

Le tout p'tit journal

Edition numéro 4 - Décembre 2023

# LES EMOTIONS DU JEUNE ENFANT

La joie

La colère

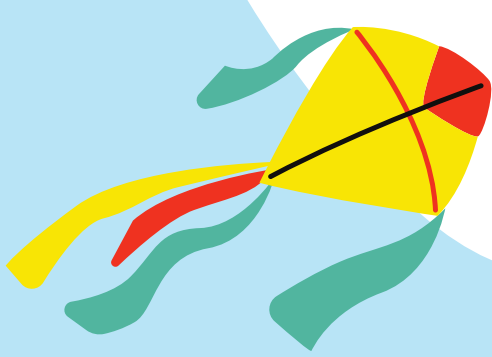
La tristesse

La frustration

La peur

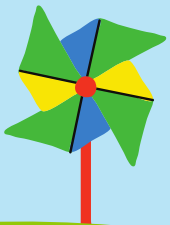
Comment les  
reconnaître  
et  
les accompagner ?





La joie, la tristesse, la colère, la peur et la frustration : chaque jour, votre enfant vit différentes émotions. Ce n'est pas facile pour lui de comprendre et de gérer ce qu'il ressent. Il a besoin de votre aide pour apprendre à reconnaître ses émotions, à en parler et à les maîtriser.

Il est important d'apprendre à votre enfant à reconnaître ses émotions et à mettre des mots sur ce qu'il vit. Cela lui permettra de mieux gérer ses émotions. Peu à peu, il apprendra comment réagir ou comment adapter son comportement quand il vit une émotion. Par exemple, il pourra arriver à se calmer s'il est fâché au lieu de crier ou de frapper.



# Pour aider votre enfant à reconnaître ses émotions

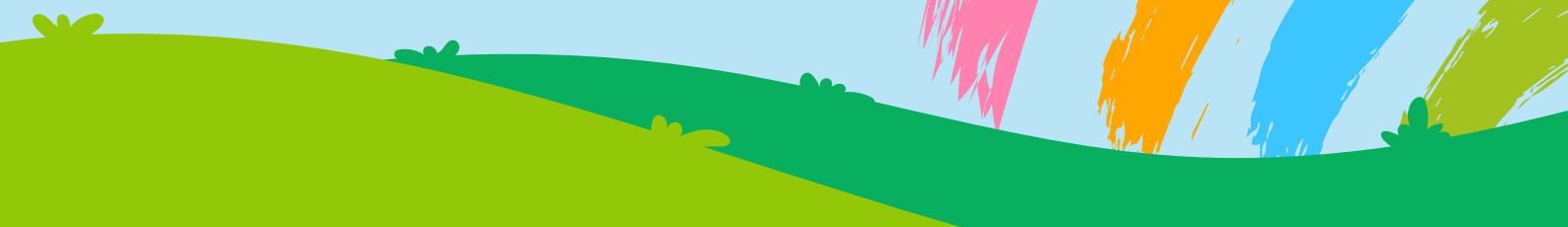
Commencez à parler des émotions avec votre enfant dès qu'il est bébé. Vous pouvez nommer des émotions que vous observez chez lui comme la joie, la tristesse, la colère et la peur.

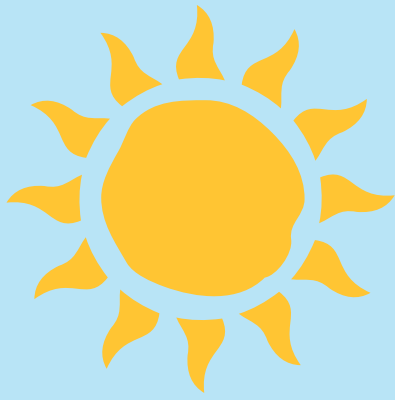
Amusez-vous ensemble devant un miroir à imiter différentes émotions.

Aidez votre enfant à reconnaître et à nommer l'émotion qu'il vit. Nommez l'émotion que vous observez, par exemple : « Tu es content(e) d'aller au zoo » ou « Tu étais fâché que ton frère prenne ton jouet sans le demander ».

