



ACCUEILLIR LES ÉMOTIONS DES TOUT-PETITS

Dès le début de sa vie, le tout-petit ressent différentes sensations et émotions. Le jeune enfant au travers de son corps, de ses pleurs, de ses mimiques, de son regard/de son (sou)rire, communique également avec son entourage.

Le jeune enfant est extrêmement dépendant des adultes pour survivre. Pour assurer ses moindres besoins (nourriture, sommeil, déplacement...), il doit intéresser le ou les adultes qui l'entoure(nt).

Au travers de ses pleurs et des mouvements involontaires, il initie un premier mode de communication. Pleurer pour le jeune enfant est une réaction biologique d'appel à l'adulte. C'est le seul mode de communication pour relier le bébé à ses parents quand ils sont à distance. Le bébé apprend vite que ses émissions sonores sont un moyen puissant pour agir sur autrui. Par la suite, d'autres manifestations (sourires, grimaces, bruits/babillages, déplacements...) lui permettront d'exprimer son bien-être ou son mal-être, tout en laissant une place prépondérante aux pleurs.

Pleurer de faim, de sommeil... et de souffrance peut-être mais cette émotion relève le plus souvent de la séparation avec son parent, de l'isolement. Tous les petits mammifères ont un « cri de détresse à la séparation » qui s'apaise dès que le contact physique avec la mère est rétabli.



Savez-vous que ?

Les pleurs du nouveau-né se situent dans une zone auditive très sensible (...) l'intensité des pleurs se place entre celle d'une rue très fréquentée et celle d'un lion qui rugit à quelques mètres¹.

Chez l'être humain, il est constaté que les pleurs augmentent pendant les 2 premiers mois de vie puis se calment progressivement au cours du troisième mois.

La quantité de pleurs peut varier d'un enfant à l'autre. Le profil des courbes est sensiblement le même dans toutes les cultures mais la variation peut être plus grande, qu'il s'agisse d'un « petit » ou d'un « gros pleureur ». Les chercheurs ont découvert des « courbes de détresse » similaires chez différentes espèces de mammifères (cochons d'inde, rats, chimpanzés...).

Dans des études réalisées chez les petits animaux, il est prouvé que le niveau de stress et de cris des premiers temps conditionne le nombre de récepteurs à cortisol dans l'hippocampe et programme la capacité ultérieure du petit à gérer ses stress dans la vie adulte... *Mieux vaut calmer les bébés notamment en les prenant dans les bras, en les câlinant, en les berçant. Grâce à la tendresse de ses gestes, à la chaleur de son regard, le ton de la voix, les mots, l'adulte peut rassurer l'enfant².*

Les pleurs continuent par la suite d'être un signal -volontaire ou non- pour les autres, indiquant une difficulté et un appel à l'aide : pleurs de colères, pleurs de tensions, de tristesse, de peur, pleurs à la suite d'une émotion débordante... pleurs de frustration (à la perte d'un jouet, à la suite d'une limite posée par l'adulte), pleurer parce que son parent (base de sécurité) est parti... pleurer de rire, pleurer parce qu'on est fatigué... Ce mode de communication n'est pas le propre des jeunes enfants, les adultes y sont également coutumiers.

PLEURER DE SE SENTIR SEUL

Le bébé a peur des autres mais il réagit aussi dès qu'on le laisse seul dans une pièce ou dans son parc pour jouer.

¹ ISRAËL, J., (2014) Bébé, dis-moi pourquoi tu pleures, Toulouse : ERES, p. 57

² Id.

