



HAL
open science

Les émotions à hauteur d'enfant

Frédérique Cuisinier

► **To cite this version:**

Frédérique Cuisinier. Les émotions à hauteur d'enfant : un opusculé DIDémo. Didemo, 2020, 978-2-9548192-4-2. halshs-02912831

HAL Id: halshs-02912831

<https://shs.hal.science/halshs-02912831>

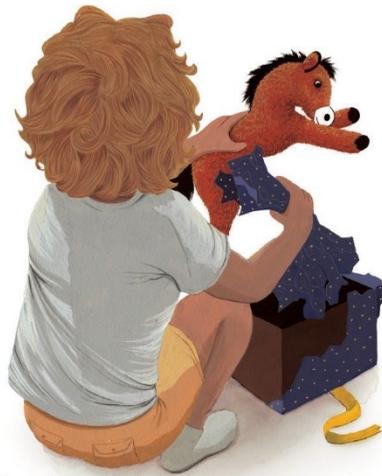
Submitted on 6 Aug 2020

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



Les émotions à hauteur d'enfant



Frédérique CUISINIER

Docteure en Psychologie

Collection Les Opuscules DIDÉMO

Droits réservés Frédérique CUISINIER®, 2020. Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays, sans limitation de durée.

L'opuscule *Les émotions à hauteur d'enfant* et l'affiche qui l'accompagne sont édités à titre gratuit.

Leur reproduction pour des activités éducatives est autorisée seulement dans le cadre familial, éducatif ou médico-social (établissement ou structure scolaire, périscolaire, socio-éducative ou de santé).

La commercialisation ou la diffusion payante de cet opuscule et de l'illustration qui l'accompagne sont strictement interdites.

Toute publication en ligne ou sur quel que support que ce soit du texte, des schémas ou des illustrations, sans accord explicite de l'auteure, est interdite.

Edition numérique : Didémo

Février 2020 – ISBN 978-2-9548192-4-2

Informations auprès de : contact@didemo.fr

« Le Code de la propriété intellectuelle et artistique n'autorisant, aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article L.122-5, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite » (alinéa 1er de l'article L. 122-4).

Sommaire

Avant-propos	5
Les émotions à hauteur d'enfant	6
Comment l'enfant se représente-t-il le ressenti d'autrui ?	11
Échanges et activités à partir de l'histoire de Camille	16
Questionner, échanger, découvrir, comprendre	17
L'enfant et les émotions	19
Que met-on sous le mot « émotion » ?	19
La reconnaissance des expressions émotionnelles faciales	21
La compréhension des émotions	21
La conscience des émotions	23
La régulation émotionnelle	24
Questions /réponses	26
Repères bibliographiques	32
Quelques mots sur l'auteure	34

Avant-propos

Cet opuscule est destiné aux personnes désireuses de s'informer sur le développement émotionnel de l'enfant. Il présente de façon simple quelques notions-clef, essentielles pour accompagner l'enfant dans sa découverte des émotions.

Il propose également une situation de réflexion sur le ressenti à partir d'une histoire et de son illustration. Ce matériel représente un support pour des échanges ludiques avec l'enfant sur les émotions ou pour des actions pédagogiques en classe. Il s'inscrit en effet dans les objectifs des programmes de l'école.

L'ensemble repose sur les connaissances scientifiques actuelles en psychologie du développement et de l'émotion. Quelques repères bibliographiques sont proposés en fin d'ouvrage.

Cet opuscule est gracieusement mis à la disposition du public dans les conditions énoncées page 2.

Les émotions à hauteur d'enfant

Mettre des mots sur les émotions, voilà bien quelque chose de délicat. Trouver le juste mot pour décrire ce qui s'insinue en nous, ce qui nous envahit, ce qui nous chamboule, ce qui nous transporte, ce qui nous fait sautiller, taper, grogner ou rire, ce qui nous plonge dans un océan de dégoût ou de bonheur... On cherche les mots pour dire ce que l'on ressent au fond de soi. Ils se dérobent, sont insaisissables. Les images et les métaphores s'enchaînent : broyer du noir, voir la vie en rose, être sur un nuage, avoir une peur bleue. Tout se passe comme si le ressenti intérieur résistait à se faire corseter par le langage.

Cette difficulté à verbaliser les émotions que l'adulte rencontre souvent se révèle encore plus grande pour l'enfant. Pourquoi ? Parce que l'enfant doit découvrir les mots qui désignent les émotions, et surtout relier ce qu'il ressent, ou ce que l'autre ressent, à ce vocabulaire. Le recours à une image ou à une métaphore introduit une difficulté supplémentaire car l'enfant doit comprendre le décalage entre l'expression et la réalité. C'est pourquoi, il importe de regarder les émotions à hauteur d'enfant. On s'aperçoit alors que l'enfant perçoit les émotions très différemment au fur et à mesure qu'il grandit. On s'aperçoit également que sa capacité à penser l'existence d'une vie mentale échappant à l'observation directe se développe graduellement. La conquête du sens des mots relatifs aux émotions implique la compréhension du phénomène émotion en lui-même et celle de la subjectivité qui caractérise le fonctionnement psychologique humain.

