

# Accompagner la Vie Emotionnelle du Jeune Enfant

31 Octobre 2025

# Tableau des nuances des émotions

## Joie

- amusé
- heureux
- encouragé
- aimé
- léger
- libre
- motivé
- rassuré
- amoureux
- joyeux
- content
- comblé
- ébloui
- enthousiaste
- émerveillé
- reconnaissant
- plein d'énergie
- fier
- gai
- radieux
- rayonnant
- lumineux
- vivant
- ravi
- passionné
- excité
- exalté
- comblé
- satisfait

## Colère

- mécontent
- agacé
- contrarié
- tendu
- excédé
- exaspéré
- énervé
- fâché
- grincheux
- haineux
- nerveux
- révolté
- susceptible
- vexé
- impuissant
- impatient
- enragé
- furieux
- furax
- irrité
- en rage
- en furie
- frustré
- sur les nerfs
- hors de soi
- ulcéré
- haineux
- scandalisé

## Peur

- affolé
- alarmé
- apeuré
- anxieux
- angoissé
- craintif
- effrayé
- inquiet
- hésitant
- méfiant
- intimidé
- préoccupé
- soucieux
- paniqué
- terrifié
- terrorisé
- épouvanté
- vulnérable
- pessimiste
- diminué

## Tristesse

- blessé
- bouleversé
- découragé
- déprimé
- désespéré
- éteint
- abattu
- anéanti
- honteux
- malheureux
- peiné
- vide/ vidé
- seul
- humilié
- intéressant
- perdu
- pessimiste
- résigné
- chagriné
- déçu
- las
- accablé
- lourd
- mélancolique
- désenchanté
- en détresse

## Surprise

- incertain
- alerté
- choqué
- bluffé
- abasourdi
- déconcerté
- désorienté
- dérangé
- embarrassé
- étonné
- interloqué
- impressionné
- perplexe
- troublé
- indécis
- stupéfait
- intéressé

## Dégoût

- mal à l'aise
- écoeuré
- dégoûté
- repoussé
- rebuté
- répugné
- trahi
- ennuyé
- nauséeux

## Honte

- découragé
- fautif
- plein de remords
- plein de mépris
- humilié
- déshonoré
- discrédité
- indigné
- intimidé
- confus
- gêné
- embarrassé
- rabaissé
- affaibli

## Confiance

- calme
- serein
- apaisé
- confiant
- cool
- détendu
- en paix
- équilibré
- inspiré
- optimiste
- accepté
- admiratif
- tranquille
- d'esprit

# Thermographie des émotions

Expérience menée par des chercheurs finlandais afin de dresser une cartographie des émotions.

