



Qu'elles soient négatives ou positives, les émotions du tout-petit sont puissantes et jouent un rôle essentiel dans la construction de sa personnalité.

Émotions

APPRENDRE À GÉRER LES CRISES

Education Colère, excitation, peur, angoisse... Les émotions traversent les enfants avec une intensité souvent démesurée. C'est que leur cerveau n'est pas assez mature pour les réguler. Aux parents de savoir les écouter et les aider à mettre des mots sur ce qu'ils vivent. ——— SUZI VIEIRA



Coopération

Gesamt

Coopération Gesamt
4002 Bâle
0848 400 044
www.cooperation-online.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Magazines populaires
Tirage: 611'997
Parution: hebdomadaire

UNIVERSITÉ
DE GENÈVE

Page: 20
Surface: 174'083 mm²

Ordre: 1094772
N° de thème: 377.116

Référence: 68567243
Coupage Page: 2/4

Il hurle, tape des pieds, se roule par terre dans l'allée du magasin parce que vous refusez de lui acheter un paquet de bonbons, ou bien pleure de désespoir dans sa chambre parce qu'il veut mettre son t-shirt jaune avec le tyrannosaure et pas celui avec le monstre vert que vous lui avez préparé. Tous les parents connaissent ces situations et savent combien on se trouve démuni face aux émotions spectaculaires qui traversent les tout-petits. Difficile de stopper ces tempêtes émotionnelles. On nous répète à l'envi qu'il faut savoir «poser des limites», mais tenter d'y parvenir avec un enfant de 2, 4 ou 5 ans, par exemple, c'est comme essayer d'arrêter le lait qui bout en posant le couvercle de la casserole dessus... Cela fait tout déborder!

Les gérer plutôt que les réprimer

Les émotions sont puissantes. Il ne sert à rien de les réprimer, de les faire taire à tout prix, sous peine de les voir ressortir un jour avec plus de violence. A contrario, il ne s'agit pas non plus de les laisser nous gouverner, nous et nos bambins, au risque de se laisser envahir par elles. Naviguer entre ces deux écueils, l'excès de contrôle et le débordement, est donc un art qui s'apprend. C'est sans doute la raison pour laquelle, depuis quelques années, les livres sur les émotions des enfants sont devenus un véritable filon pour les éditeurs jeunesse. Car cette «intelligence émotionnelle», consistant à mieux connaître les émotions, à pouvoir les identifier, chez soi comme chez les autres, et à s'en faire des alliées, doit se cultiver dès le plus jeune âge. Et les parents ont un rôle primordial à jouer dans ce domaine.

Accompagner son enfant

Les neurosciences ont montré que le cerveau d'un enfant est très différent de

celui d'un adulte, et l'on ne peut attendre des petits qu'ils agissent comme des êtres matures. Ils ne sont pas neurologiquement «équipés» pour cela. «Les jeunes enfants, dont le cortex préfrontal est encore peu développé, ont en effet plus de mal à réguler leurs émotions et ont besoin des adultes pour le faire», explique le professeur David Sander, directeur du laboratoire de psychologie des émotions à l'Université de Genève. Or, de même que le plus efficace, quand le lait bout, c'est encore de couper le gaz, la meilleure chose à faire, quand votre enfant pique une colère, c'est d'aller à la source de ses comportements, en s'efforçant de comprendre d'où ils viennent. Pour David Sander, «il est important pour les parents de réaliser que les émotions ne nous tombent pas dessus. C'est l'évaluation que nous faisons d'une situation, qui génère cette émotion. En général, l'enfant qui pique une colère le fait parce qu'il vit une situation qu'il juge injuste ou insultante, ou bien qui va à l'encontre de son but. Le mieux à faire, c'est donc d'aider l'enfant à identifier l'émotion qu'il ressent et la cause qui l'a déclenchée, pour l'amener à réévaluer la situation.» En d'autres termes, mieux vaut écouter ce que l'enfant vit et l'aider à mettre des mots dessus que de l'envoyer se calmer seul dans sa chambre.