Pourtant, le langage se révèle être un allié précieux pour communiquer et pour affiner la perception de cette réalité personnelle intérieure. Les échanges avec l'enfant sur les émotions l'aident à découvrir et à utiliser les mots, les images ou encore les notes de musique. Ces échanges l'aident à comprendre non seulement ce qu'il ressent mais aussi ce que peuvent ressentir les autres. Cet accompagnement est d'autant plus utile à l'enfant qu'il s'effectue de façon apaisée, en douceur, au gré des occasions.

Parfois, ce sera au cours d'une lecture, par exemple un conte qui offrira un

contexte approprié pour parler de ce que ressentent les personnages. On cherchera à comprendre leurs ressentis et leurs actions, ensemble, en s'interrogeant sur leurs sentiments, leurs joies, leurs envies, leurs contrariétés, ... On s'interrogera aussi sur ce qui se passe dans l'histoire qui pourrait bien expliquer ce qui les amène à se sentir et à agir comme cela.

D'autres fois, ce sera à l'occasion d'une promenade, d'une activité faite ensemble ou bien du récit d'un moment de la journée de l'enfant. On parlera de ce que les unes, les uns et les autres voient, entendent, ou comprennent. On parlera de leurs pensées, de leurs ressentis, de leurs désirs, etc. D'autres fois encore, ce sera dans le contexte d'éducation formelle (en classe par exemple) avec l'intention éducative d'accorder une attention spécifique au langage et à l'exploration du monde intérieur.

Ces échanges représentent pour l'adulte une formidable occasion de saisir à quel point le regard de l'enfant sur le monde diffère du sien. Il importe alors de regarder le monde des sentiments à hauteur d'enfant, sans jugement ni prescriptions sur ce qu'il faut ressentir ou non dans telle ou telle circonstance. On amènera ainsi l'enfant à aller, tranquillement, au-delà des apparences, pour se comprendre et comprendre autrui.

Cet opuscule présente des repères, étayés par la littérature scientifique, pour comprendre le développement émotionnel dans ses différentes facettes : reconnaissance des expressions émotionnelles, compréhension des émotions, conscience des émotions et régulation émotionnelle. Il aborde quelques questions souvent posées par les adultes et esquisse des pistes de réponses. Il propose enfin une situation d'exploration du ressenti adapté à une large étendue d'âges allant de la petite section de maternelle au second degré.

Les personnes intéressées par les activités autour des émotions trouveront dans les coffrets ludo-éducatifs Didémo® des supports centrés sur l'exploration lexicale des émotions ou sur la compréhension des émotions et de leur régulation.

La démarche articule des activités ludiques, fondées sur des recherches scientifiques et des informations adaptées à un large public, permettant un usage dans le cadre professionnel ou familial. Un guide sur les émotions et le développement émotionnel de l'enfant est inclus dans chaque coffret.

En outre, les activités proposées à partir de ces matériels sont en étroite correspondance avec les programmes scolaires relatifs aux compétences dans le domaine du langage oral (lexique des émotions et des sentiments) et du langage écrit (compréhension de texte).

Les deux premiers coffrets concernent les nuances du vocabulaire des émotions et la régulation émotionnelle :

Histoirémo – La vie pleine d'émotions de la sorcière Camomille aborde

la compréhension des émotions et de leur régulation à partir de situations mobilisant la compréhension de textes et la transposition textes-images. Dès 4/5ans



Les émotions – le jeu des 7 familles permet de découvrir et d'approfondir le lexique des émotions et d'intégrer des questionnements sur la langue. Dès 7 ans.

Découvrir sur le [site Didémo](#)

Un troisième outil éducatif, EXPLORÉMO, spécifiquement destiné aux professionnels de l'éducation et de la santé vient de paraître (diffusion éditions Hogrefe-France).

Explorémo propose des supports et des activités pour accompagner la verbalisation et la régulation des émotions.

A destination des enfants à partir de 7 ans, des adolescents et des adultes, Explorémo intègre les données scientifiques sur les émotions dans un outil flexible, adaptable selon les besoins éducatifs ou thérapeutiques.

Dans le contexte éducatif, scolaire ou médical, Cet outil répond aux intentions de développement des compétences sociales et émotionnelles ainsi qu'aux problématiques plus spécifiques de violences (notamment harcèlement) ou de souffrance psychologique (chez l'enfant ou l'adulte).



En savoir plus sur le site des [éditions Hogrefe-France](https://www.hogrefe-france.com)

Comment l'enfant se représente-t-il le ressenti d'autrui ?

Proposer à l'enfant d'expliquer ce que ressent un personnage dans une situation donnée représente une situation privilégiée pour révéler comment il perçoit les émotions et leur régulation. En effet, les études sur la compréhension des émotions par les enfants ont identifié les changements importants qui jalonnent leur développement (voir chapitre « La compréhension des émotions, page 21).

L'histoire de Camille et l'illustration qui l'accompagne, à découvrir page suivante, permettent d'explorer le changement de point de vue au fur et à mesure du développement. Cette histoire, très simple, évoque un enfant qui reçoit un cadeau pour son anniversaire.

Les explications du ressenti de Camille changeront sensiblement avec l'âge comme l'illustre la figure page 13. La situation proposée offre un support pour confronter les perceptions du ressenti de Camille.

