



Les

GRANDES ÉMOTIONS



des tout-petits

Comprendre et
soutenir les
apprentissages
émotionnels chez
les 2 à 6 ans



SOLÈNE BOURQUE,
psychoéducatrice





Main dans la
main pour aider
les enfants à
développer leur
plein potentiel

Auteure : Solène Bourque
Photographie de l'auteur : isaphotographie.com
Illustrations : DepositPhotos



Tous droits réservés
© Éditions Midi trente
www.miditrente.ca

ISBN (version numérique) : 978-2-924804-56-8
ISBN (version papier) : 978-2-924804-44-5

Dépôt légal : 4^e trimestre 2020
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives du Canada

Tous droits de traduction, d'édition, d'impression, de représentation et d'adaptation, en totalité ou en partie, réservés pour tous les pays. La reproduction d'un extrait quelconque de cet ouvrage, par quelque procédé que ce soit, tant électronique que mécanique, notamment par photocopie ou par microfilm, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de la maison d'édition.



Il est **interdit** de reproduire le contenu de cette publication, en partie ou en totalité, sans autorisation.

Merci de protéger les créateurs et de nous permettre de continuer à publier des ouvrages de qualité.

Financé par le
gouvernement
du Canada

Canada

**Société
de développement
des entreprises
culturelles**

Québec

Les Éditions Midi trente remercient la
SODEC de son soutien.

Québec

Crédit d'impôt
livres

Gestion
SODEC

Les grandes émotions des tout-petits est un ouvrage de vulgarisation et non un outil pouvant servir à poser un diagnostic. Chaque enfant est unique, alors si vous avez des préoccupations importantes au sujet de son développement ou de ses comportements, il est recommandé d'entreprendre une démarche d'évaluation individuelle auprès d'un professionnel.

Par souci d'alléger le texte, le genre masculin est utilisé la plupart du temps dans ce livre, sauf quand il est question des éducatrices et des enseignantes.. pour refléter la réalité présente dans l'univers préscolaire. Cela dit, nous nous adressons évidemment aux parents, aux intervenants et aux enfants de tous les genres.

TABLE DES MATIÈRES

Introduction.....	9
Présentation du guide.....	13

PREMIÈRE PARTIE

Les apprentissages émotionnels chez les enfants de 0 à 2 ans **15**

De 0 à 1 an.....	16	De 1 à 2 ans.....	20
De 0 à 3 mois.....	17	De 12 à 18 mois.....	20
De 3 à 6 mois.....	18	De 18 à 24 mois.....	21
De 6 à 12 mois.....	19		

DEUXIÈME PARTIE

Le développement affectif de l'enfant de 2 à 6 ans **25**

À 2 ans

Développement affectif.....	26	Stratégies de prévention.....	39
Apprentissages émotionnels.....	27	Stratégies d'intervention.....	41
Pistes d'observation.....	36		

À 3 ans

Développement affectif.....	43	Stratégies de prévention.....	58
Apprentissages émotionnels.....	45	Stratégies d'intervention.....	60
Pistes d'observation.....	54		

À 4 ans

Développement affectif.....	62	Stratégies de prévention.....	76
Apprentissages émotionnels.....	64	Stratégies d'intervention.....	78
Pistes d'observation.....	72		

À 5 ans

Développement affectif.....	81	Stratégies de prévention.....	96
Apprentissages émotionnels.....	83	Stratégies d'intervention.....	98
Pistes d'observation.....	92		

À 6 ans

Développement affectif.....	100	Stratégies de prévention.....	115
Apprentissages émotionnels.....	102	Stratégies d'intervention.....	117
Pistes d'observation.....	111		

TROISIÈME PARTIE

Les défis particuliers

121

Des crises de colère d'intensité sévère.....	123
--	-----

Une difficulté à reconnaître les manifestations physiques des émotions.....	125
--	-----

Une difficulté à décoder les expressions non verbales des émotions chez les autres.....	126
--	-----

Conclusion.....	129
-----------------	-----

Livres et outils pour aider.....	131
----------------------------------	-----

Bibliographie et références.....	137
----------------------------------	-----

Remerciements.....	139
--------------------	-----

INTRODUCTION



Tous les jours, l'enfant explore tout un tourbillon d'émotions, allant des plus heureuses aux plus difficiles : la joie associée à un beau moment en famille, la peur devant une situation inconnue, la fierté d'avoir trouvé une idée géniale pour faire une surprise à papa, la colère lorsqu'un ami pousse la tour de blocs qu'il avait mis de longues minutes à construire... Bref, les apprentissages émotionnels font partie intégrante de sa vie, tout comme ils font aussi partie de notre vie d'adulte !

