



l'écoline

# LES ÉMOTIONS

des tout petits et pas seulement ...

Izabela Wisniewska-Pastre  
Psychopédagogue - graphothérapeute

# UNE ÉMOTION

du latin ex movere : « ébranler, mettre en mouvement »    motio : « action de bouger »

**STIMULUS (capté par les 5 sens) → REFLEXE → ACTION (mouvement)**

Les émotions sont universelles mais leur traitement (rapidité, façon de réagir) individuel.

Les émotions de base :

**JOIE, TRISTESSE, PEUR, COLERE**

**SURPRISE, DÉGOÛT**

Paul Ekman, 1971

## Les émotions sont d'abord inconscientes.

Les émotions ou « mouvements réflexes » sont nécessaires à la survie de l'individu !

**La peur** : nous permet de **fuir**, d'**attaquer** ou de se **figer** (comme certains animaux qui font « le mort » pour échapper à leur prédateur).

**La colère** : mobilise l'énergie nécessaire pour faire respecter son territoire.

**La joie** : aide à créer du lien social.

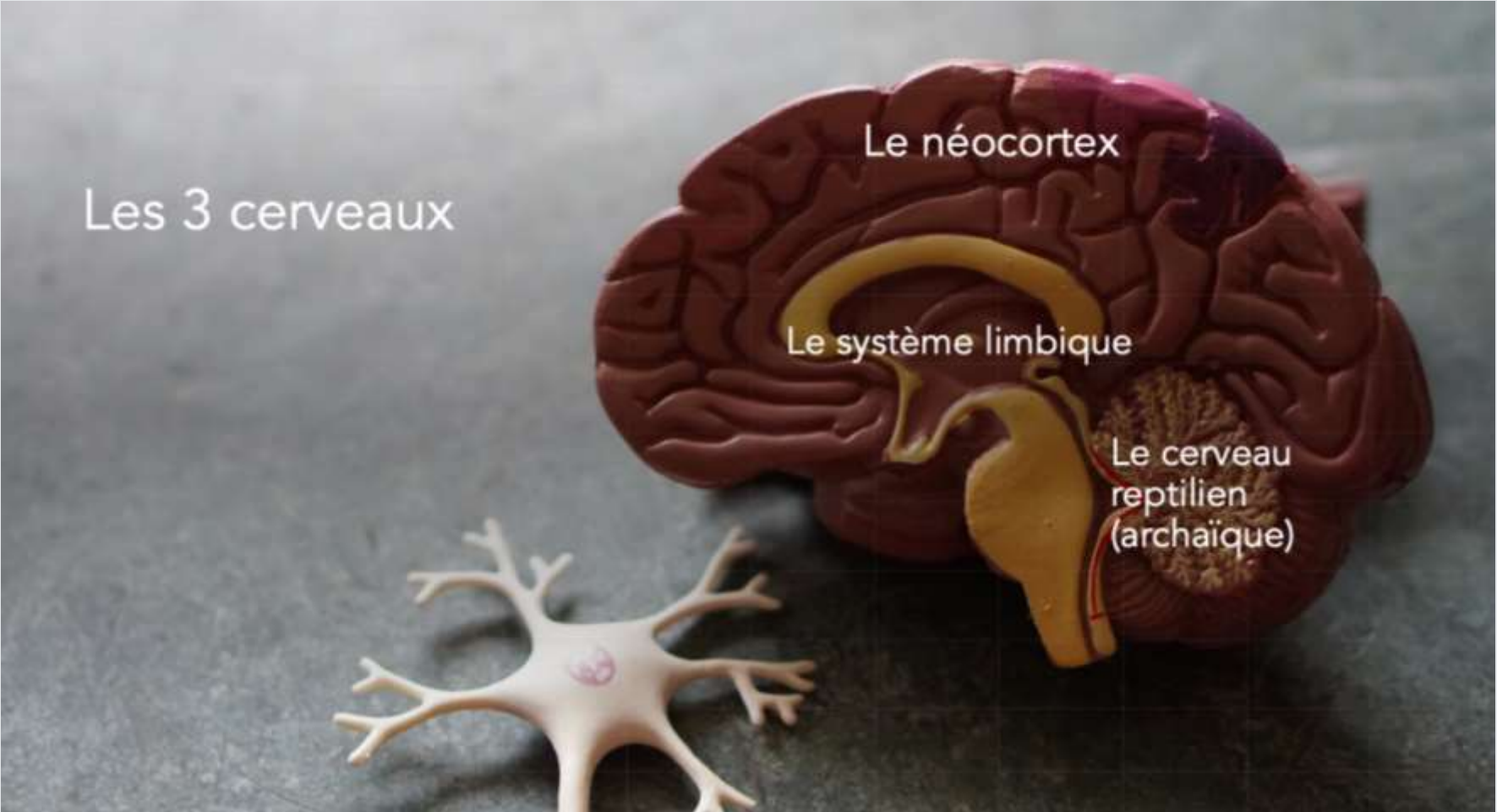
**La tristesse** : provoque l'empathie et permet de recréer le lien social perdu.