En premier lieu, découvrons la petite histoire « Camille et son poney »

Camille et son poney

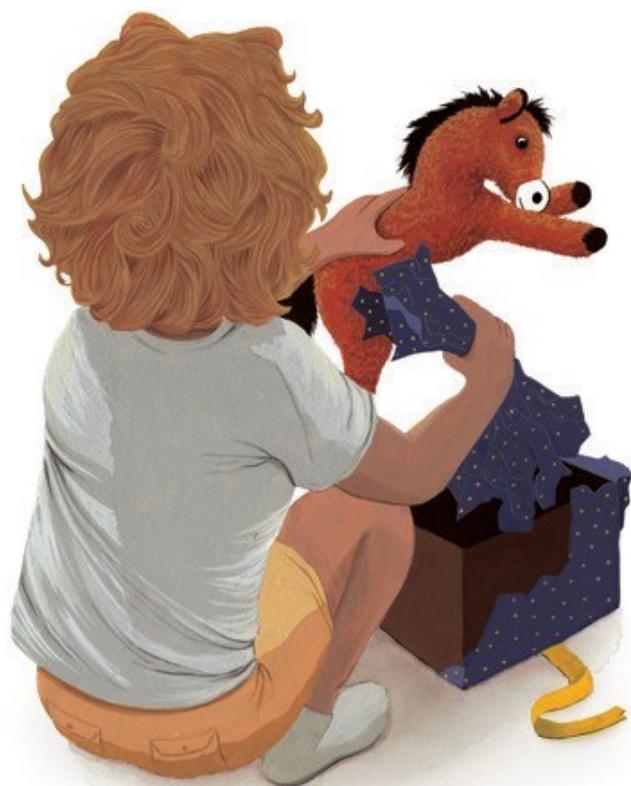
Camille adore les poneys. Les regarder brouter dans le pré, toujours paisiblement ; caresser leur crinière, soyeuse et généreuse ; caresser leur nez tout doux, voilà ce qui fait plaisir à Camille.

Ce qui lui plait plus encore, c'est de monter sur le dos de son poney préféré, celui à la robe grise tachetée de noir. Camille aime se promener au rythme du pas tranquille de l'animal. Et quelle délicieuse aventure, lorsque le pas s'accélère, lorsque le poney trotte ou bien qu'il galope. L'air caresse alors les joues de Camille et ses cheveux volent au vent. Le paysage défile comme dans un rêve.

Être auprès de son poney est toujours un bonheur pour Camille.

En déballant son cadeau d'anniversaire, Camille découvre un poney en peluche.

Comment se sent Camille ?



Comme l'indique la figure ci-contre, les explications des enfants varieront sensiblement selon leur capacité à prendre en compte les éléments qui suscitent l'émotion. Cette capacité se développe graduellement selon trois grandes étapes (compréhension externe, mentale puis réflexive).

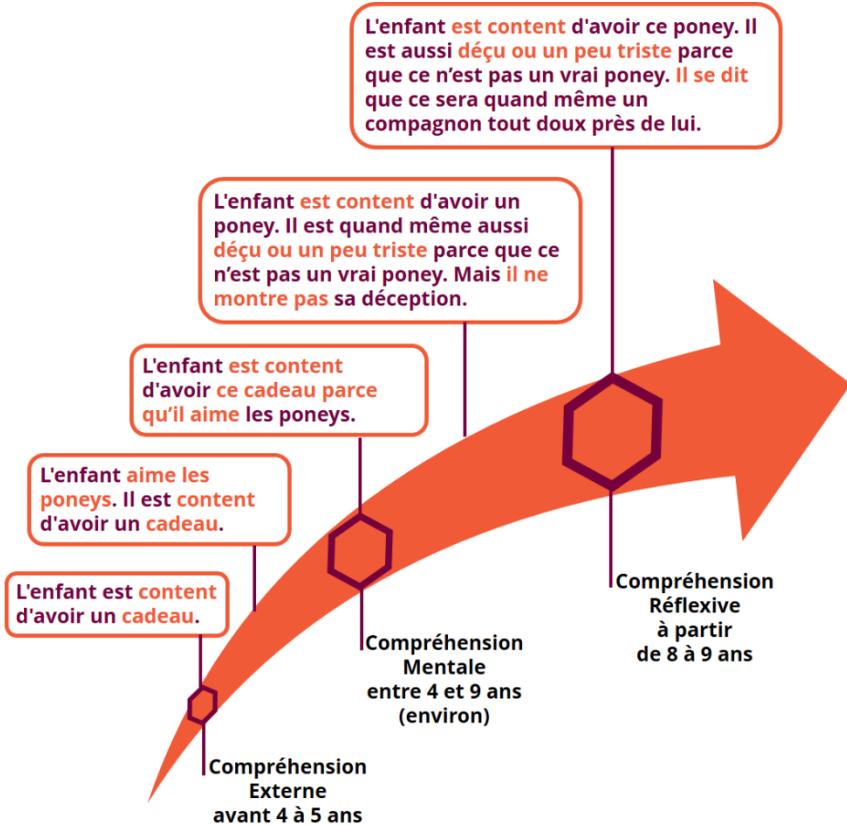
Les enfants les plus jeunes seront sensibles à l'apparence et se focaliseront sur la notion de cadeau en l'associant au fait d'être content.

