

ÉMOTIONS

Développement affectif chez l'enfant

Carolyn Saarni, Ph.D.

Sonoma State University, États-Unis

Décembre 2011

Introduction

Perspective théorique

La perspective théorique adoptée à l'égard du développement affectif de l'enfant est une combinaison de la théorie fonctionnaliste et de la théorie des systèmes dynamiques¹ : les interactions d'un enfant avec l'environnement peuvent être vues comme des transactions dynamiques qui impliquent une multitude d'éléments liés aux émotions (p. ex., comportement expressif, structuration physiologique, tendances d'action, buts et motivations, contextes sociaux et physiques, évaluations et sentiment expérientiel) qui se modifient avec le temps, au fur et à mesure que l'enfant grandit, et en réaction aux interactions environnementales. Le développement affectif reflète l'expérience sociale, y compris le contexte culturel. J'ai déjà soutenu dans d'autres écrits que le développement affectif devrait être envisagé selon un cadre bioécologique dans lequel les êtres humains sont considérés comme des systèmes dynamiques enracinés dans un contexte communautaire.² Le tableau 1 résume les marqueurs descriptifs importants du développement affectif en fonction de l'interaction sociale.

Tableau 1 : Marqueurs importants du développement affectif en relation avec l'interaction sociale

Âge	Régulation/adaptation	Comportement expressif	Établissement de relations
-----	-----------------------	------------------------	----------------------------

Nourrissons : de 0 à 12 mois	Auto-apaisement et apprendre à moduler la réactivité.	Synchronisation des comportements avec ceux des autres dans certaines voies d'expression.	Jeux sociaux et activités qui se font à tour de rôle (p. ex., faire coucou).
	Régulation de l'attention pour favoriser la coordination des actions.		Référence sociale.
	Dépendance envers les fournisseurs de soins pour recevoir du soutien en situation stressante.	Augmentation de la discrimination à l'égard des expressions des autres.	Usage de signaux socialement instrumentaux (p. ex., faire semblant de pleurer pour obtenir de l'attention).
		Une réceptivité expressive croissante face aux stimuli qui sont sous un contrôle dépendant.	
		Coordination croissante entre les comportements expressifs et les situations qui provoquent des émotions.	
Tout-petits : de 12 mois à 2 ans et demi	Émergence de la connaissance de soi et de la conscience de sa propre réaction affective.	Autoévaluation et conscience de soi évidentes dans les comportements expressifs accompagnant la honte, la fierté et la timidité.	Anticipation de différents sentiments envers différentes personnes.
	Irritabilité due aux contraintes et aux limites imposées malgré l'autonomie grandissante et les besoins d'exploration.		Augmentation de la discrimination envers les émotions des autres et leur importance.
		Meilleure compréhension verbale et production de mots croissante décrivant les comportements expressifs et les états affectifs.	Premières formes d'empathie et d'action prosociale.

Enfants d'âge préscolaire : de 2 à 5 ans	<p>Accès symbolique qui facilite la régulation des émotions, mais les symboles peuvent aussi causer de la détresse.</p> <p>Communication avec les autres permet à l'enfant d'évaluer plus en profondeur ses propres sentiments et les événements qui provoquent des émotions, et d'en être plus conscient.</p>	<p>Simulation de comportements expressifs dans le jeu et les taquineries.</p> <p>Conscience pragmatique que les « fausses » expressions faciales peuvent induire en erreur quant aux sentiments d'une personne.</p>	<p>Communication avec les autres permet à l'enfant d'améliorer sa compréhension des transactions sociales et des attentes en ce qui a trait au comportement.</p> <p>Comportement prosocial et compatissant envers les pairs.</p> <p>Plus grande facilité à reconnaître les émotions des autres.</p>
Premières années du primaire : de 5 à 7 ans	<p>Émotions liées à la conscience de soi (p. ex., embarras) sont ciblés pour la régulation.</p> <p>La recherche du soutien des fournisseurs de soins constitue encore une stratégie d'adaptation importante, mais l'augmentation du recours à la résolution de problème situationnelle est évidente.</p>	Affichage d'une façade calme sur le plan affectif en présence des pairs.	<p>Coordination croissante des aptitudes sociales entre leurs propres émotions et celles des autres.</p> <p>Compréhension précoce des « scénarios émotifs » convenus par consensus.</p>
Milieu de l'enfance : de 7 à 10 ans	<p>La résolution de problème est adoptée comme première stratégie d'adaptation si le niveau de contrôle est au minimum modéré.</p> <p>Utilisation de stratégies de distanciation si le niveau de contrôle est jugé faible.</p>	<p>Compréhension des normes en ce qui a trait aux comportements expressifs, qu'ils soient réels ou simulés.</p> <p>Adoption de comportements expressifs pour moduler les dynamiques relationnelles (p. ex., sourire tout en faisant des reproches à un ami).</p>	<p>Conscience des nombreuses émotions ressenties envers une seule personne.</p> <p>Utilisation de diverses périodes de temps et de renseignements personnels uniques sur l'autre pour faciliter le développement d'amitiés étroites.</p>

