



GRAPE INNOVATIONS

L'humain à part entière

115 rue Vendôme
69006 LYON

Tél : 04 37 24 04 79
<http://www.grape-innovations-coop.com>

VOTRE FORMATION

ACCOMPAGNER LA VIE ÉMOTIONNELLE DES JEUNES ENFANTS

Document pédagogique

I - LES ÉMOTIONS : QU'EST-CE QUE C'EST ?

« Émotion » est un mot qui vient du latin *emovere* qui signifie mettre en mouvement. C'est une pression interne qui traverse la personne. C'est un mouvement qui peut nous emporter ou que l'on peut apprendre à réguler. Ce qui est certain, c'est que notre quotidien est animé par une multitude d'émotions, de la plus minime comme le sourire face à un enfant qui essaie de se mettre debout, à des émotions davantage majeures comme la tristesse lors de séparation affective, en passant par l'agacement contre le voisin qui a encore pris notre place de parking. Le fonctionnement des émotions c'est donc quelque chose que l'on connaît bien dans les éprouvés, dans le corps mais que l'on ne comprend pas toujours en soi, ni même chez l'autre.

1. Les caractéristiques de base

Une palette riche et variée

Comme les couleurs, il existe des émotions dites primaires qui sont les émotions de base : la joie, la peur, la tristesse et la colère. Toutes les autres émotions sont des émotions composées à partir de ces émotions primaires (ex : une bonne surprise = joie + peur)

La palette des émotions se décline aussi en intensité pour offrir un large nuancier.

D. GOLEMAN¹ ajoute la surprise et le dégoût à ces quatre émotions primaires pour présenter les 6 émotions universelles.

Pourquoi faire ?

Toutes les émotions sont utiles et ont leur place dans nos vies. Elles sont un peu comme le trait d'union entre nos besoins psychologiques et nos actions dans la réalité.

Les émotions ont une fonction de signal ; elles sont des messages qui s'articulent sur 2 niveaux :

- Informatif : Elles alertent sur le ou les besoins psychologiques non-satisfaits
- Comportemental : elles attendent une réponse pour rétablir l'équilibre de nos besoins de bases grâce à une action

Ex : *Émotion de Joie* → *besoin de célébrer, de partager...* → *action comportementale de sourire, appel à un ami, achat d'une bouteille de champagne ...*

Ce qui se complique c'est que les besoins fondamentaux de base se déclinent aussi en une palette variée de besoins qui se combinent entre eux : une émotion peut donc être le messager de plusieurs besoins différents.

Cette fonction des émotions souligne combien il est important d'accueillir et vivre l'émotion pour trouver la réponse adaptée à nos besoins.

L'histoire de *vice et versa* est créée sur ce principe : tant que Tristesse est rejetée évitée, les réponses trouvées par la fillette sont des solutions inadaptées. L'équilibre ne peut pas être trouvé.

2. Les compétences émotionnelles

Notre intelligence émotionnelle est notre capacité à apprendre les diverses aptitudes pratiques qui sont fondées par les composantes définies par Daniel GOLEMAN. Citons par exemple :

- La conscience de soi et la capacité à comprendre ses émotions : l'habileté à reconnaître les émotions et à comprendre la manière dont celles-ci influencent notre comportement, ce qui aide aussi à mieux se connaître et à accroître la confiance en soi.
- L'autorégulation ou la maîtrise de soi : habiletés à comprendre et réguler les émotions, pensées et comportements dans une multitude de situations. Les enfants sont ainsi appelés, en développant cette compétence, à obtenir des comportements socialement acceptables et à exprimer adéquatement, par exemple, la colère.
-
- La conscience sociale : habileté par laquelle les enfants développent leur empathie. Les enfants d'un plus jeune âge sont naturellement plus centrés sur eux-mêmes. Développer leur compréhension dans une perspective compréhensive des autres les aidera à long terme à développer d'autres compétences sociales et émotionnelles complexes.

Les compétences émotionnelles sont donc à l'origine des actions :

¹ GOLEMAN Daniel, *L'intelligence émotionnelle*, trad. Daniel ROCHE et Thierry PIÉLAT, Paris, J'ai Lu, coll. Bien être, 2014.

