

Comprendre les émotions de mon enfant



Les **émotions** font partie du développement. Elles sont multiples et nous renseignent sur ce que nous vivons et nous préparent à réagir. Elles ne sont ni bonnes ni mauvaises en elles-mêmes : c'est la façon de les exprimer qui peut parfois nécessiter un accompagnement.

Colère
Tristesse
Peur
Dégout
Joie
Surprise
Frustration

Développement variable d'un enfant à un autre



L'autorégulation, c'est quoi ?

Âge indicatif et repères possibles

0-2 ans : Les émotions s'expriment surtout par les pleurs, les mouvements et les changements d'état.

2-4 ans : Le langage émotionnel se développe. Les émotions sont souvent intenses : attendre, partager, renoncer ou changer d'activité peut être difficile.

4-6 ans : L'enfant comprend mieux certaines émotions et règles, mais les capacités de contrôle restent variables selon la situation.

6-9 ans : Il progresse dans l'identification des émotions et la compréhension du point de vue d'autrui, mais la fatigue et la frustration peuvent encore le déborder.

9-12 ans : La réflexion et les stratégies se développent mais les conflits, l'échec et les exigences scolaires peuvent encore mettre les compétences à l'épreuve.

Adolescence : Les émotions sociales, l'identité, les relations et la recherche d'autonomie prennent davantage de place. La régulation continue d'évoluer et peut encore être difficiles à gérer.

Repères développementaux

Ce dont l'enfant a besoin

Le retour au calme dépend largement de l'adulte.

Mots simples, choix limités, anticipation des transitions et aide concrète pendant la crise.

Rappels calmes (*communiquer avec un minimum de mots, sur un ton bas, posé et rassurant*), règles prévisibles (*constance des limites et des réactions, routine de retour au calme*), entraînement aux stratégies de régulation.

Aider à mettre des mots (*nommer l'émotion*), résolution de problème accompagnée (*"comment faire autrement la prochaine fois?"*), pauses et valorisation des efforts.

Ecoute, autonomie progressive, coopération pour trouver des solutions.

Respect, dialogue, limites cohérentes et espace pour prendre du recul.



Au début, l'adulte aide l'enfant à retrouver son calme, et avec le temps et les expériences répétées, l'enfant peut intérioriser certaines stratégies.

La **régulation** ne consiste pas à ne plus ressentir de colère, de peur ou de tristesse. Elle consiste peut à peu à reconnaître l'émotion, à la communiquer et à choisir une réponse qui ne mette pas en danger soi-même ou les autres.

Ressentir une émotion, la comprendre et réguler son comportement sont des compétences différentes. Un enfant peut savoir qu'il est en colère et connaître la règle "je ne tape pas", tout en ayant du mal à appliquer cette règle au moment où l'émotion devient très intense.

3

Pourquoi certains enfants réagissent-ils plus intensément ?

- **Le tempérament** : certains enfants sont naturellement plus réactifs et sensibles.
- **Le développement** : attendre, inhiber un geste, changer de stratégie ou prendre du recul demandent des compétences encore en construction.
- **L'état physique** : fatigue, manque de sommeil, faim, douleur ou inconfort.
- **Les exigences du quotidien** : transitions, bruit, consignes nombreuses, tâches difficiles, frustrations ou imprévus.
- **La communication** : ne pas réussir à expliquer ce qu'on ressent ou ce dont on a besoin peut amplifier la frustration.
- **Le contexte émotionnel et relationnel** : stress, changements, conflits ou difficultés avec les pairs.
- **Des particularités du développement** : des particularités émotionnelles peuvent aussi accompagner un TDAH, un trouble du langage, l'autisme, l'anxiété ou des difficultés d'apprentissage (*leur présence ne suffit pas à établir l'un de ces diagnostics*).

Les **réactions émotionnelles** résultent généralement de plusieurs facteurs qui peuvent se combiner. Une même réaction peut avoir des causes différentes d'un enfant à l'autre, et les facteurs peuvent varier selon les périodes.

Il arrive qu'un enfant paraisse bien gérer son comportement à l'école, puis qu'il réagisse très fortement à la maison. Cela ne signifie pas que les difficultés sont imaginaires, que les parents en sont responsables, ou qu'un trouble est nécessairement présent ou absent (plusieurs facteurs peuvent se combiner).

4

Pourquoi les crises surviennent-elles parfois surtout à la maison ?

Fatigue et accumulation des sollicitations

Après une journée d'école, l'enfant peut être fatigué par les apprentissages, les interactions sociales, le bruit, les règles ou les efforts d'attention

Les réactions peuvent alors apparaître au moment du **retour à domicile**, des **devoirs**, du **repas** ou du **coucher**.

Déclencheurs spécifiques au domicile

accepter un refus	passer d'une activité appréciée à une obligation	se laver, s'habiller, ...	partager avec un frère ou une sœur
supporter l'imprévu		commencer les devoirs	arrêt d'un jeu ou d'un écran

Climat familial, relations et événements de vie

Les **périodes difficiles** (*disputes, changements d'habitudes, séparation, déménagement, deuil, soucis d'argent, maladie, stress*) peuvent fragiliser le sentiment de sécurité de toute la famille et réduire la disponibilité de chacun.

Un enfant très réactif peut épuiser son entourage, et un parent sous pression a parfois plus de mal à garder son calme

Cela ne veut pas dire que la famille est « la cause » des difficultés, ni qu'un parent est en faute. Le contexte familial est simplement un des éléments à regarder parmi d'autres.

Parents

s'influencent mutuellement

Enfants

Anxiété, inquiétudes ou difficultés peu visibles

Inquiétude, peur de l'échec, besoin de contrôle, difficultés relationnelles ou préoccupations que l'enfant n'arrive pas à exprimer

Certaines réactions peuvent être associées à autre choses. La **colère** peut par exemple être la manifestation visible d'une autre émotion, comme la honte, la peur ou la tristesse.

Particularités neurodéveloppementales éventuelles (compensation)

Certaines situations demandent beaucoup plus d'efforts à votre enfant : rester concentré, se retenir d'agir sur le coup, s'adapter aux changements, se faire comprendre, supporter le bruit ou la lumière, ou deviner ce qu'on attend de lui à l'école ou avec les autres.

Un enfant peut avoir de bons résultats à l'école tout en étant en difficulté : cela peut être grâce à un cadre très rassurant, à des aménagements, ou au prix d'efforts énormes (*qui l'épuisent, parfois visibles seulement à la maison*).

Pour comprendre ce qui se passe, il faut regarder l'enfant dans son ensemble et dans plusieurs lieux (*maison, école, activités*).

Les crises émotionnelles seules ne permettent pas d'identifier un TDAH ou un autre trouble du neurodéveloppement (TND).

