

accompagnement

Comprendre les émotions pour mieux les appréhender

Charlotte ARGOD
Psychologue libérale,
formatrice, auteur,
spécialisée
dans l'enfance,
la périnatalité et la parentalité

21, rue Cujas,
75005 Paris, France

Du rire aux larmes, les émotions nous taquent dès le plus jeune âge et tout au long de la vie. Après avoir tenté de les réprimer pendant des années, les pensant inutiles et dangereuses, nous sommes maintenant convaincus de leur utilité. À quoi servent-elles ? Pourquoi faut-il les écouter, les comprendre ? Et surtout, comment pouvons-nous aider l'enfant à les découvrir et à s'en servir ?

© 2019 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés

Mots clés - accompagnement ; apprentissage ; gestion des émotions ; sensation ; sentiment

Que sont les émotions ? Ce sont des sensations physiques soudaines et intenses qui se diffusent dans le corps et le cerveau. Nous sommes comme emportés par elles. Leur force est décuplée par l'effet de surprise et produit un effet de saturation. Miriam Rasse, psychologue, qui a dirigé l'association Pickler Loczy disait, en parlant d'un enfant qui ressentait de la peur : « *Ce n'est peut-être pas qu'il a peur mais qu'il est la peur.* »

Manifestations d'émotions

Selon les personnes et l'émotion, les modifications physiologiques sont différentes. Accélération du rythme cardiaque, rougissement, tremblements, maux de ventre, évanouissement, trémolos dans la voix, cris, bonds... chacun vit l'émotion de façon singulière.

♦ **Dans son livre pour les enfants, Catherine Dolto définit ainsi l'émotion :** « *C'est comme une vague qui nous traverse, notre cœur bat plus vite, on devient tout rouge ou tout pâle, on a le souffle coupé, la bouche sèche, on tremble : on est ému, les larmes montent aux yeux, on a mal au ventre et parfois on doit courir aux toilettes. Bref, on est tout tourné-boulé. Quelque chose vient d'arriver qui nous touche au cœur.* ».

♦ **L'émotion est coûteuse en énergie.** C'est une sorte de jaillissement qui vient de l'intérieur. Le terme vient du latin *e* : qui vient et de *motio* : le mouvement. L'émotion nous envahit : « *Je suis plein d'émotion* » jusqu'à ce que nous soyons débordés. C'est un mouvement vers l'extérieur. Après avoir vécu une émotion, l'expression : « *Je me sens vidé* » est souvent utilisée. Enfin, l'émotion est fugace, elle part comme elle vient. En quelques minutes, nous sommes capables de vivre une large gamme d'émotions.

♦ **Certains parlent de trois temps :** la charge, la tension et la décharge et parfois même de quatre temps, avec la relaxation. Je dirais pour ma part que l'émotion est la charge et la tension. Lors de la charge, nous nous remplissons, tandis que lors de la tension, nous sommes « plein à rabord », prêt à déborder, à « sortir de nos gonds » par exemple. La décharge serait ce que nous fait faire l'émotion. « Sous le coup de l'émotion », nous sommes amenés à dire ou à faire des choses que nous regrettons souvent. Et c'est précisément sur ce point que l'on peut agir.

L'émotion affective et cognitive

L'émotion est une réponse spontanée de notre corps lorsqu'il y a un

décalage entre un état intérieur et un événement extérieur.

♦ **Notre cerveau, comme l'explique le professeur Klaus Scherer** de l'université de Genève (Suisse), analyse un événement au regard de ce qu'il connaît déjà. Il pèse à toute vitesse l'événement et lui attribue un sens. En fonction de nos expériences vécues, nous essayons de nous adapter à cette nouvelle donnée par une action qui peut être d'ailleurs une « non action ».

♦ **Les émotions sont donc déclenchées** par un événement extérieur mais leur teneur dépend de notre état intérieur. De ce fait, pour une même personne, un même événement n'aura pas le même impact puisque notre état intérieur évolue au fil des expériences vécues.

♦ **Il se peut que les états intérieurs des personnes se ressemblent** et que l'émotion soit partagée. C'est le cas lors d'un but marqué au football quand les spectateurs sont tous dans l'attente d'une victoire. Lors de l'incendie de Notre-Dame de Paris, l'émotion était mondiale car pour beaucoup cet édifice est un symbole. Plus simplement, on ressent souvent les mêmes émotions lors de la perte d'un être cher.