Plus tard, les explications s'appuieront sur les sentiments et les désirs supposés de Camille, allant même jusqu'à envisager la possibilité d'un ressenti complexe voire ambivalent associant par exemple joie (avoir un poney) et la déception ou la frustration (ce n'est qu'une peluche et elle ne ressemble pas du tout à son poney préféré).

Plus tard encore l'enfant envisagera aussi la possibilité de dissimuler cette éventuelle déception ou frustration et ultérieurement encore sa régulation.

Ces explications et la mise en mots des émotions se nourrissent des connaissances que l'enfant élabore au gré de ses apprentissages, de ses activités et des échanges avec les autres. Le vocabulaire concernant les émotions et la vie mentale s'enrichit pour devenir plus précis et plus nuancé.

Evolution de la compréhension et exemples d'explications du ressenti de Camille en fonction du développement



Échanges et activités à partir de l'histoire de Camille

Plusieurs mises en place et prolongements pour explorer le ressenti sont possibles, en fonction des souhaits, des préférences ou des intentions pédagogiques.

- Lecture et découverte de l'illustration simultanée
- Lecture de l'histoire puis découverte de l'illustration
- Découverte de l'illustration puis lecture de l'histoire

L'ensemble peut donner lieu à différents prolongements selon l'âge de l'enfant, les intentions éducatives et pédagogiques :

- Mimer les expressions faciales selon la perception de l'histoire
- Dessiner ou décrire l'expression sur le visage de Camille
- Imaginer la suite de l'histoire : production imagée, orale ou écrite
-

Qu'il s'agisse de l'histoire ou de l'illustration ou de l'utilisation combinée des deux supports, l'intérêt de l'activité réside dans les possibilités d'échanges concernant le ressenti et les explications de ce ressenti. Trois thèmes de questions peuvent-être proposés, sous forme ouverte ou non, c'est-à-dire sans proposer de réponses ou au contraire en esquisant ces pistes de réponses.

? Questionner, échanger, découvrir, comprendre

Afin d'explorer le ressenti de Camille, de nombreuses questions et échanges s'organisant autour des thèmes suivants pourront être proposées

Que ressent Camille ?

De la joie ? De la déception ? De la frustration ? De la tristesse ? De la colère ?
Autre chose encore ?

Et pourquoi cela ? Et comment le sait-on ?

Quelle expression s'affiche son visage ?

Un sourire ? De grands yeux écarquillés ? Une moue ou un rictus ?
Autre chose encore ?

Et pourquoi cela ? Et comment le sait-on ?

Quelle pourrait-être la conduite de Camille ?

Jouer avec la peluche, l'ignorer ou la jeter à terre ?
Autre chose encore ?

Et pourquoi cela ? Et comment le sait-on ?

Si Camille pense à son poney préféré en regardant le poney en peluche, quel pourrait être son ressenti ?

Et pourquoi cela ? Et comment le sait-on ?

La formulation des questions pourra être adaptée à l'âge de l'enfant. Dans tous les cas, il est intéressant de susciter et d'encourager un questionnement sur les arguments en faveur ou en défaveur de l'explication avancée.

Enfin, la question de savoir si Camille est une fille ou un garçon pourra donner lieu à des interrogations sur l'incidence du genre sur les émotions : en quoi les émotions pourraient-elles varier selon ce critère ? Bien d'autres questions s'invitent aussi, comme celles de la culture...

L'enfant et les émotions

Que met-on sous le mot « émotion » ?

Depuis un siècle, la science comprend mieux les émotions et leur rôle essentiel dans le fonctionnement de l'être humain. L'émotion est le phénomène, à la fois corporel et mental qui résulte de l'appréciation de la situation par l'individu. On parle d'émotions, de sentiments, ou encore de ressentis.

Tous ces mots sont autant de nuances qui renvoient à un même phénomène, celui du sens de la situation pour la personne : la situation est-elle agréable, est-elle importante ? Quelles conséquences peut-elle entraîner ?

Qu'il s'agisse d'une émotion à un moment précis, d'un sentiment ou d'une passion, le phénomène émotionnel repose fondamentalement sur cette appréciation de la situation et des personnes impliquées. La personne humaine évalue, en permanence et sans même en avoir conscience, ce qu'il se passe de son point de vue. En même temps qu'il vit, l'être humain évalue ce qu'il vit. Une situation ou une relation avec autrui perçue comme agréable et sécurisante se caractérise par un ressenti de bien-être, de plaisir ou de joie. En revanche, une situation perçue comme désagréable, menaçante ou insécurisante, suscite des ressentis comme la peur, la colère ou la tristesse.

Les émotions et les sentiments traduisent en fait la perception subjective, donc propre à chaque personne, de la situation et des autres. Elles s'accompagnent de tendances à agir dans une direction donnée : se détendre, se laisser aller (bien-être, joie); se crispier, avoir envie de résister (colère) ; s'enfuir, chercher à se soustraire (peur) ; ne plus agir, rester en retrait (tristesse). Les émotions, et les tendances à agir qui les caractérisent, varient dans leur intensité et peuvent, dans une certaine mesure, faire l'objet de régulations. De plus, elles se traduisent par des manifestations physiologiques (battements du cœur, changements dans la respiration, sensation de chaleur ou frissons, etc.) et des expressions (visage, voix, postures). Elles ont aussi des répercussions sur le cours de la pensée et le fonctionnement de la mémoire.