**Colère**

**Peur**

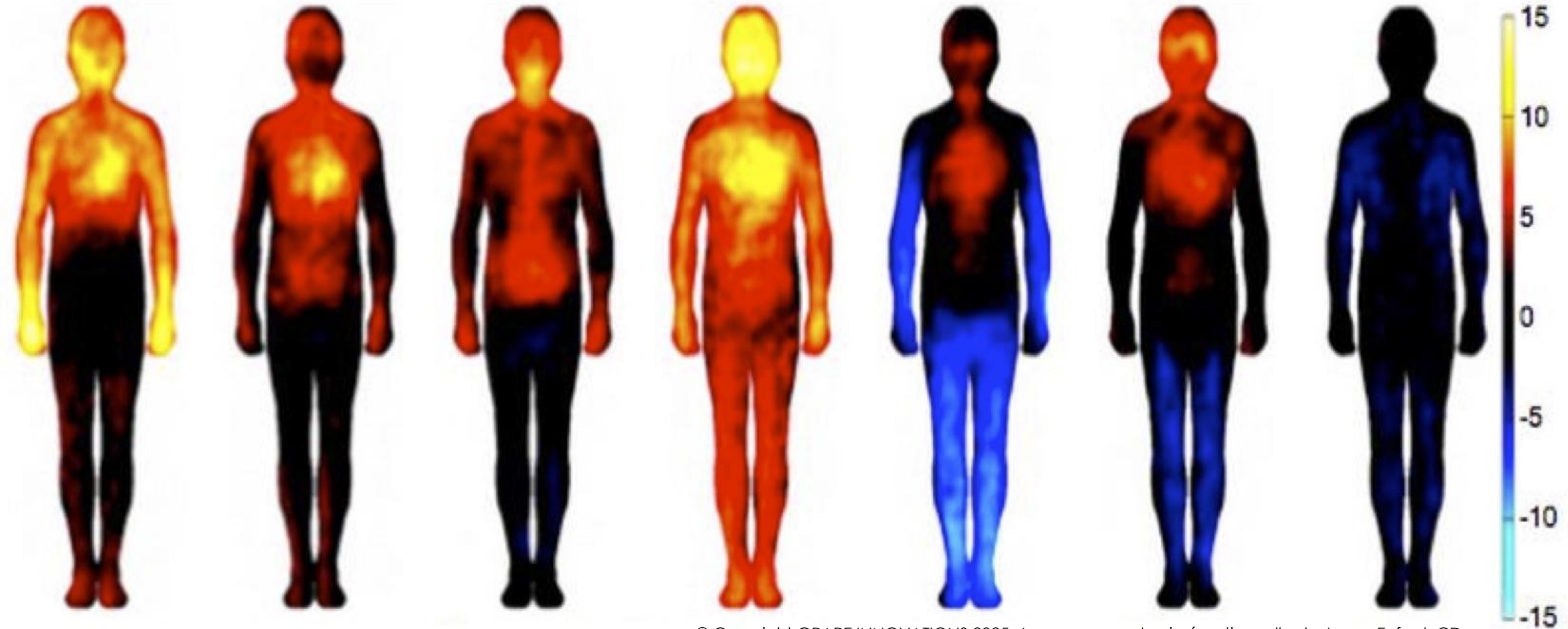
**Dégoût**

**Joie**

**Tristesse**

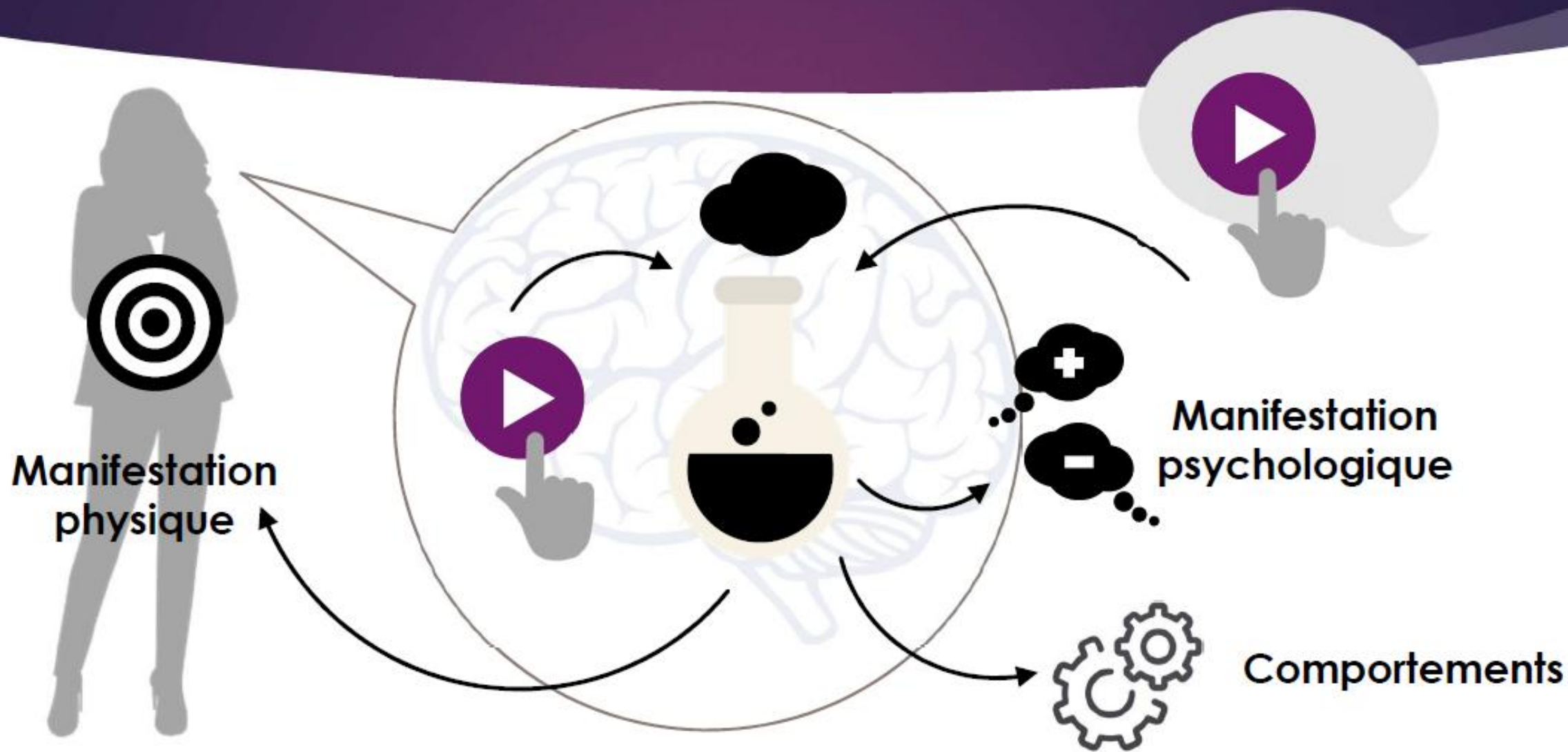
**Surprise**

**Neutre**

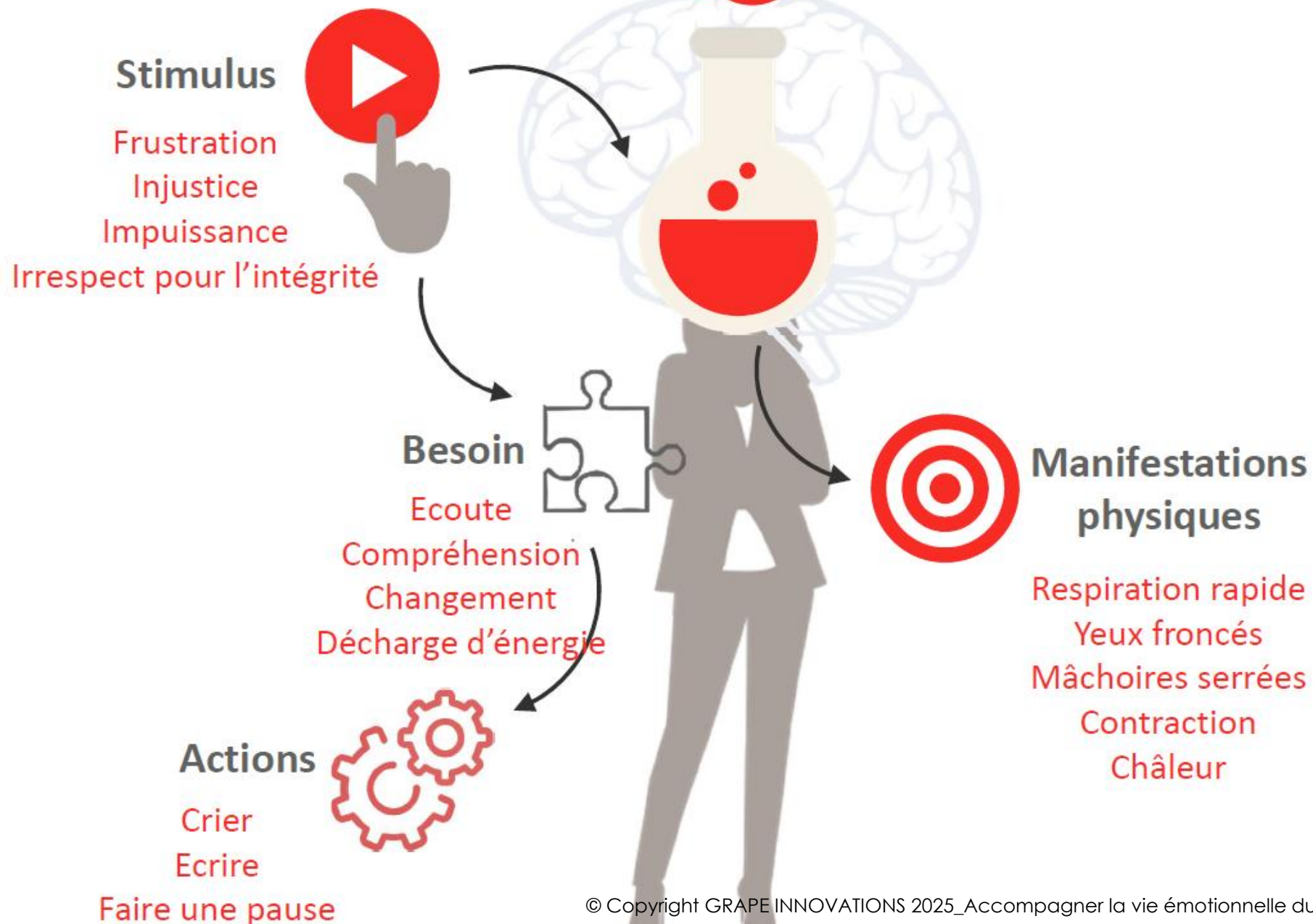