Les grandes émotions

Paul Ekman, de l'université de San Francisco parle de six

Adresse e-mail :
charlotte.argod@yahoo.com
(C. Argod)

Cette photocopie est effectuée
légalement par le
Grape Innovations avec
l'autorisation du C.F.C.



© shcherban/stock.adobe.com

Les émotions ont une fonction adaptative. La joie par exemple indique qu'un besoin est satisfait.

émotions de base : la peur, la colère, la joie, la tristesse, l'étonnement et le dégoût. Viennent ensuite d'autres émotions telles que la honte, la culpabilité, la timidité...

◆ **Nous confondons souvent les émotions avec les sentiments.** Les sentiments humains sont les mêmes que les émotions mais sont vécus différemment car ils n'ont pas la même fonction. Les sentiments représentent un état affectif plus durable qui évolue avec le temps. Ainsi, comme l'écrit Catherine Dolto, « *les sentiments naissent, grandissent et finissent parfois par disparaître* ».

◆ **Les grands sentiments humains sont la joie,** la tristesse, la peur, la honte, la jalousie, la colère, l'insécurité, le bonheur et bien d'autres encore. Les sentiments, contrairement aux émotions, perdurent en dehors d'une stimulation externe et sont moins coûteux en énergie.

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.

Fonctions des émotions

Les émotions ont une fonction, tant pour la personne qui la vit que pour celle qui en est témoin.

Pour celui qui ressent l'émotion

◆ **À celui qui ressent l'émotion, elle assure une fonction adaptative.** Une émotion a toujours une raison d'être. « *L'émotion nous signale qu'une chose qui nous touche est en train de se passer au fond de notre cœur* », dit Catherine Dolto. L'émotion est un indice de ce qui se passe pour nous.

◆ **La peur est une alerte face à la menace permettant** un réflexe de survie, de préservation. La colère nous alerte qu'un besoin n'est pas pris en compte, la tristesse d'un déficit affectif, la joie qu'un besoin est satisfait. L'étonnement nous indique le caractère inhabituel d'un événement... L'émotion vient nous

prévenir et nous permet, si on sait l'écouter, d'agir afin de rétablir l'équilibre dont nous avons besoin pour nous sentir bien. Elle indique la nécessité de s'ajuster.

Pour celui qui observe l'émotion

◆ **À celui qui les observe chez quelqu'un,** les émotions transmettent une information sur les besoins de la personne. Elles servent donc à communiquer. Les corps s'adressent des signaux. La peur exprime le besoin de protection, la colère le besoin de changement, de refus, d'insécurité. La tristesse transmet le besoin de réconfort pour faire face à la perte, la joie le besoin de partage.

◆ **Mais décrypter les émotions des autres n'est pas simple** car une même émotion peut s'exprimer de différentes façons. La joie, par exemple, peut s'extérioriser par des rires, des pleurs, des bonds, des cris... Et un même signe physique peut dire différentes émotions : les pleurs, par exemple,

peuvent provenir d'un sentiment de tristesse, de joie, de peur ou de colère.

◆ **Globalement, le bien-être dans la relation à l'autre** vient du fait que nous sachions repérer les émotions et modifier notre manière d'être ou de faire afin qu'il se sente bien. Cela nous permet de nous adapter. Les personnes empathiques vont facilement ressentir l'émotion de la personne qui l'exprime devant eux. Ainsi un fou rire ou des larmes se transmettent. Les émotions, si nous acceptons d'y être sensible, peuvent être contagieuses !

Les adultes et les émotions

Les émotions ont toujours questionné et nous avons toujours essayé de les dompter.

◆ **Pendant longtemps, montrer ses émotions** n'était pas socialement correct. Lors d'une réussite, l'humilité était de mise. Montrer sa satisfaction était possible mais sans sauter de joie. De même, ne pas pleurer dans la douleur était un signe de force. La colère était mieux tolérée, bien que quelqu'un qui sorte de ses gonds perde en crédibilité. De nombreuses formations dans les entreprises proposaient de maîtriser ses émotions ou d'apprendre à les canaliser.

◆ **Actuellement, le bien-être est de plus en plus pris en compte.** Être en accord avec soi-même, avoir une bonne estime de soi, être authentique est valorisé par la société. On mise sur le développement personnel et les formations pour adultes sont plutôt axées sur le développement de l'intelligence émotionnelle, de l'écoute et de la sensibilité non verbale.

Les émotions sont donc reconnues comme faisant partie de nous. Elles ne sont pas à nier, ni à réprimer

mais plutôt à comprendre car elles viennent nous dire quelque chose de nous, de l'autre, de la relation entre nous et l'autre, l'autre et nous.