Cependant, l'enfant n'arrive pas encore tout à fait à mettre les mots sur ce que ces tourbillons lui font vivre. Il peut aussi lui arriver d'être déstabilisé par ce qu'il ressent dans son corps en vivant ces émotions : son cœur bat la chamade quand il a peur, il a l'impression d'avoir une boule dans la gorge quand il est triste, il se sent tout léger dans les moments heureux et il a l'impression d'avoir des petits ressorts dans les jambes lorsqu'il est excité. Entre 2 et 6 ans, sa capacité d'autocontrôle est encore très limitée, c'est donc avec tout son corps que l'enfant vivra cette gamme d'émotions variées !

Ce guide aborde les apprentissages émotionnels des enfants sous différents angles : compréhension du développement

affectif selon l'âge, observation des manifestations des émotions, pistes d'intervention afin de favoriser l'expression et la régulation des émotions. L'angle de la prévention des crises, de l'anxiété et des comportements difficiles sera également abordé. Parce que ce que l'on souhaite avant tout, c'est d'éviter que le tourbillon d'émotions de l'enfant ne se transforme en véritable tsunami! Et surtout parce que, comme l'enfant est un petit être à part entière, tous les autres aspects de son développement (cognitif, langagier, psychomoteur et social) absorbent les impacts négatifs de ses difficultés. Et bénéficient également de ses apprentissages émotionnels.

Voyons comment cela peut s'observer. Imaginons un enfant de 3 ou 4 ans qui a peu d'autocontrôle lorsqu'il vit une émotion difficile : il crie, il pleure, il pousse sur des objets ou même sur d'autres personnes (sphère affective). En pensant aux autres aspects de son développement, vous pouvez facilement vous imaginer qu'il lui sera plus difficile de créer des liens avec d'autres enfants (sphère sociale) et même qu'il est probablement peu disponible pour comprendre les consignes qu'on lui dicte en ce moment (sphère cognitive).

À l'inverse, on peut très bien imaginer qu'un jeune enfant de 2 ans, confiant et se sentant en sécurité (sphère affective), sera beaucoup plus disponible aux apprentissages (sphère cognitive) et prendra également un plus grand plaisir à jouer avec les autres (sphère sociale) dans son nouveau local et avec sa nouvelle éducatrice lorsqu'il change de groupe à la garderie.




Et c'est là que votre rôle de parent, d'éducatrice ou d'intervenant est essentiel : en observant l'enfant, en faisant des liens entre toutes ces parcelles de ce qu'il est et de ce qu'il vit, vous pouvez le guider afin qu'il apprivoise ce tourbillon d'émotions, mais aussi qu'il puisse nommer ce qu'il ressent et mieux comprendre ce qui se passe dans son cœur, dans sa tête et dans son corps. Il lui sera ensuite plus facile d'exprimer les émotions qu'il ressent de façon adéquate, d'avoir une meilleure capacité d'autocontrôle, une plus grande confiance en ses capacités. Il aura plus de facilité à développer des relations harmonieuses à la maison, à la garderie ou à l'école. Et il sera également plus disponible aux apprentissages associés aux autres sphères de son développement. En l'observant, en l'accompagnant au quotidien, en lui proposant des défis à sa mesure tout en misant sur ses capacités et en explorant les stratégies d'intervention qui sont les plus gagnantes pour lui, vous favoriserez la progression de ses apprentissages émotionnels.

PRÉSENTATION DU GUIDE

Les grandes émotions des tout-petits est un ouvrage psychoéducatif portant sur le développement affectif et les apprentissages émotionnels des enfants de 2 à 6 ans. Il illustre de façon claire et imagée les forces et les défis que l'enfant vit au fil des ans et propose des stratégies d'intervention afin de le soutenir dans ses apprentissages émotionnels. L'objectif ? Vous aider à mieux comprendre et à favoriser le développement des apprentissages émotionnels des enfants de 2 à 6 ans.

La **première partie**, très brève, porte sur les enfants de 0 à 2 ans. Elle décrit sommairement comment la compréhension et l'expression des émotions se développent chez les bébés.

