

Coup d'œil sur



## Émotions

Aider votre enfant à identifier  
et à exprimer ses sentiments



PARENTS



Centre d'excellence  
pour le développement  
des jeunes enfants

RÉSEAU STRATÉGIQUE  
DE CONNAISSANCES  
SUR LE DÉVELOPPEMENT DES

*jeunes enfants*



**« Les enfants qui possèdent une compétence émotionnelle sont susceptibles de réussir à l'école et d'établir des relations positives avec les autres enfants et les membres de leur famille. »**

## Que savons-nous?

- Une émotion représente le sentiment intérieur d'une personne. Par exemple, la colère, la peur, la joie et la culpabilité.
- Un enfant qui comprend les émotions et qui peut les gérer possède une « compétence émotionnelle ». Cela signifie qu'il peut exprimer correctement ses sentiments (p. ex., il sourit s'il est heureux). Il peut identifier ce qu'il ressent et ce que les autres ressentent et il peut modifier (ou changer) ses émotions afin de mieux gérer certaines situations (p. ex., il peut se calmer quand il est fâché).
- Les enfants qui possèdent une compétence émotionnelle sont plus enclins à être empathiques, c'est-à-dire qu'ils peuvent comprendre ce que les autres ressentent. Ils sont également plus susceptibles d'aider les autres et de trouver des moyens de gérer des situations difficiles.
- Les enfants qui possèdent une compétence émotionnelle sont susceptibles de réussir à l'école et d'établir des relations positives avec les autres enfants et les membres de leur famille.
- Les enfants expriment différentes émotions selon leur âge et leur culture.
- La peur, la colère et la joie font partie des émotions que les bébés expriment en premier.
- Vers l'âge de 30 mois, les enfants commencent à exprimer des émotions liées à la façon dont ils se perçoivent. Ils peuvent se sentir gênés, coupables ou fiers.
- Le comportement émotionnel des enfants peut dépendre de leur tempérament, de leur développement cognitif et de la manière dont ils réagissent à de nouvelles situations et à de nouveaux objets.
- Les enfants qui expriment leur intérêt et leur joie lorsqu'ils font face à de nouvelles situations ou à de nouveaux objets sont plus susceptibles de posséder une compétence émotionnelle que les enfants qui ont peur ou qui sont tristes.
- Les enfants qui ont vécu des expériences négatives en début de vie (p. ex., un traumatisme ou de la maltraitance) peuvent avoir du mal à gérer leurs émotions.
- Les enfants qui éprouvent de la difficulté à gérer leurs émotions peuvent devenir dépressifs, agressifs ou anxieux.

## Être attentif...

## Que peut-on faire?

... aux messages non verbaux de votre bébé qui expriment ce qu'il ressent (p. ex., câlin, bouderie, pleurs). Votre bébé ne peut pas parler, alors utilisez ces indices non verbaux pour comprendre ce qu'il ressent.

- Offrez votre soutien à votre enfant, câlinez-le et prenez-en soin. Cela permettra de solidifier le lien qui existe entre vous. Par exemple, quand votre enfant vous fait un câlin, prenez aussi le temps de lui en faire un.

... à aider votre enfant à identifier ses émotions.

- Exprimez à votre enfant comment vous vous sentez dans différentes situations. Cela lui permettra d'établir le lien entre une situation particulière et des émotions positives et négatives.
- Aidez votre enfant à comprendre les émotions en les nommant. Par exemple : « Je suis très contente quand tu me souris. »

... aux réactions de votre enfant quand il fait face à de nouvelles situations ou à des situations difficiles.

- Conseillez votre enfant sur la façon de réagir aux émotions négatives. Par exemple : « Je peux voir que ton nouveau jouet te frustre. Prends quelques grandes respirations. »
- Si votre enfant semble avoir peur ou être triste dans une nouvelle situation, rassurez-le rapidement. Aidez-le à voir les aspects positifs de la situation. Par exemple : « Je sais que ça t'angoisse d'être séparé de maman, mais tu t'amuseras à la garderie. Pense aux nouveaux amis que tu vas rencontrer... »
- Offrez des objets réconfortants à votre enfant (p. ex., son oursin préféré ou sa couverture favorite) s'ils peuvent aider à le rassurer.



## Informations

Ce Message-clé est une publication du Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants (CEDJE) et du Réseau stratégique de connaissances sur le développement des jeunes enfants (RSC-DJE). Ces deux organismes identifient et synthétisent les meilleurs travaux scientifiques portant sur le développement des jeunes enfants. Ils diffusent ces connaissances à des publics variés dans des formats et un langage adaptés à leurs besoins.

Pour une compréhension plus approfondie du sujet Émotions, consultez notre synthèse et nos textes d'experts sur ce thème dans l'Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants, accessible gratuitement au : [www.enfant-encyclopedie.com](http://www.enfant-encyclopedie.com).

Le CEDJE et le RSC-DJE sont financés par diverses sources, dont le Conseil de recherches en sciences humaines du Canada, l'Université Laval et quelques fondations privées. Les vues exprimées ici ne représentent pas nécessairement les positions officielles de ces organismes.

Remerciements particuliers à la Margaret & Wallace McCain Family Foundation pour sa contribution financière à la production de ce Message-clé.

### **Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants Réseau stratégique de connaissances sur le développement des jeunes enfants**

GRIP-Université de Montréal  
C.P. 6128, succursale Centre-ville  
Montréal (Québec) H3C 3J7  
Téléphone : 514.343.6111, poste 2541  
Télécopieur : 514.343.6962  
Courriel : [cedje-ceecd@umontreal.ca](mailto:cedje-ceecd@umontreal.ca)  
Sites Internet : [www.excellence-jeunesenfants.ca](http://www.excellence-jeunesenfants.ca) et [www.rsc-dje.ca](http://www.rsc-dje.ca)

Dans ce document, le genre masculin est utilisé dans le seul but de faciliter la lecture du texte.



Encyclopédie  
sur le développement  
des jeunes enfants

**Coordonnatrice :**  
Mélanie Joly

**Collaborateurs :**  
Claire Gascon Giard  
Dr. Michael Lewis

**Révisseuses :**  
Valérie Bell  
Lana Crossman  
Kristell Le Martret

**Graphisme :**  
DesJardins Conception Graphique inc.

**Photo de la couverture :**  
Martin Couture



Centre d'excellence  
pour le développement  
des jeunes enfants

RÉSEAU STRATÉGIQUE  
DE CONNAISSANCES  
SUR LE DÉVELOPPEMENT DES

jeunes enfants



Margaret & Wallace McCain  
Family Foundation