◆ **Quel est le risque dans l'expression des émotions ?** C'est la crainte qu'elles génèrent des violences. Que "sur le coup de

Le bébé est un être émotionnel. Tout est émotion chez lui : il ressent le monde plus qu'il ne le comprend

l'émotion" nous produisons un acte violent sur un individu ou sur nous-mêmes. Nous espérons pour l'humanité que la parole puisse désamorcer les tensions que génère l'émotion. La diminution de la pression permettant l'introduction de la pensée et ainsi la production d'actes sensés pour retrouver notre équilibre interne. Nous attendons que l'action générée par l'émotion ne soit pas un pis-aller, que nous ne fassions du mal ni aux autres, ni à nous-mêmes. Pour cela, évitons de réprimer nos émotions car elles nous permettent d'accéder à un savoir qui peut être essentiel pour que l'action provoquée soit adaptée et efficace.

◆ **Beaucoup d'adultes ne connaissent pas le sens** d'une émotion et ne savent pas quoi faire de ces sensations qui ont tendance à générer de la violence. Combien d'automobilistes posent un acte violent, verbal ou physique, lorsqu'ils ont le sentiment de ne pas avoir été respectés ? Combien d'hommes envahis par la colère frappent dans un mur ou dans un arbre sans sentir le soulagement espéré ?

Nous ressentons des émotions tout au long de notre vie. "Sous le coup de l'émotion" nous risquons d'avoir une réaction réflexe qui est contre-productive. C'est cette réaction que nous pouvons faire évoluer.

Développement des émotions

Le bébé est un être émotionnel. Tout est émotion chez lui : il ressent le monde plus qu'il ne le comprend.

◆ **Dès la vie intra-utérine, le tronc cérébral** et le mésencéphale, siège des émotions, se développent. Le fœtus réagit au stress de sa mère par une accélération de son rythme cardiaque et est capable de sursauter lorsqu'un bruit violent survient.

◆ **Durant toute l'enfance et l'adolescence,** le cerveau est en construction. Le fonctionnement de celui de l'enfant est donc différent de celui de l'adulte. Des connexions neuronales vont se faire et se défaire car le cerveau les remodèle en fonction de l'environnement et des expériences vécues. L'apprentissage des émotions n'est donc pas linéaire.

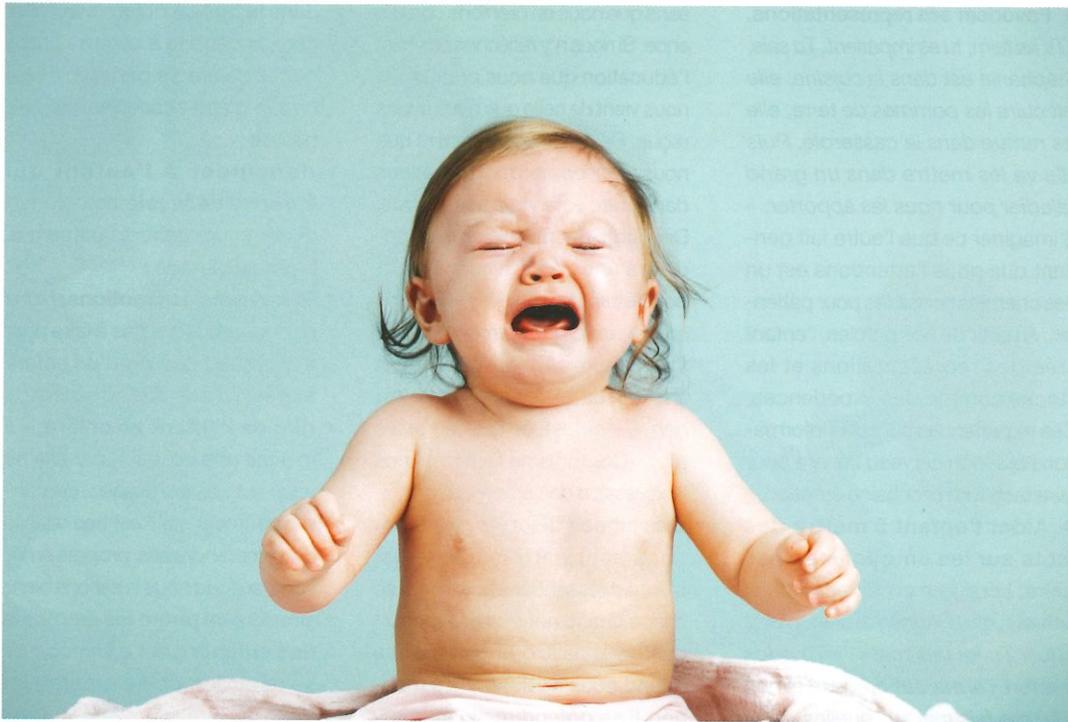
◆ **Nous savons que notre attitude vis-à-vis des enfants** va aider la construction neuronale du cerveau. Chez l'enfant, la zone située dans le cortex préfrontal, qui a pour fonction de contrôler les impulsions, est immature. L'enfant cède donc facilement à ses impulsions. Ses réactions émotionnelles peuvent sembler disproportionnées à l'adulte, il a faim : il hurle.