À partir de 6-8 mois, quand l'adulte le quitte précipitamment, il se met à pleurer... il est parfaitement conscient de l'absence de sa maman ou de la personne qui s'occupe de lui, alors qu'auparavant, il pouvait rester seul pendant un long moment.

i *Rendez-vous dans un prochain Flash Accueil pour en savoir plus sur l'accompagnement des pleurs du jeune enfant.*



Naïm (18 mois) est en train de jouer avec des petits personnages et il est très concentré... Soudain, un grand bruit se fait entendre... Naïm sursaute et se met à pleurer. L'accueillante lui dit : « Oh, tu as été aussi surpris par le grand bruit qu'a fait l'avion, il est parti maintenant... » Elle s'approche de lui, s'accroupit et lui caresse le visage. Il la regarde, cesse de pleurer et esquisse un sourire... « Tu veux venir faire un câlin ? » (Le petit se blottit dans les bras). « L'avion, il a fait un gros « boum » et toi et moi nous avons eu un peu peur mais maintenant il est parti »... deux minutes plus tard, le petit se lève et reprend son jeu avec les personnages.

LES YEUX DANS LES YEUX

Dès la naissance, le jeune enfant est programmé pour s'intéresser au visage humain. « Mère et bébé commencent par se regarder, s'envisager plutôt que se dévisager, puis entrent en interaction quand chaque partenaire semble y être disposé »³. Le jeune enfant se découvre dans le visage de l'autre... la réaction du sourire de l'adulte déclenche le sourire de l'enfant.

L'être humain est le seul mammifère qui regarde dans les yeux sans pour autant que cela soit perçu comme une conduite menaçante.

Le bébé regarde intensément l'adulte qui le regarde lui-même créant ainsi une boucle d'interaction. Toutefois, la capacité à maintenir ce regard « les yeux dans les yeux » est limitée dans le temps pour le jeune enfant. Il a parfois besoin de quitter l'interaction.



Savez-vous que ?

Quand vous passez la langue à un bébé, le bébé vous répond en passant la langue ? Idem pour le sourire, le bâillement.

Au début des années 1990, Giacomo RIZZOLATTI, médecin et biologiste, travaille sur le système moteur du singe. Il observe que certains neurones du cerveau du singe⁴ déchargent/ont une activité électrique alors même que le singe n'est pas en train d'agir lui-même et qu'il se contente d'être spectateur de l'action des autres, il s'imagine cette action. C'est ainsi que les neurones miroirs ont été découverts : « que l'on soit l'acteur d'une action ou son simple observateur, nous avons dans notre cerveau, une représentation de cet acte. »



Les neurones miroirs créent un lien entre les individus puisqu'ils permettent une représentation de l'action de l'autre⁵... d'autres recherches ont montré que ces neurones miroirs interviennent dans le processus de l'empathie, clé des relations sociales coopératives. Par la reconnaissance des émotions, ils créent un lien fort entre intention et émotion.



³ BACHELLOT, M.-S., MARCELLI D., Le dialogue tonico-émotionnel et ses développements, in revue « Enfances et Psy » N°49, ERES, 2010

⁴ « Chez l'être humain, les preuves en faveur de l'existence d'un « système miroir » ont d'abord été fournies par les recherches neuro-physiologiques et par les études d'imagerie cérébrale. Le système miroir, chez l'homme, serait comparable à celui du singe. Il peut être localisé dans l'aire de Broca, ainsi que dans de larges parties du cortex prémoteur et du lobe pariétal inférieur (RIZZOLATTI, SINIGAGLIA, 2008) » cité dans GUILLAIN, A. & PRY, R. (2012). D'un miroir l'autre. Fonction posturale et neurones miroirs. Bulletin de psychologie, 2(2), 115-127.

⁵ CYRULNIK, B.(sous la dir.), (2015) Comment fonctionnent nos émotions, sciences et psy : Ph. DUVAL

DE LA SURPRISE



JEUX DE DOIGTS

Victoria a 6 mois... lors d'un moment de change, la maman improvise un jeu de doigts (une petite bête qui monte qui monte qui monte...). Victoria connaît ce jeu et semble apprécier ce moment, elle est attentive, elle sourit elle regarde intensément sa maman, elle sait que bientôt le chatouillis va arriver, déjà elle semble s'y préparer mais la maman de Victoria aime surprendre sa fille et fait attendre un petit peu plus le moment ou encore, choisit de la chatouiller de l'autre côté du visage par rapport aux fous précédentes... Victoria rit avec intensité, elle en perd presque son souffle. Sa maman lui caresse doucement le bras et Victoria s'apaise.