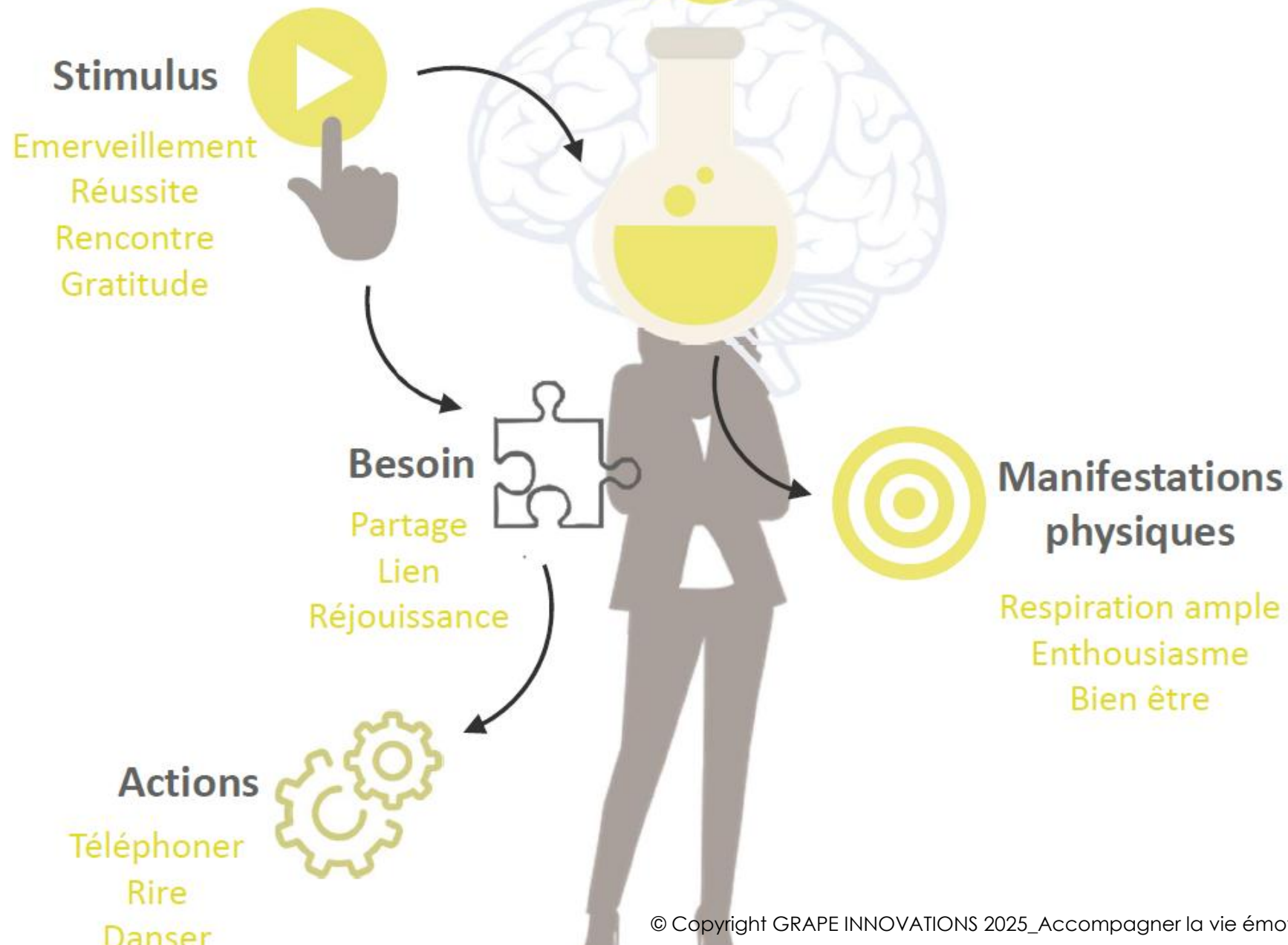
EMOTION = **réaction** affective **spontanée** et **transitoire**  
causée par une **stimulation** venue de l'**environnement extérieur**  
ou d'un **élan intérieur**