Préadolescence : de 10 à 13 ans	<p>Une précision croissante dans l'évaluation du niveau de contrôle réel en situation stressante.</p> <p>Aptitude à envisager diverses solutions et stratégies différenciées pour gérer le stress.</p>	<p>Distinction entre le fait d'exprimer ses vraies émotions avec les amis proches et de les contenir avec les autres.</p>	<p>Plus grande sensibilité sociale et conscience à l'égard des « scénario » émotionnels et des rôles sociaux.</p>
Adolescence : 13 ans et plus	<p>Conscience de ses propres cycles d'émotions (p. ex., se sentir coupable d'être en colère), qui facilite l'adaptation intuitive.</p> <p>Intégration croissante d'un caractère moral et d'une philosophie personnelle dans la façon de gérer le stress et prendre des décisions subséquentes.</p>	<p>Adoption habile de stratégies de présentation de soi qui permettent la gestion de l'impression.</p>	<p>La conscience que la communication mutuelle et réciproque des émotions a une influence sur la qualité des relations.</p>

Remarque : Tiré de Saarni (2000, p. 74 et 75). © 2000 Jossey-Bass. Réimpression permise par l'auteur.

Résultats récents de la recherche

Le développement de la compétence émotionnelle

Une façon productive de considérer le fonctionnement affectif est d'observer dans quelle mesure il sert les objectifs d'adaptation et d'efficacité personnelle de l'individu. On a proposé le concept de la compétence émotionnelle³ pour désigner un ensemble d'aptitudes comportementales, cognitives et régulatrices axées sur l'affect qui apparaissent avec le temps, au fur et à mesure qu'une personne grandit dans un contexte social. Des facteurs individuels, comme le développement cognitif et le tempérament, influent effectivement sur le développement des compétences émotionnelles. Cependant, les aptitudes liées à la compétence émotionnelle sont aussi influencées par les expériences sociales et apprentissages précédents, y compris les antécédents relationnels de la personne et le système de croyances et de valeurs dans lequel elle vit. Par conséquent, nous créons activement notre expérience affective avec l'influence combinée de nos structures de développement cognitives et de notre exposition sociale au discours affectif. Grâce à ce processus, nous apprenons ce que ressentir des émotions et réagir en conséquence signifie. Le tableau 2 énumère les huit aptitudes liées à la compétence émotionnelle.

Tableau 2 : Aptitudes liées à la compétence émotionnelle

1. Conscience de son propre état affectif, notamment de la possibilité de ressentir de nombreuses émotions et, à des niveaux de maturité encore plus élevés, savoir qu'il est possible de ne pas se rendre compte que l'on éprouve certains sentiments en raison d'une dynamique inconsciente ou d'une inattention sélective.