- Intrapersonnelle : l'application de stratégies de gestion des émotions pour atteindre ses objectifs de manière autonome
- Interpersonnelle : l'application de stratégies de gestion des émotions pour gérer efficacement ses relations avec autrui

L'émotion a 3 constituants qui interagissent mutuellement :

- Physiologique : rythmé par les hormones, le fonctionnement cérébral...
- Subjective : l'évaluation que le sujet fait de son propre état émotionnel et de la situation
- Comportementale : expression et action mise en place dans la réalité externe

Les compétences émotionnelles permettent de passer de la réaction (comportement automatique géré par les émotions), à l'action (choix du comportement en fonction des informations envoyées par les émotions). Elles sont la capacité de choisir le comportement le plus adéquat en fonction du contexte, aussi bien interne (nos besoins, valeurs, préférences) qu'externe (particularités de la situation).

Elles sont donc directement en jeu dans les processus cognitifs de prise de décision, pour se préparer à l'action, pour s'adapter...

Ces compétences émotionnelles sont évolutives et se développent tout au long de la vie. En revanche, quand le terrain est fertile, elles croissent plus vite et quand le terrain est stressé par des agresseurs quelconques, elles peuvent être piétinées...

II. LE DEVELOPPEMENT de la VIE EMOTIONNELLE

1. Les neurosciences affectives

Les composantes schématiques du cerveau

- *Le cerveau archaïque*

C'est la partie la plus ancienne du cerveau humain. Il est commun à tous les vertébrés. Il déclenche, quand nous sommes en grand danger des comportements instinctifs liés à la survie, réflexes d'attaque ou de fuite. C'est lui qui s'occupe des sensations physiques (le fameux nœud dans la gorge face à l'anxiété, les larmes non réprimables en situation de tristesse, accélération cardiaque quand on a peur...)

- *Le cerveau « limbique » ou émotionnel*

On regroupe souvent cet ensemble de structures sous le terme de système limbique. Il est le siège de la gestion des émotions et le régulateur du cerveau archaïque pour ne pas submerger la personne. Ce cerveau est impliqué dans les émotions mais aussi dans l'olfaction, les apprentissages et la mémoire.

On trouve notamment, l'amygdale, le « centre de la peur » qui stocke les souvenirs de situations dangereuses et permet une réactivité avant même que nous prenions conscience du danger. C'est cette « programmation » de l'amygdale qui peut déclencher des attitudes inadaptées : l'amygdale a étiqueté comme « dangereuses » certaines situations et déclenche un pilotage automatique. Alors quand des nouvelles situations rappellent inconsciemment une expérience dans laquelle on a eu peur, les comportements sont déclenchés automatiquement (« c'est plus fort que moi »).

- *Le néocortex*

C'est la partie rationnelle du cerveau qui permet de prendre du recul sur nos émotions, de les analyser grâce à ses fonctions cognitives supérieures (par exemple réflexion, créativité, imagination, résolution des problèmes...). Il est à l'origine de la conscience de soi et de l'empathie, qui font partie du champ des compétences émotionnelles.

Le cortex préfrontal est une des zones essentielles du néocortex. C'est le centre exécutif du cerveau qui contrôle nos réponses émotionnelles. Le néocortex se développe très progressivement au cours des 5 premières années de la vie. Son développement s'achève vers 30 ans.

Le développement cérébral

A la naissance, le cerveau de l'enfant est immature et malléable. Seuls les cerveaux archaïques et émotionnels sont fonctionnels ; ce qui explique les tempêtes émotionnelles des enfants jusqu'à leur 5-6 ans. C'est à cet âge-là que le néocortex, notamment le lobe préfrontal se développe : les enfants deviennent capables de mieux contrôler leurs émotions et entrent dans « l'âge de raison ».

Le maternage bienveillant est un ingrédient essentiel à la maturation du cerveau. Il permet notamment la sécrétion de l'ocytocine, hormone de l'amour et du lien qui agit sur :

- Les parties du cerveau qui gèrent les comportements émotionnels et sociaux (empathie, altruisme...)
- La sécrétion d'autres hormones qui ont des effets bénéfiques : la sérotonine qui calme, la dopamine (créativité, motivation, plaisir de vivre) et les endorphines (sensation bien-être)

Une carence en maternage bienveillant génère la sécrétion de cortisol, hormones du stress : à haute dose, les conséquences sont toxiques pour le développement, voir détruisent certains tissus neuronaux. Le développement des compétences émotionnelles est entravé dans la reconnaissance des émotions, leur régulation et donc le lien aux autres.

2. A la découverte des émotions

Une expérimentation croissante de la gamme émotionnelle

Le jeune enfant manifeste ses émotions sans filtre et brutalement parce qu'il ne sait pas quelle en est l'origine : il est totalement habité par son émotion. Les émotions font parties dès le départ du mode de communication préverbale et représentent d'abord des réflexes de survie.

Le bébé signale une demande de reconnaissance pour préserver son intégrité : les pleurs ne sont pas des caprices mais une revendication d'un besoin non pris en compte.