L'être humain est biologiquement préparé à ressentir ce qu'il vit en termes de plaisir et de déplaisir. Ces ressentis se nuancent progressivement sous l'effet de l'expérience et de l'éducation. Alors que le ressenti du bébé oppose grossièrement bien-être et mal-être, celui du jeune enfant se complexifie en distinguant à l'intérieur du mal-être, peur, colère, ou chagrin, par exemple. Il distingue aussi à l'intérieur du bien-être, joie, désir, ou calme. Plus tard, l'enfant éprouve des émotions qui dépendent des règles sociales et du regard que l'on porte sur soi-même comme la honte ou la fierté. Le développement émotionnel s'étend ainsi sur plusieurs années et concerne plusieurs facettes intimement reliées les unes aux autres.¹

¹ Sur ce thème, voir Sander, D., & Scherer, K. (2009), chapitre 1 en particulier

La reconnaissance des expressions émotionnelles faciales

Les visages et les expressions faciales intéressent très vite le tout-petit enfant. Il les regarde, les observe et parvient dès 3 à 4 mois à discriminer quelques expressions comme la joie, la colère ou la surprise par rapport à un visage inexpressif.

Dès 8 à 9 mois, les expressions des visages influencent le comportement de l'enfant. Il les utilise comme indices pour agir. Par exemple, la peur d'un adulte non familier qui se manifeste souvent aux alentours de 8/9 mois s'apaise si l'enfant observe sur le visage maternel ou paternel l'expression de la joie en direction de cet adulte. En revanche, cette peur s'intensifie lorsque l'enfant perçoit chez le parent une expression de peur.

Vers un an, l'enfant osera franchir un espace insécurisant s'il observe le visage souriant de sa mère ou d'un adulte familier tandis qu'il ne s'y risquera pas si ce visage exprime de la peur. Les expressions émotionnelles des personnes importantes pour l'enfant influencent ainsi profondément son comportement.

La discrimination des expressions des émotions entre elles s'affine très graduellement jusque vers 7 à 8 ans. En effet, discriminer les expressions entre elles est plus délicat que reconnaître une expression par rapport à un visage neutre. La discrimination de la joie, de la tristesse et de la colère sont plus précoces que celles de la peur, de la surprise et du dégoût. Ainsi, à 7/8 ans, les enfants confondent encore souvent les expressions faciales de la colère et du dégoût ou encore celles de la surprise et de la peur.²

La compréhension des émotions

Un aspect essentiel du développement psychologique de l'enfant concerne sa compréhension du monde et sa capacité à penser et à réfléchir sur lui-même. Comprendre le monde consiste à faire des liens entre les choses et les événements. Cela suppose d'établir des relations entre des causes et des conséquences.

² Sur ce thème, Gosselin, 2005 et Perron & Gosselin, 2009

Lorsqu'il s'agit d'émotions, la cause est toujours interne puisque l'émotion prend son origine dans la perception subjective. Comprendre une émotion revient à comprendre que le ressenti découle de la perception de la situation, bien plus que de ses caractéristiques apparentes.

Comprendre les émotions des autres, comme les siennes, c'est donc comprendre l'existence et le rôle du point de vue personnel, autrement dit de la subjectivité. C'est comprendre qu'il existe un monde intérieur, en grande partie insaisissable pour autrui, sauf s'il y a une intention de le partager.

C'est aussi comprendre que ce monde intérieur, s'il est propre à chaque personne, fonctionne sur les mêmes principes : tout être humain perçoit, pense, possède des connaissances, mémorise et se souvient, ect. Néanmoins, ce que chaque personne perçoit, pense, connaît, ou retient est singulier.

Comprendre cela est une conquête des plus ardues, qui mobilise tous les autres aspects du fonctionnement psychologique, au premier rang desquels la pensée et le langage.

Trois grandes périodes jalonnent le développement de la compréhension des émotions³.

■ **Une compréhension d'abord fondée sur l'apparence externe**

Au cours de la première période (jusque vers 4/5 ans) les émotions sont appréhendées par l'enfant exclusivement sur la base de la perception directe (visage, postures, voix). Un sourire signifie la joie tandis qu'une expression menaçante signifie la peur, sans qu'il soit possible pour l'enfant d'imaginer que l'expression puisse masquer un ressenti différent. S'il s'agit d'expliquer l'origine de ces émotions, l'enfant évoque des causes simples : un cadeau provoque la joie ; la vision d'un monstre explique la peur. Peu à peu l'enfant entrevoit des causes plus complexes, comme les désirs, les attentes ou encore les connaissances. Il articule l'existence d'une vie mentale à l'émotion éprouvée.

³ Sur ce thème, voir Pons, F., Doudin, P.-A. & Harris, P. (2004).

▪ **Une compréhension ensuite fondée sur la conscience de la vie mentale**

Au cours de la deuxième période entre 4/5 ans et 8/9 ans environ, la conscience du rôle de la vie mentale permet à l'enfant d'affiner sa compréhension des émotions, et même d'envisager que deux personnes éprouvent, dans la même situation, des choses différentes selon leurs connaissances ou leurs attentes. Il parvient également à concevoir la possibilité d'éprouver simultanément deux émotions, comme la colère et la peur ou la joie et le soulagement.