Au départ, la mère imite l'enfant, puis l'introduit dans le jeu, l'aide à prendre son tour dans les échanges. Les jeux de coucou-caché constituent un bon exemple de ce mécanisme. Ces séquences imitatives se déroulent souvent dans des situations spécifiques caractérisées par une intention, une série de procédures routinières et un but.

L'adulte qui accompagne l'enfant dans les moments de vie a peut-être des gestes doux, agités, rapides, lents, hésitants, énervés. Ces différentes variations, ainsi que les éléments de contexte de celles-ci (bruits, température, modalités de la voix...), sont ressentis par le tout-petit, comme des sensations qui constituent progressivement son monde intérieur. Elles peuvent créer un sentiment de bien-être, d'apaisement ou au contraire, être ressenties comme des agressions.

Ces différentes situations initiées par l'adulte mais aussi, les mouvements propres de l'enfant, les sensations internes génèrent des émotions.

« DE L'ÉMOTION »

L'émotion est une réaction spontanée et corporelle par rapport à une situation induite de l'extérieur (bruit, évitement d'un accident) ou de l'intérieur (frustration...) de l'individu. Elle se manifeste par une interruption brusque dans le cours des activités. Elle a une durée limitée dans le temps et mobilise des réactions physiologiques (accélération des battements cardiaques, sueurs, difficultés respiratoires...). Des réactions corporelles peuvent être également observées (visage crispé, agitation des mains, cris éventuels...). A la suite de l'émotion, toute une série de processus mentaux se développent et interviennent dans la perception de la situation et participent à sa transformation dans la mémoire.

Les émotions affectent de manière importante la perception du monde, la manière dont nous nous exprimons, les raisonnements intellectuels et les processus d'apprentissage.

Le psychologue et anthropologue Paul EKMAN distingue 6 émotions de base : la joie, la colère, le dégoût, la peur, la surprise, la tristesse.... Puis, dans des travaux ultérieurs (1990), il en ajoute quelques-unes considérées comme des émotions secondaires dont l'amusement, la satisfaction, la gêne, l'excitation, la culpabilité, la fierté dans la réussite, le soulagement, le plaisir sensoriel, la honte et le mépris.

Pour un bébé, il est difficile d'attendre quand il a faim, il pleure quand il est fatigué, puis il ne veut pas partager son jouet avec un autre enfant, il veut avoir tout, tout de suite et rien que pour lui. Pour beaucoup d'enfants plus grands qui sont (...) entourés d'adultes, la présence de nombreux enfants signifie des expériences toutes nouvelles : un enfant vient et leur arrache leur petite voiture, marche dans leur construction de lego, court tellement vite qu'il les renverse presque. Les autres enfants sont pour eux imprévisibles et parfois menaçants. Les enfants doivent ainsi apprendre à « faire avec », apprendre à s'insérer dans un groupe d'enfants (...)⁶

Une de nos aspirations les plus puissantes, adultes comme enfants, est celle d'être compris par une personne que nous aimons. Ce besoin d'être compris fait partie de ce qui nous rend humains. Quand nos sentiments sont reconnus, nous savons que nous ne sommes pas seuls. Cette compréhension aide à développer l'esprit et la conscience de soi de l'enfant petit. Quand ceux qui s'occupent de lui peuvent refléter ce qu'il vit, il apprend à reconnaître et à gérer (très progressivement⁷) ses émotions, à avoir les idées plus claires et à s'adapter à son monde social complexe⁸.

À QUOI SERVENT LES ÉMOTIONS ?

Elles ont une **fonction adaptative** : par exemple la peur et la colère créent un stress maximal dans le corps... tous les sens sont mis en alerte de façon à pouvoir fuir ou agresser.

La joie et la tristesse ont une **fonction affiliative** : le rire, le sourire permettent de se sentir reconnu, d'être inclus dans le groupe, de partager un moment intense. La tristesse permet de partager sa difficulté et d'obtenir des comportements de soutien. La surprise permet de marquer l'étonnement et crée une occasion de communiquer avec les autres.