Les six émotions de base apparaissent au cours de la première année de vie : joie, tristesse, dégoût, peur, colère et surprise.

Quand l'enfant prend conscience qu'il est une personne à part entière, les émotions secondaires apparaissent (entre 15 et 24 mois) : il peut maintenant ressentir des émotions liées à la conscience de soi, comme la gêne (il a toute l'attention) et la jalousie (d'autres ont ce qu'il désire) .

La compréhension de règles, de normes et d'objectifs à atteindre en cours de sa troisième année conduit à l'expérimentation de nouvelles émotions secondaires comme la culpabilité (quand il désobéit à une règle qu'il sait), de l'embarras et de la fierté (comme quand il arrive à tenir un équilibre à vélo après des efforts).

La compréhension et les émotions : un processus mutuel vertueux

En parallèle de cette palette émotionnelle, l'évolution des aptitudes intellectuelles de l'enfant conduit aussi à percevoir et interpréter les situations différemment, ce qui influence ses réactions émotives car il comprend de mieux en mieux le monde qui l'entoure.

Pendant sa première année, il commence à percevoir les émotions de son entourage même s'il ne les comprend pas encore. Vers 4 mois, il distingue certaines émotions, comme la joie et la tristesse.

Vers 1 an, il peut adapter son comportement à l'émotion qu'il observe chez ses parents. On le voit par exemple quand l'enfant apprend à marcher et qu'il tombe : s'il n'est pas blessé, il pleure plus ou moins selon la réaction de l'adulte..

À 3 ans, la plupart peuvent lire et reconnaître la joie, la tristesse, la peur et la colère sur les visages, mais ils font encore des erreurs et confondent certaines émotions comme la tristesse, la colère et la peur.

L'enfant devient de plus en plus rapide et précis dans la reconnaissance des expressions du visage. Grâce à son environnement, il affine cette habileté jusqu'à l'adolescence.

3. Approche développementale d'une compétence émotionnelle : la régulation

Dans son travail, Isabelle ROSKAM, docteur en sciences psychologiques, mentionne 3 étapes :

1. Le kit de base indifférencié : 0-3 mois

C'est la période pour laquelle il s'agit principalement de signes réflexes. Par exemple, le haut le cœur de l'enfant est la manifestation physique du dégoût qui permet au donneur de soin de s'ajuster. Ces signes sont visibles pour que le donneur de soin puisse réguler ce que le bébé ne peut pas (donc beaucoup de pleurs...).

Le *mirroring* a une importance capitale dans l'acquisition des compétences émotionnelles. C'est le processus à l'œuvre quand l'adulte s'approche du bébé pour reproduire les signes qu'il perçoit avec son propre visage. Le donneur de soin passe par son propre corps pour réfléchir littéralement le

vécu du bébé au sens physique du terme. Puis il le transforme en mobilisant son cerveau mature d'adulte et enfin renvoie un vécu réfléchi au sens cérébral du terme cette fois.

Tout d'abord, c'est donc le donneur de soin qui est le co-régulateur des émotions de l'enfant : c'est lui qui met à disposition de l'enfant son propre répertoire de stratégies de régulation des émotions : bercement, chant, verbalisation, enveloppe narrative...

2. Les conduites émotionnelles : 3 à 24 mois

Le bébé sait qu'il a plusieurs possibilités pour exprimer, par exemple, qu'il est content (taper des pieds, sourire, rire aux éclats...) et il va jouer avec ces différents comportements. En fonction de ce qu'il a expérimenté, il va choisir le signe qui lui semble le plus à même de susciter la réaction de l'autre. Il comprend le rôle des émotions dans la communication avec autrui.

Le jeune enfant prend conscience des régulations émotionnelles dont les stratégies deviennent plus nombreuses. En lien avec ses capacités motrices, intellectuelles et relationnelles, il utilise les stratégies observées pour se les appliquer et susciter un apaisement non seulement en essayant de les appliquer pour soi (il se sait mieux dans les bras, alors il vient chercher du réconfort en se déplaçant jusqu'à l'adulte pour tendre les bras) mais aussi en tentant de les appliquer pour les autres (il cherche à consoler un autre enfant qui pleure).

A partir de 2 ans, en appui avec le développement de l'intelligence symbolique, l'enfant utilise de nouvelles stratégies grâce au faire semblant : il gronde sa poupée, joue à faire peur...