De fait, note pour sa part la psychologue Isabelle Filliozat, qui vient de publier l'ouvrage *J'apprends à bien vivre avec mes émotions* (Éditions Marabout), «quand un enfant fait une crise parce qu'il veut un pain au chocolat plutôt que le pain aux raisins qu'on lui a acheté pour son goûter, cela n'a probablement rien à voir avec les viennoiseries... Il est alors sans doute plus utile de l'interroger sur l'après-midi qu'il vient de passer à l'école.»



Gesamt

Coopération Gesamt
4002 Bâle
0848 400 044
www.cooperation-online.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Magazines populaires
Tirage: 611'997
Parution: hebdomadaire



Page: 20
Surface: 174'083 mm²



**UNIVERSITÉ
DE GENÈVE**

Ordre: 1094772
N° de thème: 377.116

Référence: 68567243
Coupage Page: 3/4

Des émotions essentielles

Développer l'«intelligence émotionnelle» de son bambin est d'autant plus important que les émotions jouent un rôle essentiel dans la construction de sa personnalité comme dans la réussite sociale et professionnelle. «Les recherches suggèrent que les compétences émotionnelles sont bénéfiques à la fois au bien-être et aux performances scolaires des enfants», poursuit David Sander.

Grâce aux techniques d'imagerie cérébrale, on sait désormais que des régions du cerveau impliquées dans des processus cognitifs ont également un rôle dans les processus émotionnels. Par exemple, l'amygdale, logée au cœur du cerveau, est impliquée dans la détection des événements ayant une pertinence affective pour l'individu et pouvant donc déclencher une émotion. Mais elle est également un élément clé pour les processus cognitifs que sont l'attention et la mémoire. C'est sans doute ce qui explique que «les moments les plus forts en émotions, comme la naissance d'un enfant, par exemple, sont souvent ceux dont nous avons les souvenirs les plus précis», rappelle David Sander.

En d'autres termes, les émotions comme le plaisir, la joie, l'intérêt, la frustration, l'ennui, la fierté, la honte ou la déception accompagnent les élèves au sein de la classe, et peuvent interférer ou faciliter les apprentissages. Mais ce n'est pas tout: la composante sociale est déterminante dans l'apprentissage. En effet, nous apprenons tous en imitant les personnes que l'on observe, en entrant en interaction avec elles, ce qui suppose que nous sommes capables d'identifier nos propres émotions et celles des autres.

Mais apprendre à nos enfants à reconnaître et à réguler les émotions qui les

traversent n'est pas qu'une affaire de réussite, loin s'en faut! Car «l'émotion, c'est aussi et surtout ce qui nous lie aux autres et ce qui donne sens à notre vie, ce qui la colore», estime pour sa part l'illustratrice de livres pour enfants Martine Delerm, auteure du très beau livre *Les petites émotions*, publié aux Éditions du Seuil. Et d'ajouter: «Nous sommes traversés de plein de choses et être attentifs à ces petites émotions que nous vivons, c'est être attentifs à la vie. Il faut apprendre à nos enfants à accepter d'être fragiles, d'être tristes, parfois, pour pouvoir être heureux.» Car après tout, «ressentir», c'est bien ça, la vie! ●



POUR ALLER PLUS LOIN

«**J'apprends à bien vivre avec mes émotions**», Isabelle Filliozat
Éditions Marabout, 2018.

Un livre d'exercices ludiques et pédagogiques pour apprendre la grammaire des émotions. L'enfant est invité à reconnaître, nommer ses émotions afin de comprendre à la fois ce qu'il ressent et ce que ressentent les autres.
À partir de 5 ans.

«**Au cœur des émotions**»,
David Sander et Sophie
Schwartz, Éditions Le Pommier,
Paris, 2015.

Qu'est-ce qu'une émotion?
Comment s'exprime-t-elle? À quoi sert-elle? Un livre intelligent et graphique, où l'on embarque, avec Hannah et ses amis, pour un fascinant voyage scientifique.
De 9 à 12 ans.

«**Les petites émotions**»,
Martine Delerm, Éd. Seuil
Jeunesse, Paris, 2017.

Laisser échapper son cerf-volant, recevoir une carte pour son anniversaire ou guetter les premiers flocons de neige... L'auteur évoque avec poésie ces moments qui traversent l'enfance, l'air de rien, mais déclenchent au passage joies et chagrins. Dès 5 ans.

