour l'accompagner :

- **Accueillez son émotion sans jugement.** Par exemple, s'il fait une crise, restez calme à côté de lui. S'il est très en colère, très agité ou s'il pleure beaucoup, ce n'est pas le moment de parler. Vous pouvez le reconforter, lui faire un câlin et attendre qu'il se calme avant de lui demander ce qui se passe.
- **Aidez votre enfant à mettre des mots sur ses émotions.** « Tu es excité d'aller chez ton cousin? » ou « Tu as de la peine parce que grand-maman est partie? ». Posez-lui des questions pour trouver ce qui a déclenché sa réaction. Une réaction de colère pourrait par exemple cacher un sentiment de rejet ou d'incompétence dans un jeu.
- **Dites-lui que ce qu'il ressent est normal et que vous comprenez** pourquoi il est content, triste ou fâché. Il se sentira alors rassuré, compris et reconforté.
- **Prenez le temps d'écouter votre enfant** même si vous êtes pressé ou préoccupé et que vous souhaitez régler les choses rapidement. Un enfant qui se sent entendu et compris passera plus rapidement à autre chose.
- **Favorisez les discussions en famille sur les émotions.** Par exemple, au souper, racontez des situations qui vous rendent joyeux ou qui vous mettent en colère. Demandez ensuite à votre enfant ce qui le rend heureux ou triste. Votre enfant pourra prendre ainsi l'habitude de parler de ce qu'il vit.
- **Parlez-lui d'émotions que vous viviez quand vous étiez enfant.** Par exemple : « Quand j'avais ton âge, moi aussi ma petite sœur m'enlevait des jouets des mains. Ça me fâchait et, parfois, je lui tirais les cheveux. Avec le temps, j'ai appris d'autres façons de réagir, parce que ça n'aidait pas quand je faisais ça, on se chicanait encore plus. »
- **Proposez-lui des stratégies pour gérer ses émotions.** Parlez-en quand il est calme pour qu'il puisse s'en souvenir et les utiliser s'il devient très émotif. Vous pouvez lui montrer comment prendre une grande respiration et faire comme s'il soufflait sur une chandelle. Cela l'aidera à se calmer et à contrôler ses émotions.
- **Encouragez votre enfant à trouver ses propres stratégies pour gérer ses émotions.** Par exemple, notez sur une feuille une liste de stratégies qu'il pourrait utiliser quand il se sent fâché (ex. : dessiner, serrer un toutou, courir). Laissez-le donner toutes sortes d'idées. Après, déterminez ensemble les stratégies les plus pertinentes. Dites-lui qu'il peut regarder sa feuille pour utiliser une stratégie quand il se sent en colère.

- **Essayez de dédramatiser la situation si votre enfant réagit trop fortement.** Par exemple, s'il pleure intensément juste parce que sa figurine ne tient pas debout, gardez une attitude positive et dites-lui que cela peut s'arranger. Aidez-le à se calmer et à passer à autre chose, par exemple en trouvant avec lui une solution pour que sa figurine tienne mieux.
- **Soyez un modèle et parlez de vos émotions.** Dites par exemple : « Je suis contente de revoir ma bonne amie » ou « Je suis triste parce que grand-papa est à l'hôpital ». Parlez aussi de ce que vous faites pour vous calmer : « Je suis déçue que Samia ne vienne pas souper, mais je vais regarder un bon film à la place. »
- **Reconnaissez-le si vous réagissez trop fortement à une émotion.** Vous pouvez dire à votre enfant : « Je n'aurais pas dû claquer la porte. J'étais en colère, mais ce n'était pas une bonne façon de le montrer. » Dites ce que vous allez faire la prochaine fois. Cela montre à votre enfant qu'il peut apprendre et qu'il a droit à l'erreur.
- **Allez chercher l'aide d'un professionnel** (ex. : psychologue, travailleur social) si vous avez du mal à gérer vos propres émotions. Cela va aussi vous donner des outils pour accompagner votre enfant.

## DES STRATEGIES POUR EXPRIMER SES EMOTIONS

Plusieurs stratégies existent pour exprimer une émotion, et une même stratégie peut s'appliquer à plusieurs émotions. Votre enfant devra en essayer plusieurs avant de trouver celles qui lui font le plus de bien. Voici quelques stratégies à lui proposer :

- **Pour exprimer sa joie,** votre enfant peut colorier, aller courir et sauter dehors ou téléphoner à un grand-parent pour lui raconter ce qui le rend heureux.
- **Pour exprimer sa tristesse,** votre enfant peut coller son toutou préféré, s'isoler dans sa chambre ou vous parler de sa peine. Pleurer est aussi une façon normale d'exprimer sa tristesse.
- **Lorsque votre enfant a peur,** suggérez-lui de se coller contre vous et trouvez des moyens pour que sa peur cesse, que la cause soit réelle (ex. : le chien) ou imaginaire (ex. : le grand méchant loup).
- **Si votre enfant est en colère,** il peut prendre des respirations lentes et profondes, il peut frapper dans un oreiller, lancer des boules de papier ou dessiner énergiquement sa colère sur une feuille.
- **Quand votre enfant commence à écrire, il peut écrire dans un journal intime comment il se sent.** Encouragez-le même s'il écrit au son ou avec des fautes de grammaire et d'orthographe. Dites-lui qu'il peut écrire ce qu'il veut dans ce cahier et que personne d'autre ne va le lire. Acceptez qu'il écrive des mots durs (ex. : des mots durs envers sa sœur parce qu'il est jaloux).

À mesure qu'il parle et qu'il grandit, votre enfant deviendra plus habile pour gérer ses émotions. Toutefois, si vous sentez que sa difficulté à gérer ses émotions ou son impulsivité nuit à son fonctionnement à la maison, à la garderie ou à l'école, ou encore si cela entraîne

souvent des conflits avec les autres ou encore un mal-être important, parlez-en avec son médecin. Vous pouvez aussi communiquer avec votre CLSC pour être dirigé vers les services professionnels appropriés.

## **À retenir**

- Une bonne gestion des émotions permet à votre enfant de mieux réagir aux situations de la vie et de bien s'entendre avec les autres.
- Parlez-lui des émotions que vous observez et de celles que vous vivez pour l'aider à mettre des mots sur ce qu'il ressent.
- Habituez votre enfant à parler de ce qu'il vit et montrez-lui des stratégies pour exprimer ses émotions.

**Révision scientifique** : Geneviève Beaulieu-Pelletier, psychologue, conférencière et professeure associée à l'UQAM

**Recherche et rédaction** :Équipe Naître et grandir

**Mise à jour** : Août 2022