2. Aptitudes à discerner et à comprendre les émotions des autres en s'appuyant sur des indices situationnels et expressifs sur lesquels il existe un certain niveau de consensus quant à leur signification sur le plan affectif.
3. Aptitude à utiliser le vocabulaire approprié pour décrire les émotions et les expressions en termes usités dans la sous-culture d'une personne et, à des niveaux de maturité plus élevés, à acquérir des scénarios culturels qui font le lien entre les émotions et les rôles sociaux.
4. Capacité à faire preuve d'empathie et de compassion envers les autres lorsqu'ils vivent des expériences affectives.
5. Aptitude à se rendre compte que l'état affectif intérieur n'a pas besoin de correspondre à l'expression extérieure, autant chez soi que chez les autres et, à des niveaux de maturité plus élevés, aptitude à comprendre que son propre comportement affectif et expressif peut avoir un effet sur les autres et prise en compte de ce fait dans le choix des stratégies de présentation de soi.
6. Capacité d'adaptation aux émotions négatives ou pénibles grâce à l'utilisation de stratégies d'autorégulation des émotions qui réduisent l'intensité ou la durée de ces états affectifs (p. ex., résistance au stress).
7. Conscience que la structure ou la nature des relations est en partie définie par le degré de proximité affective ou de sincérité quant à l'expression des émotions et par le degré de réciprocité ou de symétrie au sein de la relation. Par exemple, l'intimité mature est en partie définie par le partage mutuel ou réciproque d'émotions sincères, tandis que les relations parent-enfant peuvent être caractérisées par le partage asymétrique d'émotions sincères.
8. Capacité d'autoefficacité émotionnelle. L'individu considère que la façon dont il se sent globalement est la façon dont il veut se sentir. L'autoefficacité émotionnelle correspond donc à l'acceptation de l'expérience affective, qu'elle soit unique et excentrique ou conforme à la culture, et cette acceptation est adaptée aux croyances personnelles quant à la définition de l'"équilibre" affectif souhaitable. En bref, la personne vit en harmonie avec sa propre théorie personnelle des émotions lorsqu'elle fait preuve d'une capacité d'autoefficacité émotionnelle intégrée à son sens moral.

Remarque : Tiré de Saarni (2000, p. 77 et 78). © 2000 Jossey-Bass. Réimpression permise par l'auteur.

C'est d'abord dans le cadre de la relation d'attachement avec les fournisseurs de soins que la vie affective de l'enfant se développe. Si ces fournisseurs de soins répondent généralement bien aux besoins du nourrisson, ce dernier viendra à assimiler la notion selon laquelle le monde est un endroit sécuritaire et que les autres sont dignes de confiance et réceptifs. Le nourrisson n'aura alors pas d'inquiétudes en ce qui a trait à son attachement envers le fournisseur de soins. La relation entre l'adulte responsable et l'enfant établit la fondation pour le développement des compétences émotionnelles et prépare l'enfant à de futures relations sociales. Un attachement sécurisant permet à l'enfant d'explorer le monde librement et d'établir des relations avec ses pairs. Le fait d'obtenir la confirmation que le monde est un endroit réceptif, prévisible et fiable aide l'enfant à

apprendre à réguler ses émotions. Dans le cadre d'une étude portant sur des enfants d'âge préscolaire, Denham et ses collègues⁴ ont observé un lien positif entre la sécurité de l'attachement à la mère et la sécurité de l'attachement à l'enseignant. De plus, ils ont remarqué la présence d'un lien positif entre la sécurité de l'attachement à la mère et à l'enseignant et la compréhension des émotions et la maîtrise de la colère.

À l'opposé, un enfant qui voit le monde comme un endroit imprévisible, non-réceptif, et/ou hostile doit dépenser énormément d'énergie à maîtriser ses réactions affectives. L'attachement non sécurisant est lié à l'incompétence émotionnelle et sociale, en particulier dans les domaines de la compréhension des émotions et de la maîtrise de la colère.⁴ En outre, le fait de concevoir le milieu social comme un endroit indifférent et froid a une influence sur les réactions affectives et les comportements interpersonnels futurs. Par exemple, un enfant maltraité peut développer des réactions affectives fondamentales comme l'anxiété ou la peur.⁵ Toujours à l'affût des signes de danger, l'enfant peut adopter des comportements agressifs ou de soumission comme moyen de défense et ces comportements peuvent l'exposer à un risque de se voir accorder un statut de tyran ou de victime. Les structures cognitives-affectives liées aux mauvais traitements peuvent favoriser la constriction affective ou une réactivité affective particulière, nuisant ainsi à la capacité de l'enfant à établir de bonnes relations avec les pairs.⁶