◆ **Le cerveau analyse l'environnement** sur la base des expériences. Il trie nos expériences passées et il prédit. Les prédictions sont la base de nos actions. Nous ne voyons en quelque sorte que ce que nous avons prévu de voir. Chacun réagit en fonction de sa propre histoire, de sa mémoire.

Accompagner l'enfant dans l'apprentissage de ses émotions

Quel est le rôle de l'adulte ? Nous avons la responsabilité, en tant qu'adulte, de la sécurité affective des enfants, que nous soyons

Cette photocopie est effectuée
légalement par la
Grape Innovations
l'autorisation du C



© Photocree Bednarek/stock.adobe.com

« Il t'a pris ton jouet, il t'a bousculé, il t'a pris la place... et cela t'a touché, cela t'a mis en colère ou cela t'a rendu triste. »
L'adulte aide l'enfant à prendre conscience de son émotion.

parents ou professionnels. Être sensible à ses besoins, c'est-à-dire décoder ses signaux de détresse, est nécessaire pour développer notre capacité à y répondre de façon appropriée et apaisante, au bon moment.

♦ **Être disponible physiquement et psychiquement.** Être présent à l'autre est une attitude intérieure. Notre corps et notre psychisme sont là pour l'autre, par le contact : visuel, tactile... car les sens parlent aux émotions avant les mots. Avoir quelqu'un à ses côtés réduit l'impression d'éparpillement que provoque l'émotion. Donner une place à l'émotion c'est donner une place à l'enfant, le sentiment qu'il existe, qu'il est reconnu dans le regard de l'autre, qu'il mérite l'attention. Son ressenti, personne ne peut le lui enlever. Parce que l'enfant se sent reconnu dans ce qu'il est, ses colères sont moins fortes.

♦ **Mettre des mots sur l'émotion.** Après l'avoir accueillie, nous pouvons mettre des mots sur

l'émotion. « Oh, tu es en colère, tu es content, tu es triste... » Toutes les émotions doivent être acceptées. S'il les réprime, l'enfant peut devenir difficile, inquiet, agité, car il a le sentiment que l'adulte ne le comprend pas, qu'il est seul à gérer la charge émotionnelle.

Au début, l'enfant ne parle pas, c'est à l'adulte de poser des mots. Cela lui permettra de les poser à son tour lorsqu'il maîtrisera le langage. Mettre des mots sur les émotions soulage, car la zone du cerveau qui contrôle le langage est en lien direct avec celle qui contrôle les émotions. Transformer l'émotion en mots force l'intervention de la zone préfrontale qui a pour rôle de baisser l'intensité de la pression. Aider l'enfant à identifier et nommer ses émotions lui permet donc de diminuer la tension et de recommencer à penser.

♦ **Donner sens à l'émotion.** « Il t'a pris ton jouet, il t'a bousculé, il t'a pris la place... et cela t'a touché, cela t'a mis en colère ou cela

t'a rendu triste. » L'adulte aide l'enfant à prendre conscience de son émotion. Il relie les émotions à un événement et non à leur cause, qu'il ne connaît pas. Souvenons-nous que l'émotion surgit de la rencontre d'un événement et d'un état intérieur singulier que l'on ne connaît pas. Les adultes ont du mal à comprendre le sens de leurs émotions et à y mettre des mots. Quand l'adulte arrive à dire « je suis ému » c'est déjà beaucoup.

♦ **Sans jugement ni banalisation.** L'adulte ne juge pas, n'interprète pas : « Tu veux de la place, tu ne veux pas, tu es triste, tu as eu très peur, tu as mal. » L'enfant se sent en confiance lorsqu'on reconnaît ce qu'il est en train de vivre. Nous éviterons de dire à un enfant qui tombe : « Ce n'est pas grave, ce n'est rien, ce n'est pas la peine de pleurer. » Car ce que ressent alors l'enfant, c'est qu'il n'est pas entendu, qu'il est incompris. Il sent une distance qui le pousse à s'éloigner et à se sentir seul.