La **deuxième partie** de cet ouvrage en constitue le cœur. Nous y aborderons la manière dont les apprentissages émotionnels permettent à l'enfant de mieux reconnaître, comprendre, exprimer et réguler adéquatement ses émotions, le rendant graduellement capable de :

-  **Reconnaître et de nommer ses émotions**
-  **Maîtriser ses pulsions**
-  **Développer sa capacité à attendre pour la satisfaction de ses désirs**



Persévérer malgré les défis



Développer son empathie



Cultiver des relations harmonieuses avec les autres

Pour chacun de ces thèmes seront proposées des pistes d'observation et des stratégies de prévention et d'intervention psychoéducatives adaptées à l'âge de l'enfant. Celles-ci permettront aux parents, aux éducatrices et aux autres intervenants d'accompagner et de soutenir l'enfant afin qu'il développe des habiletés lui permettant de comprendre, d'exprimer et de réguler ses émotions.

Enfin, dans la **troisième partie** de ce livre, vous découvrirez des pistes d'observation et d'intervention plus spécifiques pour mieux composer avec les situations qui peuvent provoquer un tourbillon, voire un tsunami d'émotions plus intense chez l'enfant. Vous trouverez là des outils utiles pour mieux intervenir lorsque les défis affectifs de l'enfant sont préoccupants et qu'ils nécessitent un soutien plus important.

PREMIÈRE PARTIE

LES APPRENTISSAGES ÉMOOTIONNELS CHEZ LES ENFANTS DE 0 À 2 ANS

LES APPRENTISSAGES ÉMOTIONNELS CHEZ LES ENFANTS DE 0 À 2 ANS



Le présent guide aborde le développement affectif et les apprentissages émotionnels chez les enfants de 2 à 6 ans. Toutefois, comme le développement affectif des tout-petits commence dès leur naissance (et même avant!), cette courte section présente, très sommairement, les bases du développement affectif chez les enfants de 0 à 2 ans. Nous y verrons la manière dont la compréhension et l'expression des émotions se développent chez les bébés, leur permettant d'acquérir la confiance et le sentiment de sécurité nécessaires pour se développer sainement et pour réaliser de meilleurs apprentissages émotionnels.

DE 0 À
1 AN

*Le bébé apprend
à faire confiance*

Durant sa première année de vie, les apprentissages émotionnels du bébé se vivent à la vitesse grand V. À cette étape

toutefois, ses apprentissages sont très instinctifs. Comme il ne comprend pas encore tout ce qu'il perçoit, son développement affectif devient le baromètre de toutes les autres sphères de son développement. Si on le prend et le câline, si on le nourrit, si on s'assure qu'il n'a ni trop chaud, ni trop froid et qu'il vit dans un environnement calme et paisible, il développera peu à peu la confiance qu'on va répondre à ses besoins et il grandira en se sentant en sécurité.

DE 0 À
3 MOIS

*Le bébé apprivoise
ceux qui l'entourent*

Dès ses premiers jours de vie, l'enfant est sensible à ce nouvel environnement qu'il apprivoise. Après quelques semaines, il reconnaît les voix des personnes qui font partie de son quotidien, parents, frères et sœurs. Bien souvent, il est plus calme lorsqu'il les entend. Il apprécie particulièrement la proximité physique. Par exemple, il aime être collé sur maman ou papa. Il adore se faire bercer, masser, câliner.

Le bébé n'est pas encore capable de reconnaître les émotions qu'il vit, mais il en ressent déjà plusieurs. Vous pouvez commencer graduellement à observer certaines de ses émotions par ses expressions faciales : le confort, l'inconfort, la douleur, l'apaisement, la peur. Il peut par exemple sursauter ou s'agiter au son d'un bruit fort. Et s'endormir calmement en entendant une berceuse chantée par l'un de ses parents.

DE 3 À
6 MOIS

Le bébé manifeste ses émotions à sa façon

À cet âge, le bébé commence à imiter les expressions faciales qu'il observe. C'est un premier petit pas dans sa capacité à distinguer certaines émotions. Il réagit positivement à la présence de personnes familières comme ses parents, et il est possible qu'il pleure lorsqu'il se retrouve dans les bras d'une personne qu'il ne connaît pas. À cet âge, les perceptions du tout-petit sont davantage sensorielles que cognitives. Un visage, une odeur ou une voix qui lui sont inconnus peuvent l'insécuriser. À l'inverse, un visage ou une voix connus peuvent l'apaiser rapidement.

Il commence à exprimer sa joie en souriant lorsqu'on lui parle. Il tente de communiquer avec de petits sons, des « gazouillis ». S'il n'est pas bien, s'il a faim ou s'il a froid, les pleurs et les cris sont les seuls moyens qu'il possède pour le moment pour exprimer ses émotions. Lorsqu'il vit un inconfort, il peut s'agiter et pleurer afin d'attirer votre attention. C'est sa façon de vous dire qu'il a besoin de vous.