▪ **Une compréhension qui devient progressivement réflexive**

La troisième période (à partir de 8/9ans) se caractérise par la compréhension d'émotions que l'on considère comme très complexes car elles associent la connaissance des règles sociales et morales, la conscience du regard social et le regard sur soi-même. Ce sont des émotions comme la fierté, la honte, la culpabilité ou l'orgueil par exemple. L'enfant comprend également qu'il est possible de contrôler les émotions et leurs manifestations. Comprendre cette possibilité de contrôle ne signifie pas pour autant que sa mise en œuvre soit toujours aisée. Cette compréhension est cependant essentielle pour la communication avec d'autres enfants ou des adultes.

La conscience des émotions

Avoir conscience des émotions n'est pas une mince affaire⁴. Cela suppose de sentir les modifications physiologiques au niveau du tonus musculaire (tension, relâchement), les manifestations physiologiques neurovégétatives (transpiration, tremblements, accélération du rythme cardiaque, sensation de chaud ou de froid, crispation abdominale, ...), les altérations de la parole (saccadée, étranglée, cris,...) ou les effets sur l'attention (interruption, concentration, labilité, ...) et sur la perception (brouillée, exacerbée, ...).

C'est aussi sentir les effets de l'émotion sur le comportement : la paralysie de

⁴ Sur ce thème, voir Cuisinier (2019) : le livre *Les émotions au cœur de soi* inclus dans le coffret Explorémo

la timidité, de la peur ou de l'émerveillement, le trépignement de la colère ou de l'impatience, la crispation de la jalousie, le rire de la joie, la tranquillité du bien-être pour n'en citer que quelques-uns.

C'est encore associer ces ressentis corporels aux ressentis mentaux afin de différencier la paralysie de la peur et celle de l'émerveillement, ou le trépignement de l'impatience et celui de la colère.

C'est enfin relier au langage cette expérience intime conjuguant sensations corporelles et état mental : ce que je ressens dans mon corps, ce qui me tétanise et me donne envie de m'enfuir, cette expérience si désagréable s'appelle « la peur ».

Le développement de la conscience des émotions s'étend sur un grand nombre d'années. Elle semble assez fragile avant le début de l'adolescence. Accompagner le développement de la conscience des émotions, c'est aider l'enfant à être attentif à ce qui se passe dans son corps mais aussi dans ses pensées.

C'est l'aider à être attentif à lui-même, autant qu'aux autres.

C'est encore l'aider à mettre des mots sur ces expériences à travers les histoires, les récits, et les expériences du quotidien (le bain, le repas, la promenade, l'effort, une situation nouvelle, ou attendue, un exercice, une activité sportive, ...).

C'est surtout intégrer l'idée que la conscience des émotions s'élabore et se construit la vie durant, et que l'adulte ne peut attendre de l'enfant la même clairvoyance que la sienne.

La régulation émotionnelle

Popularisée (à tort) par l'expression « *gestion des émotions* », la régulation des émotions consiste à moduler intentionnellement le ressenti et ses manifestations comportementales de façon à réduire, à intensifier ou à maintenir l'émotion.

D'abord prise en charge par l'entourage (parents et autres personnes

prenant soin de l'enfant) dans la première enfance, la régulation émotionnelle se développe progressivement. L'enfant devient peu à peu capable de contrôler les manifestations émotionnelles et, dans une certaine mesure, ce qu'il ressent.

Le développement de cette capacité varie considérablement d'un enfant à l'autre, en lien avec l'éducation, la culture, et le développement neurobiologique (encore mal connu). L'enfant développe aussi ses capacités à réguler les émotions d'autrui, en adoptant des comportements altruistes. C'est le cas lorsque l'enfant cherche à consoler le chagrin d'un autre enfant ou à faire plaisir. C'est aussi le cas lorsque l'enfant, mue par une intention moins altruiste, cherche par son comportement à faire « enrager » un autre enfant ou une personne plus âgée.

L'enfant est capable de réguler l'expression de ses émotions pour les masquer dès l'âge de 4 à 5 ans. Il sait dès cet âge masquer une déception par exemple. Pourtant, l'attribution de cette capacité à autrui est bien plus tardive. En effet, c'est seulement vers 9 à 10 ans que l'enfant parvient à invoquer la régulation émotionnelle pour expliquer un décalage entre une expression du visage et le ressenti intérieur. A cet âge l'enfant a conscience de l'intention de dissimulation de l'émotion chez autrui. Il interprétera un visage souriant face à une situation déplaisante comme résultat de cette intention de dissimulation du ressenti intérieur⁵.

⁵ Sur ce thème, voir le guide inclus dans le coffret *Historémo*, la vie pleine d'émotions de la sorcière Camomille

Questions /réponses



Comment l'enfant apprend-il les mots pour parler des émotions ?

Le vocabulaire concernant les émotions et la vie mentale a comme caractéristique d'être abstrait et invérifiable. C'est un peu comme s'il s'agissait de comprendre les mots d'une langue étrangère sans avoir aucune possibilité de traduction. C'est donc un vocabulaire dont la construction s'effectue très progressivement. Cette construction est favorisée par la mise en relation entre les expressions, les noms et verbes émotionnels (content, colère ; rire, aimer, crier, se fâcher, ...) et le contexte.

Plusieurs sources alimentent le développement du langage émotionnel.