# Tout est lié : la colère



# Tout est lié : la joie



# La fonction des émotions :

Source :  
<https://www.lapsychologiepositive.fr/linstitut-depsychologie-positiveappliquee/>

## FONCTION DES ÉMOTIONS

	INSTITUT DE PSYCHOLOGIE POSITIVE APPLIQUÉE			
	TENDANCE À L'ACTION	FONCTION & UTILITÉ	CONTEXTES UTILES	
	<b>PEUR</b>	FUITE PROTECTION	Eviter les dangers. Se mettre en sécurité.	Activités risquées
	<b>COLÈRE</b>	ATTAQUER	Surmonter les obstacles. Mettre une limite.	Comportements d'autrui inacceptables
	<b>DEGOUT</b>	REJET	Mettre à distance ce qui est mauvais pour soi.	Comportements d'autrui immoraux.
	<b>TRISTESSE</b>	RETRAIT	Intégration de la perte affective.	Eloignement relationnel. Perte affective.
	<b>SURPRISE</b>	IMMOBILISATION	Intégrer les nouvelles informations.	Situations ayant des changements et imprévus.
	<b>CULPABILITÉ</b>	RÉPARER	Réparer les fautes commises.	Situations sociales et à responsabilité.
	<b>HONTE</b>	DISCRETION	Préserver notre image sociale.	Situations d'intégration sociale.
	<b>JOIE</b>	EXPLORATION OUVERTURE	Capitaliser et saisir des opportunités.	Activités agréables. Activités sociales.



