

ÉMOTIONS

Synthèse

Est-ce important?

La compétence émotionnelle (CE) constitue un processus de développement qui comprend trois compétences interreliées : 1) l'expression des émotions, 2) la connaissance des émotions et 3) la régulation des émotions (à savoir, être conscient de ses émotions et les modifier au besoin). En bas âge, les enfants éprouvent déjà une vaste gamme d'émotions dans des situations sociales par le biais de messages non verbaux (p. ex., faire un câlin et boudier). Ensuite, au fur et à mesure que le développement cognitif progresse, les enfants peuvent déterminer leurs propres émotions et celles des autres ainsi que les circonstances qui ont entraîné leur expression. Cette compréhension des émotions, à son tour, permet aux enfants de contrôler et de modifier leurs émotions afin de faire face à des situations difficiles.

Le développement émotionnel pendant la tendre enfance et la petite enfance est essentiel pour plusieurs aptitudes interreliées. Comparativement aux enfants éprouvant des problèmes de développement émotionnel, les enfants dont la CE est plus développée sont plus susceptibles : 1) de continuer d'apprendre, 2) d'adopter des comportements empathiques et prosociaux, 3) d'exprimer des émotions appropriées dans divers contextes, 4) d'utiliser des stratégies adaptatives afin de faire face aux émotions négatives et dérangeantes (p. ex., la colère), et 5) de réduire divers facteurs de risque liés à la psychopathologie. Ensemble, ces habiletés prédisent la réussite scolaire au cours des premières années à l'école et les relations interpersonnelles positives avec les pairs et les membres de la famille.

Que savons-nous?

Les émotions n'apparaissent pas toutes en même temps. Les émotions primaires (p. ex., la peur, la colère, la tristesse, l'intérêt et la joie) apparaissent au cours de la première année de vie. Les émotions secondaires (p. ex., l'embarras, la culpabilité et la honte) s'expriment généralement à la fin de la deuxième année. La représentation mentale que les enfants ont d'« eux-mêmes » est acquise à l'âge de deux ans et les normes, les règles et les objectifs (NRO) véhiculés par leur entourage ouvrent la voie pour les émotions gênantes, comme l'embarras.

Le développement de la compétence émotionnelle dépend du tempérament de l'enfant et de ses expériences socioaffectives, telles que les soins de la personne qui s'occupe de lui et de sa socialisation. La culture au sein de laquelle les enfants grandissent influencera également l'intensité et le type d'émotion exprimée, en fonction des différents modèles culturels de socialisation, des pratiques familiales et des valeurs. L'apparition, l'expression et la régulation sociale des émotions peuvent donc différer considérablement d'une culture à l'autre. Par exemple, dans certaines cultures non occidentales, la neutralité émotionnelle est la norme sociale.

Les facteurs environnementaux influent sur la compétence émotionnelle, tout comme les facteurs infantiles comme le développement cognitif, le tempérament et les comportements d'approche et de retrait. L'approche fait référence aux comportements et aux expressions faciales qui attirent un enfant vers des stimuli, tandis que le retrait fait référence aux comportements qui éloignent les enfants des stimuli. Les émotions liées à l'approche (à savoir, l'intérêt, le sourire, la joie et la colère) sont liées à des aspects positifs des comportements, incluant les efforts soutenus lorsque des difficultés mineures surviennent, et elles prédisent la compétence émotionnelle chez les enfants. En revanche, l'expression des émotions liées au retrait lors d'événements négatifs est liée à des difficultés comportementales, à une mauvaise régulation des émotions et à la détresse. Les comportements de retrait représentent également un facteur de risque pour la dépression pendant la petite enfance.

Les émotions jouent un rôle important dans l'apparition des psychopathologies pendant l'enfance. Les défis du développement et les expériences négatives précoces peuvent affecter la manière dont le système nerveux autonome de l'enfant régule les réponses et les comportements émotionnels. Les enfants qui ont vécu des expériences sociales négatives, comme de la maltraitance ou de l'insécurité, ont tendance à être très vigilants en matière de détection des signes de menace. Par conséquent, ils adoptent des comportements d'anxiété, d'agressivité et de

peur comme moyen d'autoprotection. Leur affectivité négative, leur mauvaise régulation des émotions et les déséquilibres de leurs systèmes émotionnels prédisent les troubles internes et externes (p. ex., dépression et agressivité, respectivement).

Que pouvons-nous faire?

Afin d'encourager la compétence émotionnelle chez les enfants, les parents sont invités à imiter diverses expressions émotionnelles. Étant donné que les émotions éprouvées à la maison influent considérablement sur les émotions que les enfants expriment avec leurs pairs et à l'école, les interactions parent-enfant positives sont bénéfiques. Notamment, les parents sont invités à adopter des pratiques parentales positives et à appuyer leurs enfants lorsqu'ils doivent relever des défis. Les interventions en début de vie ont pour but d'améliorer la maîtrise des émotions et la synchronie émotionnelle parent-enfant est grandement encouragée. La Parent-Child Interaction Therapy et le programme Ces années incroyables sont des exemples de tels programmes. Pour les comportements défensifs chroniques qui résultent d'expériences négatives précoces, les interventions thérapeutiques qui utilisent les influences apaisantes de signaux de sécurité peuvent être un outil de gestion prometteur.

De nouveaux résultats montrent que le modelage, les réactions et l'enseignement des enseignants peuvent contribuer au développement des compétences émotionnelles chez les enfants. Les politiques devraient donc encourager la sensibilisation et la formation des enseignants aux programmes liés à la CE, comme le programme Preschool PATHS, afin d'encourager la compréhension des émotions des enfants. Non seulement les enfants bénéficieront de ces aptitudes dans des contextes sociaux et d'apprentissage, mais les enseignants bénéficieront probablement d'un environnement de classe plus harmonieux.