La sécurité affective entourant l'enfant représente sans doute la source essentielle de cette mise en mots de soi et d'autrui. Elle permet de découvrir cette vie intérieure en s'appuyant sur la contagiosité des émotions, leur partage et la réflexion sur soi et sur autrui. A travers les histoires, les activités du quotidien (le bain, la promenade, faire du vélo, écouter de la musique, aller à l'école...) et l'attention accordée aux personnes, enfant ou adulte, les échanges permettent d'étoffer le vocabulaire. Par association l'enfant comprend peu à peu les liens entre une expression (par exemple un sourire), une émotion (être content ou contente), un ressenti (se sentir bien) et un contexte (une action, un désir, etc...).

Exprimer et parler des sentiments en termes de relations entre des états internes et ce qui se passe, aide l'enfant à s'approprier le sens des mots relatifs aux émotions. C'est une autre source importante de la mise en mots des émotions. Il convient cependant de veiller à accompagner le développement de ce langage émotionnel sans précipitation ni pression.



Lorsqu'un enfant se met en colère et ne se calme pas quand on lui dit de se calmer. Quelles raisons à cela ? Quoi faire ?

Les colères de l'enfant déroutent souvent les adultes. On demande à l'enfant de se calmer, comme si la chose était facile. Parfois on exprime cette demande sous la forme d'un ordre. Il arrive même que l'adulte crie sur l'enfant pour lui demander de se calmer. Pourquoi est-ce si difficile de se calmer ? Et quelles sont les conséquences de crier sur l'enfant afin qu'il se calme ?

Se calmer lorsque l'on est en colère implique de modifier intentionnellement l'expression d'un ressenti lié au fait de se heurter à un obstacle. Il faut faire en sorte de supprimer les manifestations de la colère (crier, injurier, taper, etc.). Cela implique en outre de modifier le ressenti lui-même, c'est-à-dire de ne plus se sentir « en colère ». Or, la colère survient dans des situations où la satisfaction d'un désir, d'une intention ou d'une envie est compromise. Cet obstacle tient parfois à autrui (interdit, refus, mais aussi incompréhension, ignorance, voire rivalité...). Il tient parfois à l'enfant lui-même (difficulté à atteindre un but, à faire quelque chose, par exemple). Apaiser la colère suppose donc de réduire d'une façon ou d'une autre la tension interne liée à cet obstacle.

L'adulte pourra disposer de régulation active : ne rien montrer, quitte à bouillir intérieurement, relativiser les conséquences de l'obstacle rencontré, trouver un moyen de le contourner pour parvenir à réaliser son intention, penser à autre chose et se détourner de la source du problème ou encore partager son ressenti avec une personne de confiance. La personne en colère décide d'apaiser sa colère et mobilise la stratégie qui lui paraît la plus pertinente. Cette régulation intentionnelle, quelle que soit son efficacité, est donc interne. Dans le cas de l'enfant, les possibilités de régulations internes sont très faibles voire inexistantes. La régulation externe c'est-à-dire à l'initiative de l'adulte, est nécessaire pour pallier cette capacité de régulation interne fragile.

Pour être efficace, cette régulation externe doit tenir compte du fait que

l'enfant ne sait pas encore contrôler ses émotions. En effet, l'enfant se trouve plus souvent dans l'impossibilité de se calmer qu'il ne refuse de le faire. Il appartient donc à l'adulte de l'aider à trouver les chemins du retour au calme en apaisant l'enfant.

Cela suppose que l'adulte montre par son propre calme que la colère de l'enfant ne le fait pas sortir de ses gonds, et que l'objet de cette colère peut être vu autrement : « on fera plus tard, on attend un peu, aujourd'hui ce n'est pas possible mais une autre fois ce le sera, il y a quelque chose de mieux, ... »

Ce faisant, l'adulte aide l'enfant à s'approprier les possibilités de réguler cet état si délicat à contrôler. La chose n'est guère aisée, pas plus qu'il n'est aisé de consoler un chagrin.

Dans tous les cas la sécurité affective joue un rôle essentiel. Elle permet à l'enfant de s'explorer et de composer avec la diversité des épisodes émotionnels plus ou moins intenses liés à la perception de chaque instant, qu'ils soient désagréables ou agréables. Ressentir de la colère, de la tristesse, de la peur ou de la joie et comprendre, avec l'autre que l'on peut moduler ce ressenti, se transforme, pour l'enfant, en une expérience enrichissante qui le fait grandir.



Certains enfants expriment de fortes émotions et d'autres semblent moins émotifs. Comment explique-t-on cela ?

Répondre à une telle question impose d'en souligner la complexité et la richesse. La tendance à éprouver de fortes émotions varie selon les enfants. Plusieurs facteurs sont probablement impliqués dans ces différences de fonctionnement émotionnel. Il faut donc se garder d'explications simples en particulier celles faisant exclusivement référence à des causes génétiques ou biologiques. En effet, ce type d'explication ne correspond pas aux résultats scientifiques actuels. De plus, considérer qu'un enfant serait par nature trop

émotif réduit considérablement les possibilités que l'on se donne de stimuler et d'accompagner son développement émotionnel.

