

Les émotions chez les enfants de 0 à 5 ans

Des apprentissages



- Les **émotions** sont **normales**, elles font partie de nous. Elles révèlent d'importants indices sur soi qu'il faut apprendre à connaître.
- C'est un **apprentissage** important que de pouvoir les **identifier**, les **contrôler** et les **exprimer** adéquatement.
- Ces **habiletés** sont utiles tout au long de la vie, dans plusieurs contextes pour vivre en société et être en **relation** avec les **autres** de façon **harmonieuse**.
- Effectivement, l'apprentissage des émotions a un impact sur la capacité à **s'adapter**, à **surmonter les stress**, à **gérer son agressivité**, à **régler des conflits**, etc.

À travers les âges



- Les **pulsions** et les **sensations physiques** associées aux **émotions** sont très **abstraites** pour le jeune enfant.
- L'**immaturité du cerveau** et les **limites langagières** rendent **difficile** la **maîtrise des émotions**.
- Les **émotions** sont souvent très **envahissantes**, d'où des **réactions démesurées** (crises de colère) et des **gestes agressifs** (maximum à l'âge de **2 ans**).
- Plus l'enfant vieillit, plus il **exprime ses émotions** de **façon verbale**, au lieu d'utiliser l'agression physique.
- À **4 ans**, l'enfant peut **expliquer les causes** de sa joie, sa tristesse et sa colère.

Le soutien de l'adulte



- **L'adulte** :
 - accueille et reconnaît l'émotion de l'enfant;
 - aide l'enfant à revenir calme et disponible;
 - reconnaît les situations ayant provoqué cette émotion;
 - nomme les règles à l'enfant et trouve des solutions avec lui (ne cède pas à la crise);
 - souligne à l'enfant l'importance qu'il nomme ses émotions et ses besoins;
 - fournit des moyens à l'enfant pour faire face à ses émotions (se retirer, respirer, en parler à un adulte, etc.).