Dans l'histoire humaine, le dégoût a permis de se protéger des denrées non comestibles.

Les émotions jouent un rôle important dans la communication entre les individus ; elles sont également une indication d'une pensée intérieure naissante... ressentir une émotion nous indique notre état intérieur.

⁶ ZOGMAL, M., (2008) T'es un enfant à caprices, les stratégies défensives du métier d'éducatrice du jeune enfant, Université de Genève – Cahier N°119 section sciences de l'éducation, pp.87-88

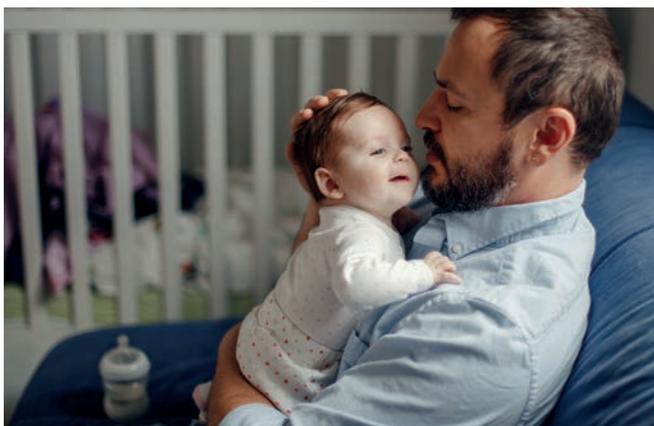
⁷ Note de la rédaction

⁸ GOLD, C., (2014), p.22

DE QUELLES MANIÈRES ACCOMPAGNER L'ENFANT DANS LA DÉCOUVERTE DE SES ÉMOTIONS ?

Ce dont l'enfant a le plus besoin, c'est que vous reconnaissiez son expérience, lui manifestiez de l'empathie et l'aidiez à contenir ses émotions fortes⁹.

- La première façon de prendre en compte les émotions du jeune enfant consiste à répondre aux besoins qui s'expriment et qui sont interprétés par l'adulte.
- Parce qu'elles sont une base de sécurité, les figures d'attachement jouent aussi un grand rôle de contenance des émotions, de « pare-excitation » du tout-petit. Le jeune enfant peut, en effet, être dévasté par son émotion, il n'est pas encore capable de « prendre le dessus », de se raisonner.
- Le non verbal continue à être tout au long de la vie une dimension importante de la relation : *l'intention de l'autre est-elle positive, non menaçante ?* Les réactions de l'adulte sont très fortement ressenties par le jeune enfant... Il semble être une vraie « éponge émotionnelle » : il ressent la difficulté, l'inquiétude de sa figure d'attachement ou sa joie, sa surprise.



Savez-vous que ?

Vers 5-7 mois, le bébé parvient à reconnaître, visuellement ou auditivement, les émotions de base (voir ci-avant). Vers 6-8 mois, il est capable de les catégoriser, c'est-à-dire extraire une expression émotionnelle commune quel que soit le visage. Dès l'âge de 2 ans, l'enfant est capable d'une première catégorisation verbale de certaines émotions de base, en particulier les émotions positives (agréable/plaisant, c'est bon) et négatives (désagréable/déplaisant, ce n'est pas bon). Plus il grandit, plus les catégorisations s'affinent. L'identification verbale de la surprise, du dégoût se fera plus tard entre 6 et 10 ans¹⁰.

ACCOMPAGNER LES ÉMOTIONS DE L'ENFANT ET SOUTENIR SA CONSCIENCE DE LUI-MÊME

L'ADULTE EST UN MODÈLE RELATIONNEL

Les adultes sont eux-mêmes confrontés à différentes émotions. Comment les expriment-ils ? Avec force, avec sérénité, avec distance ? Un enfant imite les attitudes des personnes qu'il côtoie régulièrement et dès lors, les habitudes, les manières de faire se retrouvent directement dans son répertoire comportemental. Il est évident que la manière de s'autoréguler sur le plan émotionnel sera en partie le fruit de l'imitation de l'adulte.