Parlez-lui des émotions plus complexes à mesure qu'il grandit.

Utilisez des livres, des affiches ou des jeux pour lui montrer des personnages ou des visages qui vivent des émotions.





La joie, la tristesse, le dégoût, la peur, la colère et la surprise sont les premières émotions ressenties par votre bébé.

Lorsqu'il sait exprimer ses émotions et qu'il les comprend mieux, votre enfant peut mieux les gérer.

Apprivoiser ses émotions permet à votre tout-petit d'avoir de bonnes relations avec les autres.

Avant 5 ans, un enfant ne peut pas gérer ses émotions seul. Il est impulsif et contrôle difficilement ses réactions.

Votre enfant peut briser des objets, frapper quelqu'un ou sauter partout sans regarder ce qu'il fait parce qu'il est en colère ou excité. Même après 5 ans, ce n'est pas facile pour lui de comprendre ce qu'il ressent et de bien réagir.





# La colère et la frustration

Les crises de colère font partie du développement normal de l'enfant, particulièrement à l'âge où il commence à développer son autonomie, soit à partir de 18 mois. Certaines crises ne durent que quelques minutes, mais d'autres peuvent se prolonger pendant plus d'une heure.



## Pendant une crise, l'enfant peut:

Crier, pleurer, donner des coups de pied, de poing ou de tête, mordre, se rouler par terre, lancer des objets, retenir son souffle (aucune intervention n'est nécessaire : il recommencera à respirer normalement par lui-même).

Le développement de la partie du cerveau responsable de la gestion des impulsions, du raisonnement et de la résolution de problèmes est complexe et se poursuit jusqu'à l'âge adulte.

Crises et sommeil:  
Si votre tout-petit a fait une ou plusieurs crises de colère durant la journée, il est possible que son sommeil soit agité. Inconsciemment, il veut s'assurer de votre présence et que la relation entre vous est intacte.

Les crises de colère sont aussi plus fréquentes chez les enfants qui sont moins à l'aise d'exprimer leur mécontentement avec des mots. Leur colère se manifeste par des cris et des gestes.



# Quelques conseils pour accompagner la colère et la frustration

S'il ne vous écoute pas, n'insistez pas. Si vous tentez de le raisonner, la crise risque de durer plus longtemps. Il n'est probablement pas disposé à vous écouter. Observez-le de loin et laissez passer la crise sans intervenir, sauf pour assurer sa sécurité. Restez dans son champ de vision afin qu'il ne se sente pas ignoré. .



Essayez d'apaiser et de calmer votre enfant en nommant son émotion.

N'acceptez pas que votre enfant vous frappe ou frappe une autre personne, se frappe lui-même ou lance des objets. Éloignez vos autres enfants et les objets de votre tout-petit le temps que dure la crise. Attendez qu'elle soit passée pour discuter avec lui.

Gardez votre calme pendant la crise. Vous emporter ne ferait qu'aggraver les choses. Si vous haussez le ton, il criera plus fort et vous risquez de l'effrayer. Si vous sentez la colère monter et qu'un adulte est présent pour rester près de votre tout-petit, éloignez-vous quelques minutes pour retrouver votre sang-froid.

Ne mettez pas votre enfant en retrait lorsqu'il se retrouve en crise, car cela pourrait l'angoisser. Restez dans son champ de vision : il est probablement aussi bouleversé que vous par ses propres réactions.





# Les outils



Aucun parent ne peut empêcher toutes les crises de colère de son enfant, car elles font partie de son développement.

Soulignez les efforts de votre enfant lorsqu'il réussit à exprimer ses émotions négatives et ses besoins.

Assurez-vous que votre tout-petit s'amuse avec des jouets de son âge. Ainsi, les risques de frustration sont moins grands.