Le développement d'aptitudes liées à la compétence émotionnelle est un processus développemental, ce qui fait qu'une aptitude particulière se manifeste différemment selon l'âge. Chez les jeunes enfants, la connaissance des émotions est plus concrète et plus axée sur les facteurs observables. L'expression et la régulation de leurs émotions sont moins bien développées et ils ont donc besoin de plus de soutien et de renforcement dans leur environnement social. Les enfants qui fréquentent l'école primaire sont plus aptes à décrire leurs émotions et à employer des mots pour expliquer les situations liées aux émotions. À mesure que les enfants mûrissent, ils en viennent à des déductions sur ce que les autres ressentent en s'appuyant non seulement sur l'information concernant la situation, mais aussi sur celle concernant les expériences et l'histoire du passé. Les enfants plus âgés ont aussi plus de facilité à comprendre et à exprimer des émotions complexes comme la fierté, la honte et l'embarras. À l'adolescence, les questions d'identité et de caractère moral ainsi que les effets combinés des aspirations et des possibilités sont plus explicitement reconnus comme étant importants.

Les aptitudes liées à la compétence émotionnelle ne se développent pas de façon isolée les unes des autres et leur évolution est intimement liée au développement cognitif. Par exemple, la perceptivité des émotions des autres se développe en interaction avec l'accroissement du niveau de conscience de sa propre expérience affective, la capacité d'empathie et de compréhension des causes des émotions ainsi que de leurs conséquences sur le comportement. De plus, à mesure que les enfants découvrent comment les gens se comportent et pourquoi ils agissent ainsi, ils améliorent leur aptitude à déduire ce qui leur arrive sur le plan affectif.

Développement positif et compétence émotionnelle

La vie des enfants et des jeunes compétents n'est pas exempte de problèmes, mais ils disposent d'atouts personnels et environnementaux qui les aident à faire face à une variété d'événements de la vie. Les aptitudes liées à la compétence émotionnelle constituent une gamme de ressources auxquelles les jeunes peuvent faire appel pour faire face aux divers défis de la vie. Comme pour le développement dans d'autres domaines, la

maîtrise des premières aptitudes liées au développement affectif, comme la régulation des émotions, a une influence sur la capacité de l'enfant à surmonter les défis qu'il rencontrera au cours de son développement futur.

Conclusions

Les forces observées dans la sphère de la compétence émotionnelle peuvent aider les enfants et les adolescents à bien s'adapter à des circonstances particulières, tout en favorisant les caractéristiques liées à des issues développementales positives, comme les sentiments d'autoefficacité, les comportements prosociaux et les relations de soutien avec la famille et les pairs. De plus, la compétence émotionnelle agit comme facteur de protection diminuant les conséquences d'un éventail de facteurs de risque. La recherche a isolé des caractéristiques personnelles qui peuvent exercer une influence protectrice et beaucoup d'entre elles reflètent des éléments fondamentaux de la compétence émotionnelle, dont les aptitudes permettant de lire les signaux interpersonnels, de résoudre les problèmes, d'adopter des comportements axés sur des buts dans les rapports interpersonnels et d'envisager les comportements possibles tant d'un point de vue instrumental qu'affectif.⁷

Références

1. Saarni, C., Campos, J., Camras, L., & Witherington, D. (2008). Principles of emotion and emotional competence. In W. Damon & R. Lerner (Eds.), *Child and adolescent development: An advanced course* (pp. 361-405). Hoboken, NJ: Wiley.
2. Saarni, C. (2008). The interface of emotional development with social context. In M. Lewis, J. Haviland-Jones & L. Feldman Barrett (Eds.), *The Handbook of Emotions* (3rd ed., pp. 332-347). New York: Guilford Press.
3. Saarni, C. (1999). *The development of emotional competence*. New York: Guilford Press.
4. Denham, S., Blair, K., DeMulder, E., Levitas, J., Sawyer, K., Auerbach-Major, S., et al. (2003). Preschool emotional competence: Pathway to social competence. *Child Development*, 74, 238-256.
5. Pollak, S. D., Cicchetti, D., Hornung, K., Reed, A. (2000). Recognizing emotion in faces: Developmental effects of child abuse and neglect. *Developmental Psychology*, 36, 679-688.
6. Pollack, S. D. (2008). Mechanisms linking early experience and the emergence of emotions: Illustrations from the study of maltreated children. *Current Directions in Psychological Science*, 17, 370-375.
7. Shields, A., Dickstein, S., Seifer, R., Guisti, L., Magee K.D., & Spritz, B. (2001). Emotional competence and early school adjustment: A study of preschoolers at risk. *Early Education and Development*, 12, 73-96.