PORTER PSYCHIQUEMENT

« Porter psychiquement un enfant implique en premier lieu de comprendre son comportement en le rapportant à son niveau de développement. (...) »

Les recherches actuelles au croisement de la théorie de l'attachement, de la psychologie du développement, de la génétique comportementale et des neurosciences montrent que, quand on peut considérer l'expérience de l'enfant de son point de vue à lui, on l'aide à réguler ses émotions, à résoudre ses problèmes et à s'adapter à un monde social complexe. Ceux qui ont développé cette approche parlent de « porter en pensée la pensée d'un enfant. »¹¹

La deuxième composante concerne l'empathie manifestée par l'adulte. Plus complexe que la compréhension intellectuelle, il implique à la fois de savoir mentalement et de sentir physiquement ce qu'éprouve une autre personne.

Si vous avez de l'empathie pour les sentiments de l'enfant, vous pouvez reconnaître son expérience et la lui renvoyer en miroir de manière à lui montrer que, si vous savez ce qu'il ressent, toutefois son sentiment à lui est différent du vôtre. Cette compréhension empathique aide un enfant à prendre possession de son expérience émotionnelle et à développer la conscience de sa propre pensée (...)»¹²

Clé des relations sociales coopératives, l'empathie dans les relations humaines, a deux grands rôles : le premier consiste à fournir des informations sur les actions d'autrui (menace, aide...) et le second, à servir de base aux comportements pro-sociaux de coopération, de solidarité et d'altruisme.

Porter psychiquement un enfant signifie aussi contenir et réguler des émotions difficiles. Adopter une discipline qui consiste à accepter son ressenti mais en posant des limites à son comportement permet à l'enfant d'apprendre à gérer des émotions difficiles. A cette condition, il se sent en sécurité, protégé contre l'intensité de ses sentiments et de ses désirs.¹³

PARLER, JOUER LES ÉMOTIONS

Accepter que le monde intérieur de l'enfant ne soit pas le même que le nôtre : il s'agit de décrire ce que l'on perçoit de l'émotion vécue par l'enfant : *« Tu sembles inquiet. Je le vois à tes froncements de sourcils... » « Tu as réussi à..., tu as l'air joyeux... »* Il s'agit ici d'accueillir, de décrire et de nommer les émotions.

⁹ GOLD, C., (2014), p. 24

¹⁰ GENTAZ, E., DENERVAUD, S., VANNETZEL, L. (2016) La vie secrète des enfants, Paris : O. JACOB, pp. 20-21.

¹¹ GOLD, C., (2014), p.25

¹² Id. pp. 26-27

¹³ Id.



Le langage joue un rôle important dans la capacité à réguler ses émotions, notamment parce qu'il permet de formuler son vécu, son éprouvé. Mais bien avant de pouvoir exprimer avec ses propres mots, les adultes (parents et *caregivers*¹⁴) reflètent sur leur visage et au travers de leur voix l'expérience du tout-petit. Ils peuvent aussi lui expliquer ce qu'il ressent. « *Le soin que l'on prend à raconter à un enfant son expérience, par exemple à dire calmement « je comprends que tu sois très en colère que nous ne puissions pas acheter de beignet mais nous rentrons déjeuner à la maison » joue un rôle très important dans son apprentissage des sentiments, leur compréhension et la régulation des émotions qui vont avec* »¹⁵.

La littérature de jeunesse explore de manière abondante de nombreuses émotions et les enfants ne s'y trompent pas : certains livres sont lus et relus car ils les aident sans aucun doute à développer des mots, à s'identifier aux héros, à développer de nouvelles stratégies. Le recours à la fiction, aux histoires est un puissant moteur pour les adultes aussi...

Les jeux de faire semblant contribuent pour l'enfant à soutenir son apprentissage de la régulation émotionnelle : en rejouant des scènes vécues, l'enfant transforme son expérience, se plaçant dans un autre rôle que le sien, expérimentant le point de vue de l'autre. L'évolution cognitive (en lien avec son niveau de langage), les jeux de faire semblant permettront à l'enfant, pas à pas, d'apprendre à réguler ses émotions.