◆ Favoriser ses représentations.

« Tu as faim, tu es impatient. Tu sais, Stéphanie est dans la cuisine, elle fait cuire les pommes de terre, elle les remue dans la casserole. Puis elle va les mettre dans un grand saladier pour nous les apporter. » S'imaginer ce que l'autre fait pendant que nous l'attendons est un des chemins possibles pour patienter. À partir de nos paroles, l'enfant crée des représentations et les stocke comme des expériences. Ces expériences sont des informations que son cerveau traitera pour faire face à sa prochaine émotion.

◆ **Aider l'enfant à mettre des mots sur les émotions de ses pairs.** Lors d'un conflit entre deux enfants, dire « Adrien a mal », plutôt que « Tu lui fais mal ». « Tu cries très fort, j'ai mal aux oreilles » et non « Tu me fais mal aux oreilles », car ce n'est pas l'intention de l'enfant. Apprendre à reconnaître les émotions des autres favorise le développement des habiletés sociales : permettre de prendre en compte l'autre, l'adulte, mais aussi les pairs ; savoir lire les émotions sur les visages facilitera ses relations sociales en lui permettant d'adapter son comportement à la situation.

◆ **Transmettre à l'enfant des stratégies pour rétablir son équilibre.** Il n'y a jamais qu'une solution pour satisfaire un besoin. L'adulte, au fur et à mesure de l'expression des émotions de l'enfant, lui montrera les différentes stratégies qu'il peut utiliser. Cela permet à l'enfant d'acquérir des expériences que son cerveau mémorisera. Progressivement, il pourra utiliser la stratégie la mieux adaptée pour parvenir à ses fins.

Freins à l'accueil des émotions

Pourquoi n'est-il pas toujours facile d'accueillir les émotions des enfants ?

- **Notre éducation :** une partie des apprentissages se fait par imitation,

sans que nous en prenions conscience. Si nous n'y réfléchissons pas, l'éducation que nous pratiquons nous vient de celle que nous avons reçue. De cette façon, il arrive que nous répétions les mots entendus dans notre enfance à nos enfants. Des mots qui parfois correspondent à une période où les émotions étaient réprimées. « Quand même, un grand garçon comme toi ne pleure pas pour ça », « c'est fini, tu n'as plus mal », « ce n'est rien », « qu'est-ce que je t'avais dit ? » Ces mots ne favorisent pas l'expression des émotions.

- **Des signes discrets :** les émotions sont parfois discrètes. L'enfant ressent une émotion, il se crispe quand nous lui passons un gant sur la peau ou il tourne la tête quand nous lui donnons à manger. Il se défend mais nous n'y sommes pas toujours attentifs.
- **Notre impuissance :** la plupart du temps les émotions des petits sont intenses et difficiles à supporter en termes de stress : l'enfant hurle, il pleure et nous renvoie à une certaine impuissance. Nous ne nous sentons pas à la hauteur et cela nous pousse à l'ignorer ou à le distraire. En banalisant l'émotion, nous cherchons à nous protéger nous-mêmes, pourtant l'enfant a besoin des adultes pour ne pas se sentir abandonné.
- **Notre émotion :** nous sommes souvent pris dans l'émotion de l'autre et il nous faut alors gérer notre propre émotion. Elle peut réveiller de la violence ou de la tristesse en nous et il n'est pas facile d'avoir une réaction douce et enveloppante.

Clés pédagogiques Des comportements à éviter

Il vaut mieux éviter de :

- **demandeur à l'enfant qui est en colère** de frapper un oreiller, de lancer des boules de papier, de dessiner sa colère, de la mettre

dans la boîte à colère ou d'aller dans la cabane à colère : parce que la colère se partage. Elle a besoin d'être accueillie pour être pensée ;

- **demandeur à l'enfant qui éprouve de la joie** de colorier, d'aller courir dehors : parce que la joie se partage ;
- **jouer avec les émotions.** Nous ne nous amusons pas à faire peur à un enfant parce qu'un enfant a besoin d'être pris au sérieux ;
- **dire de l'enfant en colère,** « il m'a fait une colère », car elle ne vous est pas adressée ; demander pourquoi car il est très difficile de comprendre ses propres émotions, au fond nous le savons bien ;
- **prendre en photo les émotions de l'enfant :** c'est à la mode de se regarder, de se prendre en photo : il ne s'agit pas de se voir en colère mais de se sentir en colère.