DE 6 À
12 MOIS

Le tout-petit exprime ses préférences

Entre 6 et 12 mois, l'enfant peut vivre une période marquée par ce qu'on appelle « l'angoisse de séparation » (qui survient habituellement autour de 8 mois). Il s'accroche à son parent et il semble inconsolable quand ce dernier n'est plus dans son champ de vision. Il n'a pas encore compris que l'autre personne est toujours là, même s'il ne la voit plus. Comme tous ses sens sont en éveil, il est apaisé s'il entend la voix de son père ou de sa mère, même d'une autre pièce.

C'est également l'âge où il commence à développer un intérêt pour les petits jeux et jouets. Cependant, cela occasionne aussi quelques frustrations, puisqu'il n'est pas si facile d'atteindre les objets qu'il convoite ! C'est souvent l'âge des premiers pleurs de colère.

À partir de 8 ou 9 mois, toutefois, le tout-petit se déplace plus aisément par lui-même pour atteindre les objets et c'est souvent avec un sourire de satisfaction au visage que vous le verrez vider le bac de jouets avec grand bruit !

L'enfant est de plus en plus expressif. Il rit aux éclats lorsqu'il est avec des personnes ou dans un environnement qu'il apprécie, il fait des grimaces pour vous faire rire. Il peut avoir une moue renfrognée devant une personne qu'il ne connaît pas ou se mettre à pleurer lorsque d'autres enfants pleurent. Il

est capable de s'apaiser en se collant sur ses parents ou en tenant une doudou ou un toutou qu'il aime. Bref, ses préférences, tout comme ses aversions pour certaines personnes, certains objets ou certains endroits, sont de mieux en mieux définies.

DE 1 À
2 ANS

*L'enfant expérimente
l'autonomie*

Durant sa deuxième année de vie, le tout-petit a envie de partir à la découverte du monde! C'est durant cette année qu'il apprend la marche. Cela lui donne une autonomie et une confiance beaucoup plus grandes que sa capacité à évaluer le danger. Il a donc grandement besoin de la supervision d'un adulte au quotidien afin d'assurer sa sécurité. Et d'ailleurs, malgré son immense désir d'exploration et son envie de tenter de nouvelles expériences, il vérifie souvent du coin de l'œil que l'adulte est bien là, tout près, pour le rassurer au besoin!

DE 12 À
18 MOIS

*Le tout-petit explore
avec bonheur*

À cet âge, le tout-petit a envie de tout voir, de tout connaître! Il s'émerveille devant une fourmi qui se promène ou des flo-

ÉDITIONS  **MIDI TRENTE**

Les Éditions Midi trente : des livres pratiques et des outils
d'intervention sympathiques pour surmonter les difficultés et
pour stimuler le potentiel des petits et des grands.

miditrente.ca



Les GRANDES ÉMOTIONS *des tout-petits*

Tous les jours, l'enfant explore un tourbillon d'émotions, allant des plus heureuses aux plus difficiles. Les apprentissages émotionnels font partie intégrante de sa vie, mais il n'arrive pas encore à bien nommer tout ce que cela lui fait vivre ! Il est donc essentiel de l'aider à bien comprendre ce qui se passe dans sa tête, dans son corps et dans son cœur pour l'aider à se développer de manière harmonieuse et pour accroître sa confiance en ses capacités.

Voici donc un guide complet, très facile à consulter et rempli de stratégies concrètes pour accompagner le tout-petit de 2 à 6 ans dans ses apprentissages émotionnels.



Psychoéducatrice, auteure et enseignante, Solène œuvre dans les domaines de l'intervention et de l'éducation depuis plus de 25 ans. Après avoir longtemps travaillé en milieu communautaire, elle enseigne maintenant en éducation spécialisée au Cégep du Vieux Montréal. Elle signe fréquemment des articles pour différents magazines s'adressant aux parents et elle collabore au contenu pédagogique de divers médias. Elle est également consultante pédagogique sur des projets de séries jeunesse, dont la nouvelle mouture de la série Passe-Partout, diffusée depuis février 2019 à Télé-Québec.

Pour aider l'enfant à :

- ★ RECONNAÎTRE ET NOMMER SES ÉMOTIONS
- ★ MAÎTRISER SES PULSIONS
- ★ DÉVELOPPER SA CAPACITÉ À ATTENDRE POUR LA SATISFACTION DE SES DÉSIRS
- ★ PERSÉVÉRER MALGRÉ LES DÉFIS
- ★ DÉVELOPPER SON EMPATHIE
- ★ ENTRETEENIR DES RELATIONS HARMONIEUSES AVEC LES AUTRES