Jeanne (3 ans) gronde sa poupée comme sa maman l'a fait il n'y a pas longtemps à son égard. Parfois elle hausse le ton auprès de ses poupées et imite l'institutrice face aux enfants « maintenant, on met sa langue en poche et on se tait ».

L'ADULTE ET L'EFFET DE SES PROPRES ÉMOTIONS

*L'émotion de l'enfant peut être influencée par celle de l'adulte qui a établi un lien avec lui et qui lui porte attention. L'accompagnement de l'enfant passe aussi par l'attitude de l'adulte : calme, sûre et prévisible*¹⁶.

Il est dès lors important de faire attention aux émotions et projections de l'adulte.

Exemples :

- Quand l'adulte n'apprécie pas un légume, il est important de ne pas projeter son dégoût sur les enfants. Les recettes gagnent à être changées et les goûts évoluent au gré des différentes expériences de chacun.
- Les araignées, les escargots, les vers de terre : « ce n'est pas sale ou dégoûtant », ce sont aussi des merveilleuses sources de découvertes avec les enfants.

AUTORÉGULATION ET ATTITUDES DE L'ADULTE

Pour porter psychiquement un enfant, il est nécessaire que l'adulte soit en capacité de réguler ses propres sentiments. Cela lui permettra d'être présent/disponible pour l'enfant dans ses moments de détresse. Lorsque les émotions de l'enfant sont intenses, l'adulte devrait jouer un rôle de « pare-excitation », de filtre. C'est-à-dire offrir à l'enfant un « contenant » à l'intérieur duquel son expérience, ses besoins et désirs peuvent être accueillis, « travaillés » et contenus notamment quand il y a « débordement ». L'adulte disponible émotionnellement, repère les signes de débordement et peut assurer un accompagnement psychique par des gestes (par exemple prendre dans les bras), par une écoute, par des mots reconfortants (accepter l'expérience, lui donner un contour, chercher d'autres comportements...)

« Être capable de partager ses émotions est extrêmement important pour le développement affectif. Le partage d'émotions avec un enfant indique qu'un état affectif est compris. Plus particulièrement, le retour en miroir d'émotions positives et l'expérience de protection dans l'environnement familial précoce exercent une influence importante sur le développement affectif de l'enfant et sur l'émergence du sentiment de soi. » (OSOFISKY, 1992).

Laurence MARCHAL,
Directrice psychopédagogique



BIBLIOGRAPHIE

- GOLD, C., (2014) A l'écoute des émotions de l'enfant, chagrins, angoisses, colères et autres problèmes du quotidien, Paris : Albin MICHEL
- GOLSE, B, (2008), Du corps à la pensée, Paris : PUF
- LIEBERMANN, A., (1997), La vie émotionnelle du tout petit, Paris : O. JACOB
- LUMINET, O., (2002) Psychologie des émotions – confrontation et évitement, Bruxelles : De Boeck Université
- MARCELLI, D., (2006) La surprise, chatouille de l'âme, Paris : Albin MICHEL
- MARCELLI, D., (2006), Les yeux dans les yeux, l'énigme du regard, Paris : Albin MICHEL
- STERN, D. (2004), Journal d'un bébé, Paris : O. JACOB

¹⁴ Celui/celle qui procure les soins/l'attention nécessaire au jeune enfant... tant au niveau physique que psychique. Cela suppose de la personne la capacité à se représenter et ajuster ses interventions aux manifestations de l'enfant.

¹⁵ GOLD, C., (2014), 162-163

¹⁶ Repère 9 - Accompagner les émotions de l'enfant et soutenir sa conscience de lui-même, in CAMUS, P., DETHIER, A., MARCHAL, L., PEREIRA, L., PETIT, P., PIRARD, F., (2009) A la rencontre des enfants, repères pour des pratiques d'accueil de qualité (II), Bruxelles : ONE