Les émotions ne durent pas et peuvent, avec l'âge, se raisonner !

# Tableau des nuances des émotions

Joie	Colère	Peur	Tristesse	Surprise	Dégoût	Honte	Confiance
<ul style="list-style-type: none"> <li>• amusé</li> <li>• heureux</li> <li>• encouragé</li> <li>• aimé</li> <li>• léger</li> <li>• libre</li> <li>• motivé</li> <li>• rassuré</li> <li>• amoureux</li> <li>• joyeux</li> <li>• content</li> <li>• comblé</li> <li>• ébloui</li> <li>• enthousiaste</li> <li>• émerveillé</li> <li>• reconnaissant</li> <li>• plein d'énergie</li> <li>• fier</li> <li>• gai</li> <li>• radieux</li> <li>• rayonnant</li> <li>• lumineux</li> <li>• vivant</li> <li>• ravi</li> <li>• passionné</li> <li>• excité</li> <li>• exalté</li> <li>• comblé</li> <li>• satisfait</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mécontent</li> <li>• agacé</li> <li>• contrarié</li> <li>• tendu</li> <li>• excédé</li> <li>• exaspéré</li> <li>• énervé</li> <li>• fâché</li> <li>• grincheux</li> <li>• haineux</li> <li>• nerveux</li> <li>• révolté</li> <li>• susceptible</li> <li>• vexé</li> <li>• impuissant</li> <li>• impatient</li> <li>• enragé</li> <li>• furieux</li> <li>• furax</li> <li>• irrité</li> <li>• en rage</li> <li>• en fureur</li> <li>• frustré</li> <li>• sur les nerfs</li> <li>• hors de soi</li> <li>• ulcéré</li> <li>• haineux</li> <li>• scandalisé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• affolé</li> <li>• alarmé</li> <li>• apeuré</li> <li>• anxieux</li> <li>• angossé</li> <li>• craintif</li> <li>• effrayé</li> <li>• inquiet</li> <li>• hésitant</li> <li>• méfiant</li> <li>• intimidé</li> <li>• préoccupé</li> <li>• soucieux</li> <li>• paniqué</li> <li>• terrifié</li> <li>• terrorisé</li> <li>• épouvanté</li> <li>• vulnérable</li> <li>• pessimiste</li> <li>• diminué</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• blessé</li> <li>• bouleversé</li> <li>• découragé</li> <li>• déprimé</li> <li>• désespéré</li> <li>• éteint</li> <li>• abattu</li> <li>• anéanti</li> <li>• honteux</li> <li>• malheureux</li> <li>• peiné</li> <li>• vidé/ vidé</li> <li>• seul</li> <li>• humilié</li> <li>• intéressant</li> <li>• perdu</li> <li>• pessimiste</li> <li>• résigné</li> <li>• chagriné</li> <li>• déçu</li> <li>• las</li> <li>• accablé</li> <li>• lourd</li> <li>• mélancolique</li> <li>• désenchanté</li> <li>• en détresse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• incertain</li> <li>• alerte</li> <li>• choqué</li> <li>• bluffé</li> <li>• abasourdi</li> <li>• déconcerté</li> <li>• désorienté</li> <li>• dérangé</li> <li>• embarrassé</li> <li>• étonné</li> <li>• interloqué</li> <li>• impressionné</li> <li>• perplexé</li> <li>• troublé</li> <li>• indécis</li> <li>• stupéfait</li> <li>• intéressé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mal à l'aise</li> <li>• écoeuré</li> <li>• dégoûté</li> <li>• repoussé</li> <li>• rebuté</li> <li>• répugné</li> <li>• trahi</li> <li>• ennuyé</li> <li>• nauséeux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• découragé</li> <li>• fautif</li> <li>• plein de remords</li> <li>• plein de mépris</li> <li>• humilié</li> <li>• déshonoré</li> <li>• discrédité</li> <li>• indigné</li> <li>• intimidé</li> <li>• confus</li> <li>• gêné</li> <li>• embarrassé</li> <li>• rabaissé</li> <li>• affaibli</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• calme</li> <li>• serein</li> <li>• apaisé</li> <li>• confiant</li> <li>• cool</li> <li>• détendu</li> <li>• en paix</li> <li>• équilibré</li> <li>• inspiré</li> <li>• optimiste</li> <li>• accepté</li> <li>• admiratif</li> <li>• tranquille</li> <li>• d'esprit</li> </ul>

