



Centre de la Petite Enfance  
**Les Petits Lutins**  
de Drummondville inc.

Bureau Coordonnateur de la garde en milieu familial  
234 Moisan  
Drummondville PQ.  
J2C 1W8  
Téléphone : 819 477-9931  
Télécopieur : 819 477-9839  
[bcpetitslutins@cgocable.ca](mailto:bcpetitslutins@cgocable.ca)  
Site web du BC : [www.petitslutins.ca](http://www.petitslutins.ca)

### Chronique des Agentes de Soutien Pédagogique

## Les émotions



Les émotions chez les enfants se reconnaissent par ses pleurs lorsqu'il vient tout juste de tomber, la tornade de la ribambelle ricanant autour de la table, la fureur d'une crise face à un refus. Ces situations vous désarment ou vous attendrissent.

En tant que parents, nous sommes confrontés à nos propres émotions, ce qui influence nos façons d'intervenir auprès d'eux.

Voyons ensemble les étapes du développement émotionnel de l'enfant ainsi que l'influence que lui apporte son environnement. Pour aider l'enfant à avoir une bonne maîtrise de soi quelques stratégies vous seront proposées.

Nos émotions nous permettent de faire face à la vie en société et contribuent à notre équilibre physique et mental. Chez l'enfant l'état émotionnel évolue selon l'âge et ses capacités d'adaptation s'en trouvent enrichies.

À l'âge préscolaire, l'enfant base ses repères sur les émotions véhiculées par la figure d'attachement, c'est-à-dire maman, papa ou toute autre personne répondant à ses besoins de façon constante et chaleureuse.

L'enfant se réfère surtout à la notion de plaisir en ce qui a trait à ses émotions. Il apprend à associer les émotions négatives comme cause de rejet. En fait, un enfant qui fait des crises à répétition vient à associer celles-ci au rejet des autres enfants de son entourage. Comme ceux-ci s'éloigneront d'instinct, il sera donc privé de leur présence pour jouer, ce qui peut entraîner une diminution du comportement.



**La joie, la colère, la tristesse et la peur** sont les sentiments de base. Plus tard, l'enfant reconnaîtra également le sentiment de surprise, bonne humeur, plénitude, dégoût, mépris, frustration, inquiétude et anxiété.

Voici donc les premières émotions reconnues par l'enfant :

**La joie** se reconnaît facilement par les éclats de rire et les jeux.

Un environnement sécurisant et des règles claires contribuent à ce sentiment de plénitude.

Il est important de prévoir des moments de jeux avec votre enfant quotidiennement. En lui offrant du **temps de qualité** pour vous amuser simplement ensemble (cabane sous la table, cachette, chasse aux trésors dans la cour, cuisiner ensemble le repas), vous contribuez à renforcer vos liens familiaux et l'estime de soi de votre enfant. Avec les horaires chargés et la quête de performance nous oublions parfois de permettre à l'enfant d'avoir des **temps libres**. Ceux-ci permettent à l'enfant de découvrir son entourage à son rythme selon ses intérêts.

**La colère** est le premier moyen de communication du poupon pour transmettre ses besoins. Elle indique aussi que l'enfant vit une situation difficile. Elle permet **l'affirmation et le respect de soi**. Elle favorise la **créativité** puisque pour contrer à la frustration cela demande de trouver des solutions. Ce sentiment fait tout particulièrement appel au contrôle de soi. L'enfant a besoin d'être compris et guidé vers l'obtention de solutions.

**La tristesse** se ressent à la perte d'un être ou d'un objet auquel nous avons un attachement ou encore à des attentes déçues. C'est un sentiment normal et sain pour l'équilibre émotionnel. Toute personne adulte ou enfant triste a besoin d'être **écouté, consolé et compris**.

**La peur** est une réponse instinctive de survie face à une situation où l'être humain se perçoit en danger. La peur permet à la personne qui l'affronte de grandir et d'avoir une meilleure confiance en ses capacités. Chez l'enfant où le fictif déborde sur le réel, il est du rôle de l'adulte de le **rassurer, l'informer** en répondant à ses questions. De cette manière, l'adulte prépare l'enfant à faire face aux circonstances de la vie.

## Comment aider votre enfant

Vos réactions en tant que parents ont une grande influence sur votre enfant. Votre soutien est essentiel pour qu'il puisse apprendre à contrôler ses émotions.

Si nous prenons l'exemple d'une salle d'attente : lorsque l'enfant est tout-petit, si vous l'assoyez sur vos genoux, lui racontez des histoires, regardez par la fenêtre avec lui, chantez doucement, il se sentira en sécurité. Avec le temps, son autonomie se développera, il pourra faire référence à ce que vous lui offrez en tant que modèle et le reproduira.

Un enfant évoluant au sein d'un entourage où la patience et la tolérance règnent, module ses comportements de façon favorable et par le fait même l'acceptation des autres enfants se fait de façon harmonieuse. Si au contraire, l'adulte s'impatiente, soupire et s'exaspère. Il est fort probable que l'enfant sera agité, revendicateur et impulsif.



En conclusion, rappelez-vous que l'enfant se réfère à vous, parent, pour évaluer ce qu'il ressent. Il base son bien-être par rapport au vôtre. Il est important de reconnaître ses sentiments comme réels et justes, d'y mettre des mots. Utiliser le jeu pour évacuer les tensions émotionnels et surtout, n'oubliez pas que vous êtes un modèle pour votre enfant.



### **Outils suggérés :**

Littérature où l'on fait référence aux émotions

M. Schleifer, Valeurs et sentiments des 2 à 5 ans, Presse de l'université du Québec, 2007

Jeu Eggspression

Jeu de mémoire : émotions

Sites : [www.naitreetgrandir.net](http://www.naitreetgrandir.net) et [www.petitmonde.com](http://www.petitmonde.com)

### **Références :**

H.Bee/ D.Boyd, Les âges de la vie, Éd. Du Renouveau Pédagogique, 2008

P.Brun, La vie émotionnelle de l'enfant : nouvelles perspectives et nouvelles questions. Presse Universitaire de France/Enfance, 2001/3 -vol.53

M. Germain/ N.Boyer, Les premières émotions, UQTR

G.Ceschi/ K.R.Scherer, Contrôler l'expression faciale et changer l'émotion : une approche développementale. Presse Universitaire de France/ Enfance, 2001/3- vol.53

D. Favre/J.Joly/C.Reynard/ L.Laurent, Empathie, contagion émotionnelle et coupure par rapport aux émotions, Presse Universitaire de France/ Enfance, 2005/4-vol.57

Réconforter, jouer et enseigner : les émotions de l'enfant,  
[www.naitreetgrandir.net](http://www.naitreetgrandir.net)

Juillet 2010