

# Le contrôle de soi chez les enfants de 0 à 5 ans

## Des apprentissages



- Le contrôle de soi, c'est la **capacité à se maîtriser** en agissant de façon **autonome** et en **réfléchissant avant d'agir**.
- Les habiletés de l'auto-contrôle sont: la capacité à **attendre**, à **tolérer une frustration**, à **freiner ses gestes et paroles** avant qu'il ne soit trop tard et à **se calmer**.
- L'enfant apprend (avec le soutien de l'adulte) à reconnaître ses propres signaux de perte de contrôle et à prendre les moyens pour parvenir à se contrôler.
- Ce sont des **habiletés** essentielles pour être en **relation** de façon **harmonieuse** avec les autres. L'enfant apprend que les autres ont aussi des besoins et des désirs et que certains comportements peuvent les brimer.

## À travers les âges



- L'**immaturité du cerveau** explique les difficultés du jeune enfant à se contrôler. Ses gestes sont guidés par le **principe de plaisir** et il a de la **difficulté à réfléchir avant d'agir**.
- **Entre 2 et 5 ans** se produisent les plus **grands changements** dans le développement du contrôle de soi (capacité de réfléchir aux conséquences de ses actes, d'anticiper les résultats de ses choix, de planifier ses gestes et en arriver à dépasser les pulsions qui l'amènent à agresser ou à s'agiter).
- À **2 ans**, les enfants ont la capacité d'**attendre**, de **demeurer calme** et de **tolérer la frustration** dans **certaines situations**. Mais ce n'est que vers l'âge de **3 ou 4 ans** qu'ils arrivent mieux à **s'arrêter** devant quelque chose qui les intéresse et à **résister** à la **distraction**.
- Plus la situation provoque d'**émotions** chez l'enfant, plus il éprouve de la **difficulté à réfléchir** et à se **contenir**.

## Le soutien de l'adulte



- **L'adulte:**
  - offre des repères de temps à l'enfant pour l'aider à attendre (une minuterie, un sablier, après l'émission);
  - fournit des moyens à l'enfant pour l'aider à attendre: faire un autre jeu, compter, chanter, regarder le sablier;
  - félicite l'enfant qui réussit à attendre, qui revient au calme ou qui arrête son geste lorsqu'on lui demande;
  - offre à l'enfant des solutions pour mieux tolérer la frustration (respirer, se retirer, m'asseoir, etc.);
  - aide l'enfant à prendre conscience des signes physiques de l'agitation (excité) et du calme, pour lui permettre de mieux contrôler ses gestes: coeur qui bat vite, respire vite, a chaud;
  - explique à l'enfant les conséquences possibles de son agitation: se blesser ou blesser un ami, briser un jouet, etc.