*apprendreaeducer.fr*



# Les 3 cerveaux

Le néocortex

Le système limbique

Le cerveau  
reptilien  
(archaïque)

# Le cerveau de l'enfant



In Catherine Gueguen, "Pour une enfance heureuse"

# LES SENS (LE DÉVELOPPEMENT PERCEPTIF)

## Les compétences visuelles :

A la naissance : un système visuel opérationnel mais le champ de vision restreint (complet vers 12 mois)

L'acuité visuelle d'un nouveau-né pourrait ressembler à un chat adulte (perception des objets en mouvement)

L'accommodation visuelle s'améliore significativement au cours des 6 premiers mois.

La vision binoculaire en place autour du 4<sup>e</sup> mois.

La constance perceptive (grandeur et forme) est en place dès la naissance et s'améliore rapidement.

La perception des couleurs : réduite le premier mois de vie, semblable à celle d'un adulte à 2-3 mois

La poursuite visuelle des objets en mouvement

La perception des contours et détails

La perception de visages (précoce pour le visage de la mère : nourrissons de 78h)

## Les compétences auditives :

L'oreille est fonctionnelle dès la 24<sup>e</sup> semaine post conception

Capacité à localiser les sons : le nouveau né tourne la tête en direction du son perçu quasi immédiatement à la naissance

Perception des sons de la parole :

le nouveau né de 4 jours peut différencier la voix de la mère et la langue maternelle de la voix / langue

d'une autre personne (cf. expérience de succion, Ramus 2000)





## Le développement du goût et de l'odorat

(dès la 11<sup>e</sup> semaine après gestation), mature à la naissance

\*olfaction - cerveau limbique - souvenirs

**Le toucher** : première modalité sensorielle à être mature.

Permet au nouveau né de percevoir la texture, le poids, la pression, la douleur et la température.

La région bucale = la zone d'exploration particulièrement efficace.

## La théorie de l'attachement et la figure du caregiver

La thèse développée par John Bowlby en 1958 de l'attachement du bébé à sa figure d'attachement a pour base un **équipement comportemental** constitué par un nombre déterminé de « réponses instinctives » qui l'orientent vers **la figure d'attachement**.

Bowlby a identifié cinq de ces réponses, qui apportent une contribution spécifique au développement de l'attachement de l'enfant : sucer, attraper, suivre (comportements de proximité), pleurer et sourire (comportements de signalisation). Ces comportements deviennent intégrés et dirigés vers la figure d'attachement au long de la première année de vie, donnant lieu à ce que Bowlby a désigné comme les *comportements d'attachement*.

Importants dans cette construction : **Disponibilité → Sécurité**

## L'intelligence émotionnelle

“Le degré de maturité émotionnelle d'un individu, sa capacité à être en paix avec lui-même, à rester émotionnellement en équilibre, conscient de ses émotions mais sans se laisser emporter par elles.”

Michel Claeys-Bouuaert

- IE est un ensemble de compétences : conscience du corps, la gestion (régulation) des émotions, la pensée positive, l'intelligence sociale, estime de soi, discernement (connaissance de soi, de ses capacités, possibilité de faire des choix) etc.