3. Vers l'autonomisation : 3 à 6 ans

Le panel de stratégie s'ouvre du fait des aptitudes croissantes et de plus en plus nombreuses de l'enfant. L'enfant peut se les approprier au fur et à mesure que l'adulte se met dans un retrait bienveillant dans lequel il assure une fonction d'étayage pour accompagner à l'autonomie en limitant sa proactivité. La posture interventionniste ne permet pas à l'enfant d'expérimenter par lui-même les stratégies observées et ce sont ces expériences qui permettent aussi le tissage neuronal pour tendre vers la régulation émotionnelle.

L'acquisition du langage permet d'utiliser autrement l'enveloppe narrative beaucoup portée par l'adulte jusque-là. C'est une façon de mettre à distance et symboliser. On comprend mieux pourquoi les enfants se parlent beaucoup à eux-mêmes !

La construction de son rapport au temps, mais aussi la compréhension que l'autre est un autre qui ressent des choses différentes de lui, sont des capacités essentielles qui vont l'accompagner sur des nouvelles stratégies de régulation :

- Remettre à plus tard en hiérarchisant les buts pour différer l'obtention du plaisir
- La réinterprétation cognitive : raconter à nouveau une histoire en changeant légèrement le point de vue pour que le vécu soit plus confortable
- Utiliser les stratégies plus seulement de manière réactive mais aussi proactive (avant la situation)

III. L'ACCOMPAGNEMENT DE L'ADULTE : UN ÉTAYAGE ESSENTIEL

L'EMPATHIE, un outil fondamental : Il s'agit de prendre en compte le ressenti de l'autre, un point de vue propre qui lui appartient, des besoins spécifiques différents des nôtres. L'empathie est différente à ce titre de la sympathie. L'empathie amène à se mettre à la place de l'autre avec une juste distance qui permet de différencier ses ressentis des nôtres ou de ce que l'on aurait vécu à sa place dans cette situation. C'est vouloir vraiment comprendre ce que l'autre ressent, quelle est sa réalité et quels sont les besoins qui le motivent est une clé pour le développement de l'enfant.

« La meilleure manière de développer la capacité d'empathie d'un enfant, c'est de lui démontrer de l'empathie ». Serge TISSERON²

Les interactions cohérentes, empathiques, positives et régulières sont fondamentales pour soutenir le développement émotionnel de l'enfant. Elles impliquent une posture professionnelle et des pratiques ajustées :

La disponibilité affective de l'adulte à la relation

² TISSERON Serge, CLEMENT Marie-Noëlle, JONCOUR Annick, « Développer la capacité d'empathie des enfants porteurs de troubles du spectre autistique avec le *Jeu des trois figures* » *Cahiers de Préaut*, n°12, 2015

Le respect du vécu de l'enfant : il ne s'agit pas de nier celui-ci mais de l'accueillir (on oublie « mais non ce n'est pas grave », « oh tu exagères toujours »...)

La considération de l'enfant comme une personne au cerveau immature : il voit et ressent tout ce qui se passe autour de lui sans pour autant avoir les capacités de le traduire ; l'enfant perçoit mais ne peut pas analyser. L'adulte contient, transforme et verbalise les émotions de l'enfant et les siennes.

La vigilance sur ses propres émotions, ses réponses automatiques : les enfants calent leurs émotions sur celle des adultes référents. Il est donc incontournable que l'adulte fasse connaissance avec ses propres émotions.

L'observation par tout son corps et ses sens pour écouter l'enfant et le lui montrer : les émotions du jeune enfant nous disent toujours quelque chose de lui et c'est à l'adulte de les décoder, en restant attentif.

L'accompagnement de la charge émotionnelle de l'enfant pour que l'expression puisse se faire en toute sécurité pour lui et les autres : il s'agit de proposer des stratégies de régulation adaptées à ses capacités.

Des temps de jeu et de plaisir partagé autour des émotions : échanger, s'amuser autour des émotions quand le climat est calme et serein, c'est offrir un espace ludique dans lequel l'enfant va pouvoir apprendre ce qui ne s'apprend pas... Les supports sont nombreux et à créer autour d'activités certes, mais aussi simplement en vivant pleinement le quotidien !

Pour conclure, accompagner la vie émotionnelle de l'enfant implique l'adulte personnellement pour différencier ses émotions, ses besoins de ceux de l'enfant. C'est un travail de juste équilibre qui passe par un cadre contenant qui ne soit ni de la surprotection, ni de la mise sous stress répétitif. Ce cadre garanti par le regard bienveillant et attentif de l'adulte favorise une expérimentation, par le jeune enfant, de toutes ses émotions.

C'est ainsi qu'il va pouvoir les ressentir, les découvrir pour les connaître, les reconnaître en lui et chez les autres afin de développer des comportements adaptés à son bien-être parmi les autres.