# Pourquoi accompagner les émotions ?

Sécrétion  
Ocytocine

Création  
d'un lien  
attachement fort

Confiance  
en Soi

Empathie et  
coopération

Diminution  
du stress et  
de l'anxiété

Bonne  
maturation  
du cerveau

Prise de  
décision

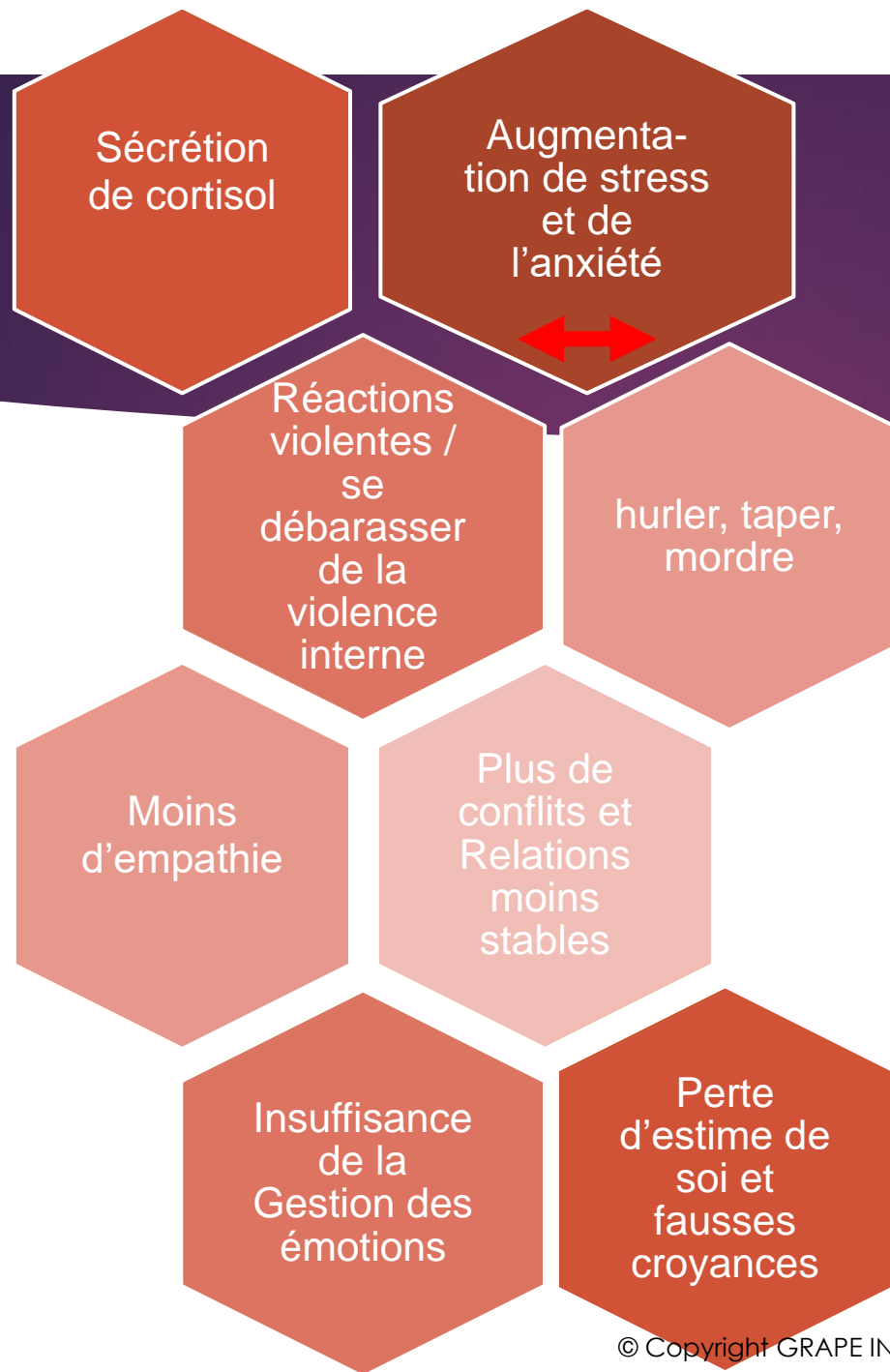
Attention et  
mémoire

Le maternage bienveillant, c'est :

- prendre soin,
- rassurer,
- consoler ...

... et c'est bon à tous les âges de la vie !





Une non prise en considération des émotions du jeune enfant, c'est une carence en maternage.

Il se vit alors seul face à ces poussées émotionnelles internes

## La tasse des émotions de l'enfant

# LA TASSE DES ÉMOTIONS

Imaginez que tout enfant a une tasse qui doit être pleine : remplie d'affection, d'amour, de sécurité et d'attention. Certains paraissent avoir leur tasse pleine la plupart du temps, ou ils connaissent les moyens de la remplir. Mais la plupart tendent à devenir nerveux quand elle se vide.

### Voici quelques manières dont les enfants réagissent lorsque leur tasse est vide :

- Ils se servent dans les tasses des autres ;
- Ils se comportent mal pour obtenir votre attention et vous montrer qu'ils doivent être resservis ;
- Ils semblent avoir des tasses sans fond ou vouloir sans cesse « un peu plus » ;
- Ils manifestent de l'impatience – ou refusent catégoriquement – d'être resservis ;
- Ils trépignent quand leur tasse menace d'être vide ;
- Ils pensent qu'ils doivent concourir ou se battre pour être resservis.

### Ce qui remplit la tasse d'un enfant :

- le jeu
- l'amitié
- faire une chose à la fois
- l'amour et l'affection
- les liens
- la réussite
- faire ce qu'ils aiment ou ce qu'ils choisissent de faire



### Ce qui vide la tasse :

- le stress et la tension
- le rejet par ses pairs
- la solitude et l'isolement
- les cris et les punitions
- l'échec
- la fatigue
- faire ce qu'ils sont obligés de faire ou ce qu'ils détestent faire