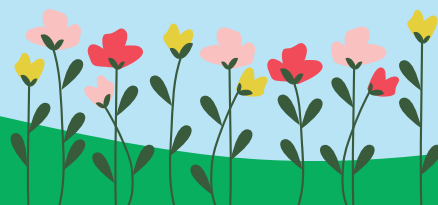
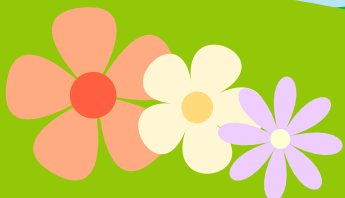
Placez les objets qu'il ne doit pas toucher hors de sa portée et de son champ de vision afin d'éviter les tentations et les crises.

Peu importe les moyens proposés, le changement ne sera pas immédiat. Votre enfant a besoin de votre soutien et de pratique.

Pour prévenir une crise en public, expliquez clairement vos règles avant la sortie.

Lisez avec lui des livres qui abordent les émotions.

Si c'est possible chez vous, aménagez un coin calme où vous pourrez accompagner votre enfant lorsqu'il se retrouve en crise. Placez-y un doudou qu'il aime beaucoup, des images illustrant des émotions (ex. : joie, colère, tristesse et peur), un livre sur les émotions, quelques plumes pour l'aider à prendre de grandes respirations (ses expirations doivent faire bouger la plume), etc. Pour l'inciter à se rendre dans ce coin calme, dites-lui, par exemple : « Viens, on va aller ensemble s'apaiser dans notre cocon. »





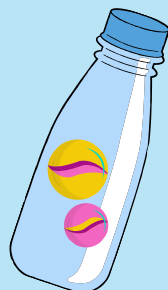
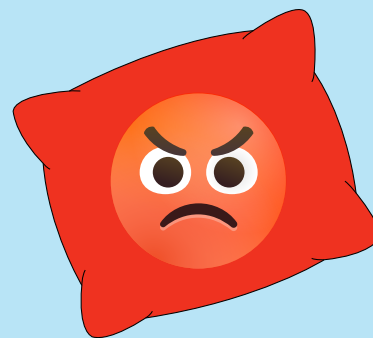
# Et en structure que proposons-nous?

Nous avons créé une malle avec différents éléments comme par exemple le coussin de la colère.

Crier est un des meilleurs moyens de décharger la colère et de laisser partir l'émotion.

L'idée est cependant d'éviter la violence et par conséquent de crier sur quelqu'un... mais plutôt de crier dans quelque chose : un coussin.

C'est aider les enfants à décharger leurs colères en les autorisant à crier ou "frapper" le coussin !



Les bouteilles de retour au calme

Ces bouteilles pleines de paillettes sont, en théorie, un outil pour l'enfant qui peut secouer la bouteille lors d'un accès de colère puis s'apaiser en regardant les paillettes tourner dans tous les sens et retomber lentement au fond.

Cette malle contient également:

des livres,  
des jeux (la couleur des émotions)  
des couvertures lestées,  
des figurines représentant chaque émotion,  
des balles sensorielles invitant à la relaxation.



## Les livres qui aident:



### Pour les parents:

- Au coeur des émotions de l'enfant : comprendre et réagir aux larmes et aux paniques, I. Filliozat, Éditions Marabout, 2019, 320 p.
- Enfants stressés, N. Parent, Éditions Michel Lafon Canada, 2019, 240 p.
- J'ai tout essayé! : opposition, pleurs et crises de rage : traverser sans dommage la période de 1 à 5 ans, I. Filliozat, Éditions Marabout, 2019, 252 p.

### Pour les enfants:

- Dans mon petit cœur, texte : J. Witek, ill. : C. Roussey, De La Martinière Jeunesse, 2013, 30 p.
- La couleur des émotions, A. Llenas, Éditions Quatre Fleuves, 2017, 46 p.
- La peur de Mathis, M. Latulippe et N. Parent, Mammouth rose 2020, 32 p.



## Une question ?

N'hésitez pas à nous contacter au  
06.98.23.71.81  
ou par mail  
[claire.robert-leyval@ccvosgesdusud.fr](mailto:claire.robert-leyval@ccvosgesdusud.fr)

Claire Robert-Leyval

Référente Santé et Accueil Inclusif