S'il est souvent tentant d'invoquer des facteurs biologiques, ou des caractéristiques personnelles comme le tempérament ou la personnalité pour expliquer les conduites émotionnelles de l'enfant, il convient de rappeler que ces facteurs et caractéristiques interagissent avec le milieu dans lequel l'enfant se développe. Autrement dit, le développement humain est bien plus ouvert qu'on le croit souvent et il importe de ne pas sous-estimer l'importance de l'alchimie entre éducation et biologie. Tandis que les neurosciences éclairent de mieux en mieux le développement neuropsychologique, les études scientifiques sur le développement émotionnel pointent le rôle majeur de l'environnement humain.

Les règles d'expression et le rapport aux émotions varient considérablement selon les cultures, les groupes sociaux ou le genre féminin ou masculin. Par exemple, l'expression des émotions est socialement valorisée dans certaines cultures. Dans d'autres, il convient de masquer son ressenti, notamment dans les situations publiques.

Les pratiques éducatives jouent un rôle crucial dans le développement de ces règles d'expression. C'est au sein de la famille et de l'école que l'enfant apprend comment il convient d'exprimer ses émotions. Plus généralement, les pratiques éducatives familiales et institutionnelles accompagnent et façonnent le développement émotionnel. La culture et les attentes de l'entourage humain concernent le comportement social de l'enfant et orientent ainsi son développement émotionnel.

D'autres facteurs, également liés aux conditions de vie, interviennent comme les manifestations émotionnelles que l'enfant peut observer, en particulier l'expression d'émotions douloureuses ou déplaisantes (tristesse, chagrin, colère, énervement etc.). Les enfants dont les conditions de vie se caractérisent par de l'insécurité qu'elle soit affective, économique ou sociale, sont exposés à des stress qui génèrent une importante instabilité émotionnelle et des émotions souvent exacerbées.

Les émotions de l'enfant que l'on attribue à une émotivité élevée peuvent également s'expliquer par une difficulté à réguler les émotions faute de stratégies efficaces. L'enfant paraît très émotif alors qu'il ignore comment se débrouiller avec ses émotions.

Ces quelques éléments de réponses invitent donc à la prudence dans l'affirmation que le comportement émotionnel de l'enfant dépend de sa seule émotivité.

Repères bibliographiques

Références sur le développement émotionnel

- Baudier, A. & Celeste, B. (2010). Le développement affectif et social du jeune enfant, Armand Colin.
- Cuisinier, F. (2003). Le développement affectif et social de 3 à 11 ans (pp.87-104), dans Pascal. Mallet, Claire Meljac, Anne Baudier & Frédérique Cuisinier (Eds), Psychologie du développement, Paris : Belin.
- Gosselin, P. (2005). Le décodage de l'expression faciale des émotions au cours de l'enfance. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 46(3), 126.
- Perron, M., & Gosselin, P. (2009). Difficulté des jeunes enfants à comprendre la dissimulation des émotions. *Canadian Journal of Experimental Psychology/Revue Canadienne de Psychologie Expérimentale*, 63(4), 276-286. <https://doi.org/10.1037/a0015689>
- Pons, F., Doudin, P.-A. & Harris, P. (2004). La compréhension des émotions : développement, différences individuelles, causes et interventions (pp.7-33), dans Louise Lafortune, Pierre-André Doudin, Francisco Pons & Dawson R. Hancock (Eds), *Les émotions à l'école*, Sainte-Foy, Presses de l'Université du Québec.
- Sander, D., & Scherer, K. (2009). *Traité de Psychologie des émotions*, Paris, Dunod
- Thommen, E. & Rimbert, G. (2005). *L'enfant et les connaissances sur autrui*, Belin.
- Thommen, E. (2010). *Les émotions chez l'enfant, Le développement typique*, Belin.

Références de l'auteure sur les émotions et l'école (sélection)

- Cuisinier, F., & Pons, F. (2011). Emotions et cognition en classe. Disponible à l'adresse <https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-00749604>
- Cuisinier, F., Tornare, E., & Pons, F. (2015). Les émotions dans les apprentissages scolaires: un domaine de recherche en émergence. *Approche Neuropsychologique des Apprentissages chez l'Enfant (A.N.A.E)*, (139), 1-9.
- Cuisinier, F. (2016). Émotions et apprentissages scolaires : quelles pistes pour la formation des enseignants ? *Recherche & formation*, (81), 9-21.
- Cuisinier, F. (2018). Émotions et apprentissages scolaires : que nous apprend l'étude des émotions déclarées ? *Approche Neuropsychologique des Apprentissages chez l'Enfant (A.N.A.E)*, (155), 391-398.

Quelques mots sur l'auteure

Frédérique Cuisinier, Docteure en psychologie, est Maître de conférences honoraire, habilitée à diriger des recherches (H.D.R.).

Spécialisée dans les domaines du développement de l'enfant, des apprentissages et de l'éducation, ses activités de recherches, d'enseignement et de diffusion des savoirs portent sur les émotions en lien avec les apprentissages scolaires (en savoir plus sur [le site www.emotischool.com](http://www.emotischool.com)).

Universitaire pendant de nombreuses années, elle met son expérience au service des enfants, de leurs parents et des personnes intervenant à titre éducatif, notamment avec la conception et l'édition de matériels ludo-éducatifs, adaptés au contexte professionnel ou de loisirs (découvrir sur [le site www.didemo.fr](http://www.didemo.fr))



L'illustration qui accompagne cet opuscle a été réalisée par
Marion Velten, artiste-peintre.