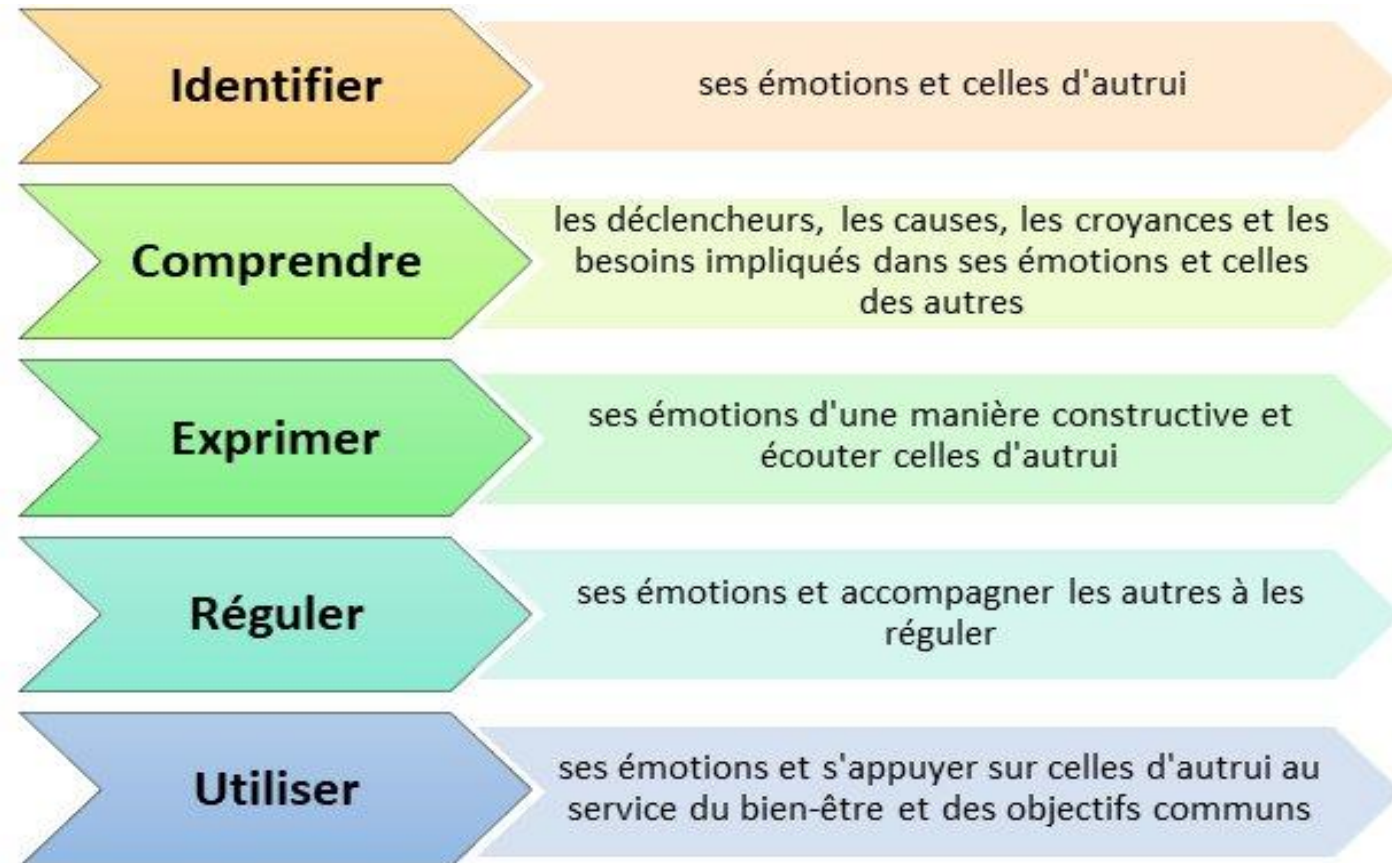
# Modèle de Moïra Mikolajczak

d'après Joran Farnier, <https://www.lapsychologiepositive.fr>

5 compétences clés  
pour les appliquer :

- À soi
- Aux autres

**= 10 compétences**





# Accompagner les émotions

*« Centrez-vous sur le mouvement intérieur de l'enfant plutôt que sur les faits. Accompagnez votre enfant et non les événements extérieurs. »*

Isabelle FILLIOZAT

**VALIDER l'émotion**  
(et non la nommer  
pour la faire taire)

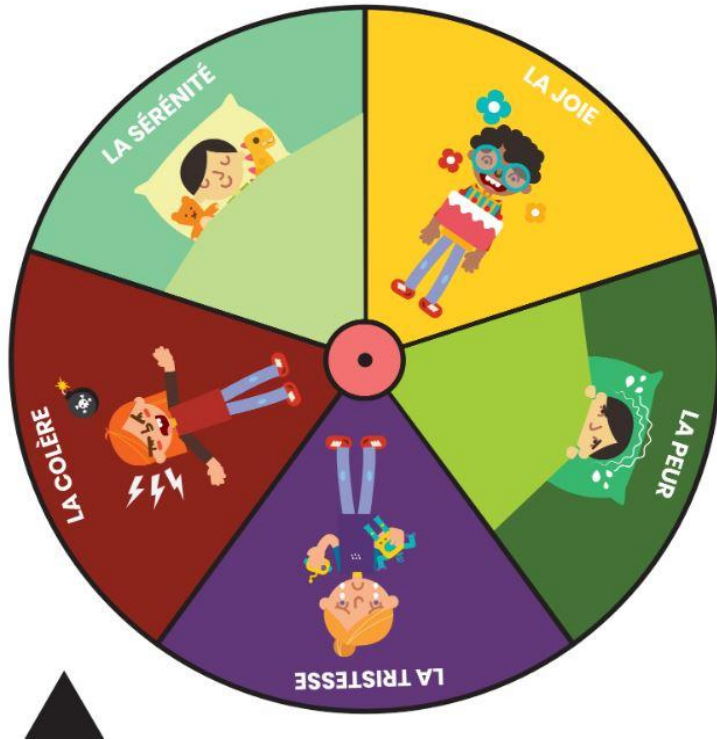
**Etre dans le présent**  
(et non demander  
un retour au calme)