Des comportements à adopter

Il est préférable de :

- **prendre en compte nos émotions.** La façon dont les adultes gèrent leurs émotions est fondamentale pour les enfants, car la première source d'apprentissage pour les petits est l'imitation. Ils nous observent et se calent sur nos façons de faire. Ils répètent nos gestes, nos façons d'agir. Ils feront ce que nous faisons. Les enfants ressentent les émotions. Les tensions entre les parents et les professionnels sont ressenties, de même que celles entre collègues. Dans les crèches où les relations de l'équipe sont tendues, les enfants sont souvent agités. De même, de l'agressivité entre enfants est souvent un signe de conflit au sein de l'équipe ;
- **se positionner dans l'espace de façon à voir les enfants** et à être vu. Si un espace reste invisible pour vous, allez voir régulièrement ce qu'il s'y passe. Aller

Cette photocopie est effectuée
légalement par le
Grape Innovations avec
l'autorisation du C.F.C.



© Oksana Kuzmina/stock.adobe.com

Lire des histoires est une autre façon de parler de ses émotions à l'enfant. L'enfant s'identifie aux personnages et va les utiliser comme modèles.

Pour en savoir plus

- Pour les enfants
 - Browne A. Parfois je me sens. Paris: Éditions Kaléidoscope; 2011.
 - Chien Chow Chine A. Les émotions de Gaston. Paris: Hachette; 2018.
 - d'Allance M. Grosse colère. Paris: L'École des loisirs; 2001.
 - Dolto C. Les émotions et les sentiments. Paris: Gallimard Jeunesse; 2019.
 - Lallemand O. Le loup qui apprivoisait ses émotions. Paris: Auzou Éditions; 2017.
 - Poussier A. Une farce. Paris: L'École des Loisirs; 2007.
- Pour les professionnels
 - André C, Lelord F. La force des émotions : amour, colère, joie.... Paris: Odile Jacob; 2001.
 - Mignon P, Nain C. Professionnels de la petite enfance : au risque des émotions. Toulouse: Érès Éditions; 2009

vers l'enfant qui vit une émotion plutôt que de lui demander de venir à vous ;

• **favoriser la reconnaissance des émotions à travers les jeux :**

- Lire des histoires est une autre façon de parler de ses émotions à l'enfant. L'enfant s'identifie aux personnages et va les utiliser comme modèles. Les histoires favorisent les représentations. Les livres sont des expériences, une ouverture sur le monde.
- Les jeux d'association avec des images, des figurines : sourcil froncé quand on est fâché, sourire quand on est content.
- Les jeux d'imagination avec des images, en laissant libre cours à la rêverie des enfants. À partir de l'image d'un enfant qui pleure par exemple, nous demanderons : « Comment se

sent le petit garçon ? triste ? en colère ? heureux ? » Les trois solutions sont possibles. Nous pouvons demander aux enfants d'imaginer pourquoi.

On peut favoriser la reconnaissance de ses propres émotions par l'enfant à travers les jeux ou notre comportement

- « Le petit garçon pleure parce qu'il est heureux de retrouver sa maman après les vacances chez papi et mamie, ou il pleure parce qu'il est tombé. »
- Les jeux d'imitation : l'enfant exprime une émotion à travers des mises en scène.
- Le chant : car c'est partager de l'émotion.
- ♦ **Favoriser la reconnaissance des émotions à travers notre comportement :**
 - Nommer le comportement que nous observons : « Tu trembles, tu as les poings serrés. » Favoriser

la prise de conscience des signes physiques de son émotion en demandant à l'enfant comment va son cœur ou son ventre.

- Permettre à l'enfant de mémoriser des expériences.
- Lui proposer différentes solutions pour satisfaire ses besoins. « *Ce n'est pas évident c'est bien d'avoir essayé. Il y a plusieurs façons d'y arriver.* »

Conclusion

Nos émotions nous déstabilisent, celles des autres nous confrontent souvent à notre impuissance. Pour accompagner les émotions des enfants, les professionnels doivent pouvoir compter sur une équipe. Partager pour ne pas être démunis, penser ensemble, sans être jugés pour permettre l'expression des émotions et mieux vivre ensemble. ▀

Déclaration de liens d'intérêts
L'auteur déclare ne pas avoir de liens d'intérêts.