

LES EMOTIONS DU JEUNE ENFANT

En tant que parent ou assistant maternel, nous nous sommes parfois retrouvés dépourvus face aux réactions surprenantes des enfants : une crise de colère en public dans un magasin, une angoisse soudaine de l'enfant face aux insectes, la morsure d'un enfant par un autre enfant...

Les émotions exprimées par les enfants peuvent décontenancer les adultes. Il paraît donc intéressant voire indispensable comme l'écrit Isabelle Filliozat dans son livre « *Au cœur des émotions du jeune enfant* »* « *d'apprendre à identifier, à nommer, à comprendre, à exprimer, à utiliser positivement les émotions, sous peine d'en devenir esclaves, pour le bonheur des enfants et des adultes qu'ils deviendront* ».

Ainsi, afin de vous donner quelques clés pour appréhender les émotions du jeune enfant, nous vous proposons dans un premier temps de définir les émotions et leur mécanisme. Puis dans d'autres articles, nous aborderons de façon plus détaillée la colère, la tristesse, la joie et la peur chez l'enfant.

Qu'est-ce qu'une émotion ?

C'est un ressenti personnel qui est déclenché par un événement, une situation et qui entraîne une réaction physique et psychologique.

La construction des émotions dépend de la personnalité, de nos valeurs, de notre éducation et de nos expériences passées.

L'événement déclencheur de l'émotion peut être interne (dans le corps, la tête : pensée, état, sensation physiologique) ou externe (ce que l'on vit, entend, voit...).

Il est normal de ressentir toutes sortes d'émotions, mais nous devons apprendre à les maîtriser afin de ne pas nous laisser envahir par elles ou d'avoir des réactions excessives.

Nos émotions influencent nos comportements (la joie déclenche des attitudes positives : rires...), d'où l'importance de savoir les identifier, les écouter et les gérer. Une bonne gestion des émotions permet l'affirmation de soi.

Il existe deux catégories d'émotions :

➔ Les émotions primaires : elles sont innées et ne dépendent pas de la culture à la naissance.

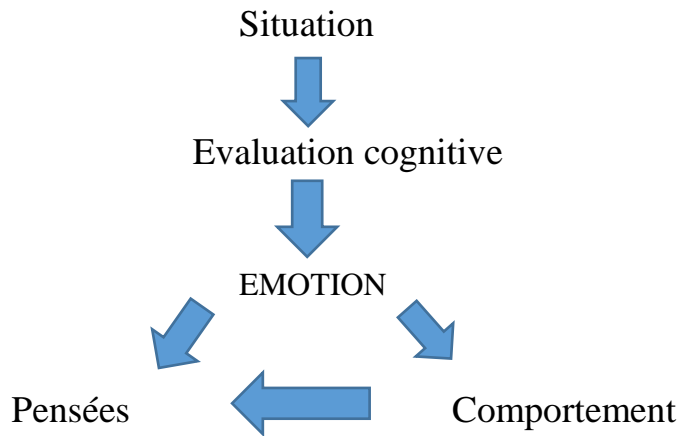
La **joie**, la **colère**, la **tristesse**, la **peur**, le **dégoût** et la **surprise**.

➔ Les émotions secondaires : elles ne sont ni innées, ni universelles ; elles sont la combinaison des émotions primaires.

La **honte**, la **timidité**, la **gratitude**, la **fierté**...

Les émotions permettent une meilleure adaptation aux situations, aux événements et ont une fonction d'expression et de communication.

*Livre disponible prochainement dans les malles pédagogiques au R.A.M, ainsi que d'autres ouvrages professionnels.



Comprendre comment se développent les compétences dans le cerveau :

3 grandes zones :

- Le *cerveau reptilien* (cervelet) : assure les fonctions vitales, mature dès la naissance.
- Le *cerveau limbique* (cerveau émotionnel) : permet la reconnaissance et l'évaluation de la valence émotionnelle (caractère positif ou négatif d'une émotion). **Le cerveau limbique grandit entre le 15^{ème} mois et 4-5 ans, il est bien connecté vers 6-7 ans et réellement mature aux alentours de 15 ans.**
- Le *cerveau supérieur* (néocortex) : fonctions cognitives dites « supérieures » : conscience, langage, capacité d'apprentissage, perception sensorielle.

« *Ce n'est que vers 5-6 ans que l'enfant commence donc à contrôler un peu mieux ses émotions négatives, à comprendre leurs causes et à savoir les surmonter* » C. Gueguen.

Il est donc important d'avoir à l'esprit que l'enfant n'est pas un adulte en réduction mais bien un être en construction. Les caprices et les troubles du comportement peuvent être la conséquence de l'immaturation du cerveau.

Si l'enfant n'est pas consolé, rassuré, son cerveau va sécréter de façon excessive des molécules de stress extrêmement toxiques pour son cerveau en développement. Il est donc indispensable de :

- ➔ faire preuve d'empathie
- ➔ favoriser les bonnes expériences relationnelles
- ➔ et verbaliser les émotions ressenties par l'enfant.

Exemple :

L'agressivité chez le tout-petit est une expression de la colère (ce n'est pas de la violence, ni de la méchanceté). Chez le tout-petit, le répertoire de réponses est limité. Son comportement est révélateur d'autre chose : une émotion, une frustration, un besoin non respecté, une défense à un manque qu'il a éprouvé. Ce n'est pas l'intention de faire mal, c'est une réaction d'impulsion.

Cela ne signifie pas que l'adulte doit accepter ces comportements. Celui-ci doit expliquer à l'enfant que c'est interdit et inacceptable, poser un cadre tout en ayant montré à l'enfant qu'il avait perçu ce qu'il ressentait.

Ecouter l'enfant, lui donner la permission de libérer ses tensions, lui offrir de l'espace pour se décharger émotionnellement, cela l'aidera à affronter les difficultés de la vie. Nous aborderons, dans un autre article, des pistes sur ce que peuvent ressentir les enfants et des astuces pour qu'ils apprennent à gérer au mieux leurs émotions.