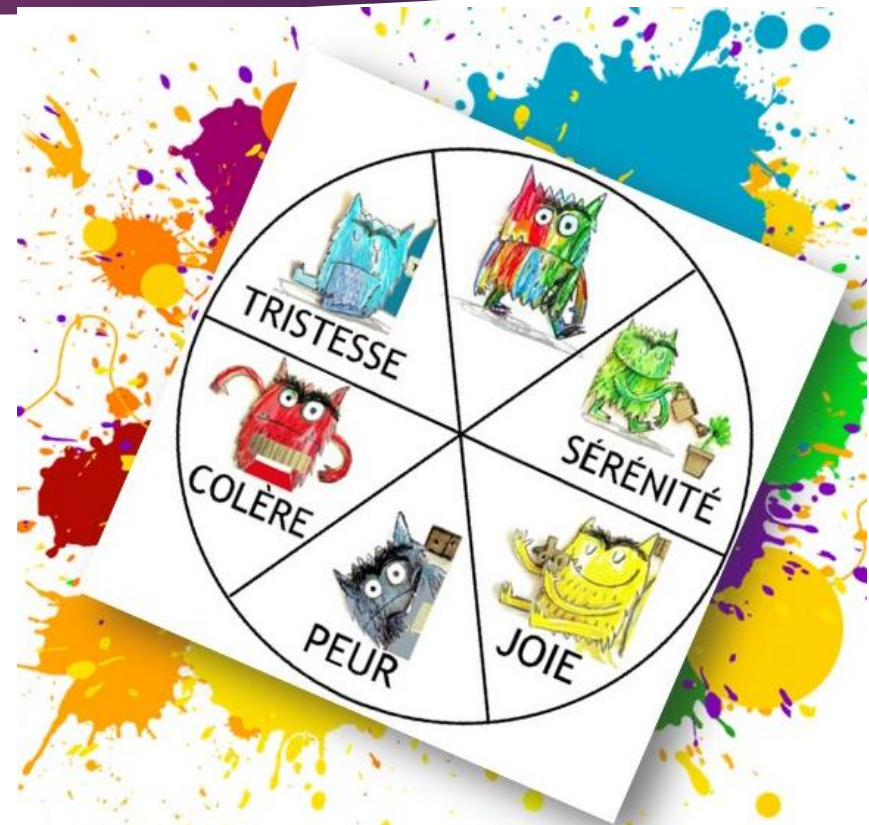
1. Accueillir non verbalement par le regard, se rendre disponible
2. Mettre des mots sur le ressenti : verbalisation physique et émotionnelle
3. Permettre à l'émotion d'aller jusqu'à sa résolution (charge-tension-décharge)
4. Place à l'échange en paroles quand le calme est revenu

# Des idées pour parler autour des émotions:

## Ex : la roue des émotions



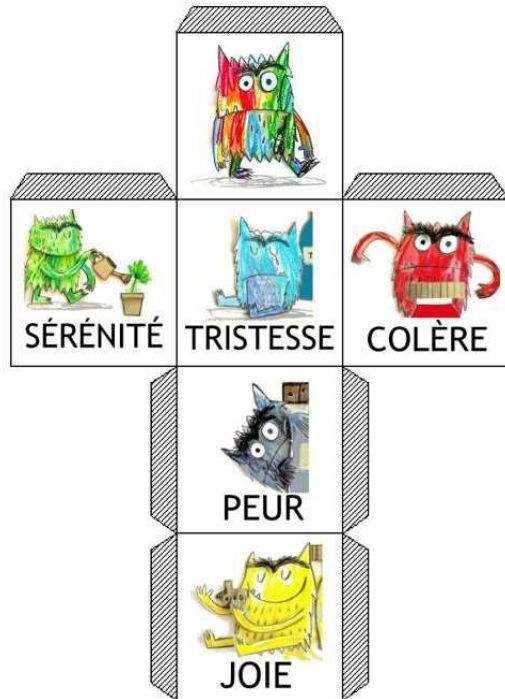
Fabrique ta roue des émotions, Pandacraft



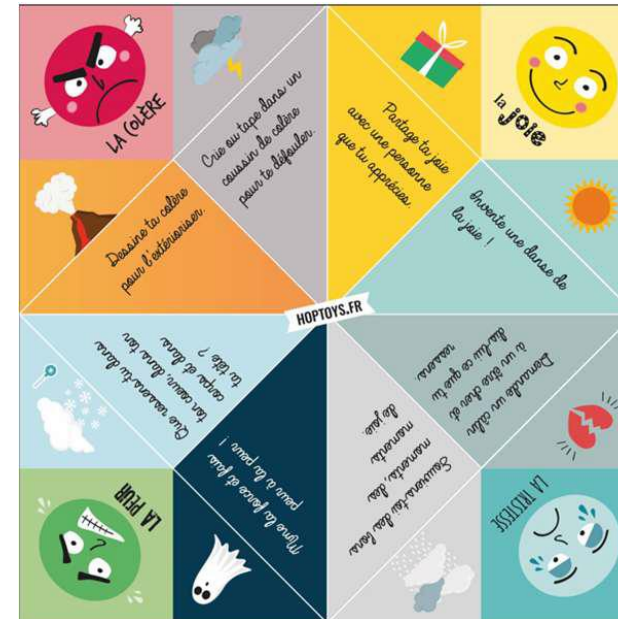
À partir du livre, La couleur des émotions