Développer l'intelligence émotionnelle de l'enfant

c'est l'accompagner dans la connaissance et la régulation de ses émotions

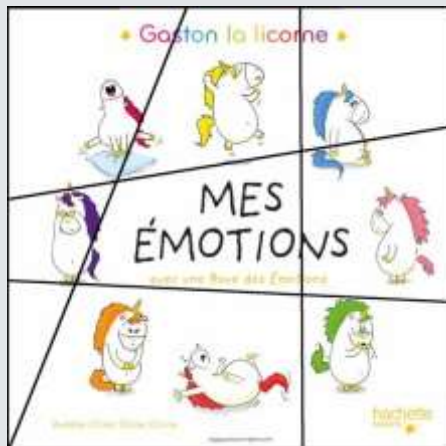
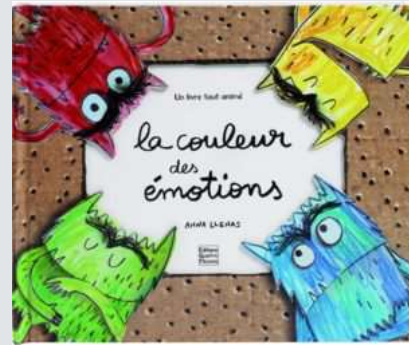
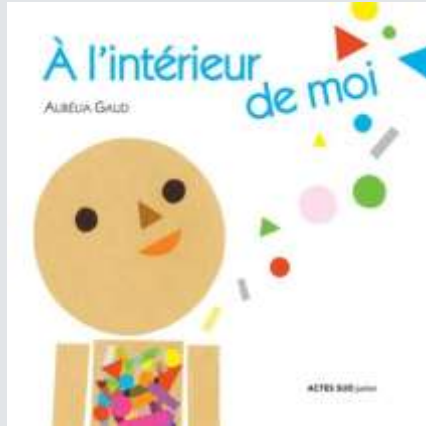
❖ Connaître / reconnaître ses propres émotions c'est pouvoir appréhender les émotions des autres

## ❖ Empathie

### ❖ Accompagnement de proximité

- Présence, écoute, patience, non jugement
  - Aider l'enfant à nommer ce qu'il ressent
  - Pratiques de relaxation, respiration
  - Reconforter (parole, câlin), assurer un cadre de sécurité
- ❖ Si crise, en reparler à distance (en discuter, nommer ensemble, redonner et valider le cadre avec l'enfant)
- ❖ Savoir parler de ses propres émotions, les réguler, pouvoir reconnaître ses propres "sorties de cadre" (*"je me suis emporté, je n'aurais pas dû ..."*), c'est **instruire par l'exemple**.

## Exemples de livres et coffrets d'activités à découvrir avec les enfants



## Quelques exemples de lectures

Mazeau, M., & Pouhet, A. (2018). *Dans le cerveau de mon enfant : La révolution des neurosciences.* \n*Tout le développement de l'enfant de 0 à 6 ans.* Horay.

Bilbao, Á. (2019). *Le Cerveau de l'enfant expliqué aux parents.* Odile Jacob.

Rosenberg, M.B. (2016). *Les mots sont des fenêtres. (Ou bien ce sont des murs).* La découverte

Gueguen, C. (2015). *Vivre heureux avec son enfant : Un nouveau regard sur l'éducation au quotidien grâce aux neurosciences affectives.* Robert Laffont.

Gueguen, C. (2014). *Pour une enfance heureuse.* Robert Laffont.

Filliozat, I. (2019). *Au coeur des émotions de l'enfant. Comment réagir aux larmes et aux paniques.* Marabout poche

Faber, A. & Mazlish, E. (2023). *Parents épanouis, enfants épanouis : Votre guide pour une famille plus heureuse.* Ed. Du Phare

## Livres sonores ou livres – CD pour petits

Diederichs, G. & Choux, N. (2008). *Comptines de relaxation.* Nathan Jeunesse.

Couturier, S. & Cordier, S. (2017). *Mes premiers moments de relaxation – livre sonore dès 1 an.* Gründ

Diederichs, G. & Hayashi, E. (2017), *Comptines pour se relaxer,* Nathan Jeunesse