# Le dé et la cocotte des émotions

LE CUBE DES ÉMOTIONS



À partir du livre, La couleur des émotions

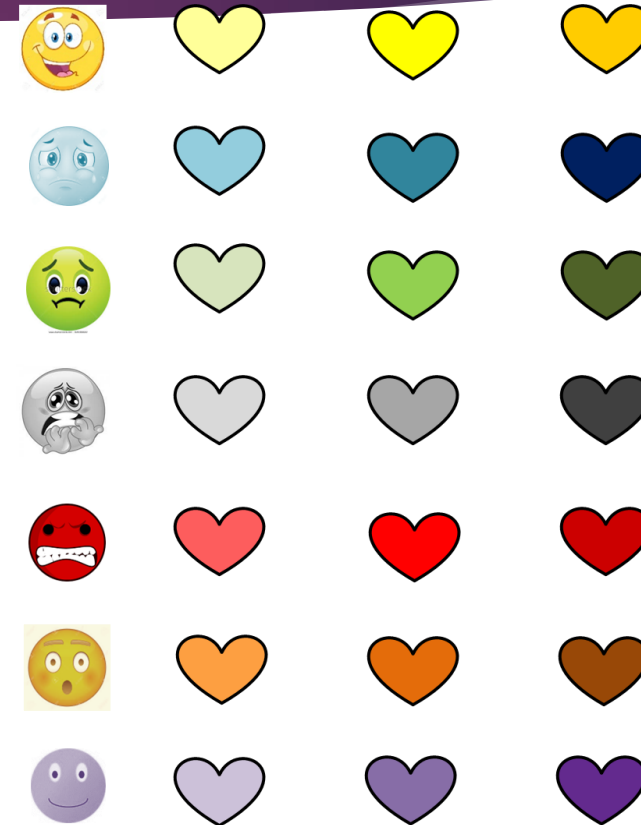
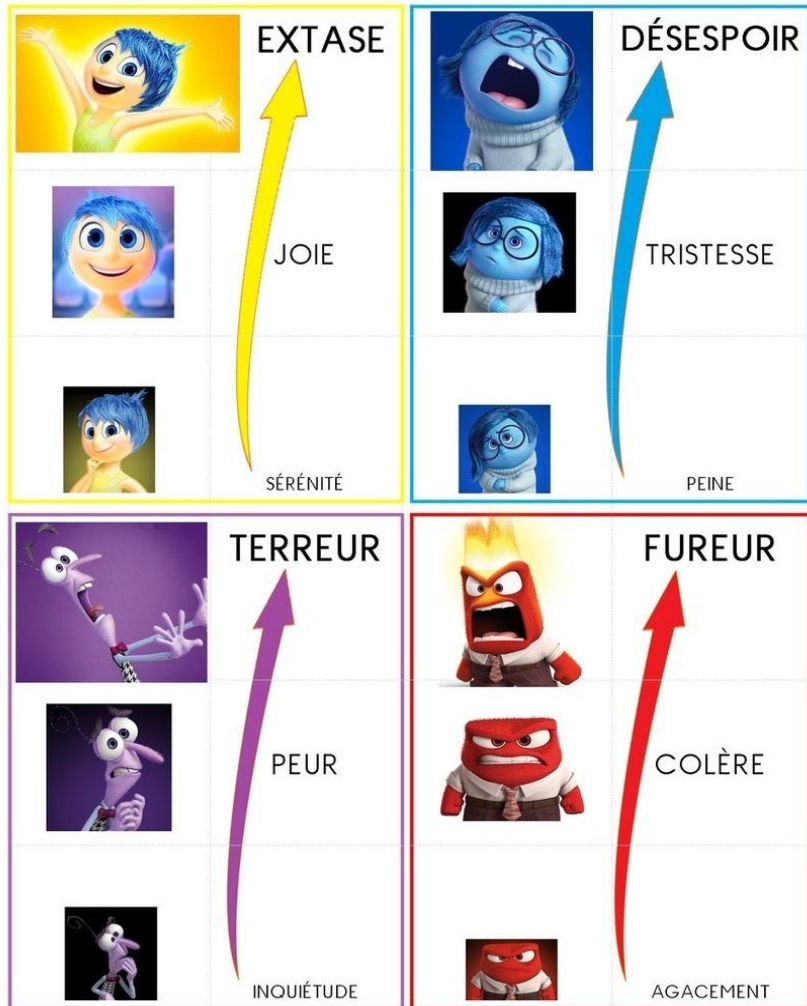


La cocotte des émotions Hoptoys



# Des idées pour parler autour des émotions :

## Ex : les échelles d'intensité ou Emotiomètre



# thermomètre de la colère\*

**en colère**

Je perds le contrôle et mon ballon explose !

**fâché**

Je suis sur le point d'exploser et mon ballon est très très gros.

**contrarié**

Quelque chose me déplaît et mon ballon devient plus gros.

**agacé**

Quelque chose me dérange et mon ballon se gonfle un peu.

**heureux**

Je me sens bien et mon ballon est dégonflé.

\* Une idée originale de Simon Michaud



© Les Editions Passe-temps

## Les échelles d'intensité version thermomètre et météo



content	énervé	triste	inquiet	rigole

**thermometre des emotions**

# Les bouteilles de retour au calme





# Des fidgets



# Des jeux

Mme et Mr PATATE



Des balles  
à expression



Pipouette, change de tête





# Des jeux

## Imagier MONTESSORI à imprimer



## Les cartes créatives de Lise Bartoli





# Des activités sensorielles et motrices

Déchirer, jeter



Faire de la Patouille



Explorer



# Le câlin, pour accueillir les émotions ...



Les câlins pour la maturation du cerveau :  
Les 4 hormones du bonheur  
Développe l'empathie



La peluche ou un coussin évacuent les tensions  
et activent les émotions liés à l'affection (câlin)

# Des livres pour en parler

