TEMPÉRAMENT

Synthèse

Est-ce important?

Le terme tempérament fait référence aux caractéristiques individuelles, dont la base serait biologique, qui déterminent les réactions affectives, attentionnelles et motrices dans diverses situations. Par exemple, le tempérament peut avoir des répercussions sur l'humeur et les émotions des jeunes enfants, sur leur façon d'aborder les situations et d'y réagir, sur leur niveau de crainte, de frustration, de tristesse, de malaise, etc. Ces réactions jouent aussi un rôle dans les interactions sociales et le fonctionnement social subséquents. Une disposition tempéramentale réfère à un profil distinctif d'émotions et de comportements d'origine biologique qui apparait tôt au cours du développement. Le tempérament des enfants façonne leur évolution, en partie en influençant la façon dont ils interagissent avec leur environnement et suscitent des réactions chez les autres. Les enfants interprètent leurs expériences environnementales différemment selon leur tempérament.

L'une des dimensions de base du tempérament est le contrôle volontaire. Il désigne la capacité à gérer volontairement l'attention et à inhiber ou activer le comportement tel que nécessaire pour s'adapter à l'environnement, particulièrement lorsque l'enfant n'a pas vraiment envie de le faire. Ces habiletés sous-tendent l'émergence de l'autorégulation et sont vraisemblablement très importantes pour l'apprentissage ainsi que pour l'adaptation et la compétence sociale émergentes des enfants. Les enfants qui ne s'autorégulent pas bien sont plus susceptibles de susciter des réactions négatives chez leurs pairs et les adultes de leur entourage.

©2019-2026 ABILIO | TEMPÉRAMENT

L'influence du tempérament sur les trajectoires développementales et leurs issues est désormais reconnue, même dans les domaines traditionnellement considérés comme découlant presque exclusivement de la socialisation, comme les troubles de la conduite, l'empathie et le développement de la conscience.

Que savons-nous?

La liste actuelle des dimensions du tempérament comprend trois grandes dimensions de base : l'extraversion ou surgence, qui est liée à l'affect positif, au niveau d'activité, à l'impulsivité et à la prise de risques; l'affectivité négative, qui est liée à la peur, à la colère, à la tristesse et au malaise; et le contrôle volontaire, qui est associé à la fluctuation de l'attention, à la concentration, à la sensibilité perceptuelle ainsi qu'au contrôle inhibiteur et activateur. Ces facteurs ont été liés à des systèmes cérébraux émotionnels et attentionnels chez les humains et les animaux.

Le tempérament évolue dans le temps. Pendant les premiers mois de la vie, on peut observer des différences individuelles en matière d'orientation attentionnelle, de prédisposition à la détresse, d'approche et d'affect positifs ainsi que de frustration. Plus tard au cours de la première année et par la suite, on observe des différences individuelles sur le plan de l'inhibition craintive envers les stimuli intenses ou nouveaux. C'est aussi vers la fin de la première année de vie que les enfants commencent à développer leur contrôle volontaire. Cette habileté se développe rapidement pendant les quatre premières années de la vie, avec des améliorations marquées pendant la troisième année. Considérant le rythme rapide du développement au début de la vie, il n'est pas surprenant que les traits tempéramentaux des enfants ne présentent qu'une stabilité modeste avant l'âge de trois ans. Puis, vers cet âge, la stabilité des traits tempéramentaux augmente de façon assez importante. Le tempérament ne semble toutefois pas devenir plus stable pendant les années scolaires primaires ni à l'adolescence. Autrement dit, les traits tempéramentaux des enfants d'âge préscolaire prédisent significativement leur personnalité ultérieure, mais il est clair que les enfants continuent aussi à changer au cours de l'enfance et de l'adolescence.

Des résultats solides montrent que les traits tempéramentaux des enfants rendent certaines issues du développement plus ou moins susceptibles de survenir. Par exemple, il est clair que le contrôle volontaire est lié au développement positif, même au cours des cinq premières années de la vie, car il est associé à des niveaux moins élevés de comportements problématiques et

prédit de faibles niveaux d'émotions négatives, une forte propension à respecter les consignes et un niveau élevé de compétence sociale et de conscience. On a aussi trouvé des liens entre le tempérament et le développement de la psychopathologie. Il a été montré que l'inhibition craintive tempéramentale était liée à l'anxiété, l'affectivité négative et la dépression ultérieures. L'extraversion/surgence et un faible contrôle volontaire ont été associés au développement de problèmes de comportement, alors que la réactivité affective négative prédit à la fois des problèmes d'internalisation (par ex., anxiété, dépression) et d'externalisation (par ex., agressivité, irrespect des règles).

Il est toutefois important de rappeler que le tempérament ne détermine pas le destin. Même s'ils ont une base génétique ou biologique, les traits tempéramentaux sont façonnés par une combinaison de facteurs génétiques et environnementaux dès le début de la vie et tout au long de l'enfance. Par exemple, les enfants de quatre mois présentant un haut niveau d'activité motrice et de détresse, nommés fortement réactifs, sont susceptibles de devenir inhibés devant l'inconnu à 1-2 ans et rapportent plus de soucis irréalistes et de périodes de dépression à 18 ans, alors que les enfants faiblement réactifs sont susceptibles de devenir non-inhibés devant l'inconnu à 1-2 ans et sont un peu plus à risque de comportements asociaux à 18 ans. Cependant, la plupart des enfants dans les deux groupes ne développeront aucun symptôme mental ni de condition psychiatrique. Les issues développementales sérieusement négatives requièrent des conditions d'éducation très spécifiques. En d'autres mots, les expériences des enfants influencent grandement l'orientation positive ou négative que prendra un trait tempéramental et ces expériences avec les situations et les autres deviennent de plus en plus importantes dans leur vie.

Parmi ces expériences, le parentage pourrait jouer un rôle particulièrement important dans la modération des issues auxquelles mènent les traits des enfants. Premièrement, le tempérament de l'enfant et le parentage s'influencent mutuellement. Par exemple, la réactivité émotionnelle positive, la propension à la crainte et l'autorégulation chez l'enfant suscitent de la chaleur parentale, alors que la réactivité émotionnelle négative entraîne un contrôle parental plus négatif. Deuxièmement, le tempérament de l'enfant et le parentage interagissent pour prédire les issues développementales de l'enfant. Par exemple, les enfants qui présentent une forte propension à la crainte sont moins susceptibles de présenter des problèmes d'internalisation et d'externalisation si leurs parents sont très chaleureux et utilisent des stratégies de discipline douces. Les études appuyées sur la génétique aident aussi à comprendre ces interactions. Par

exemple, on a montré que des enfants présentant un risque génétique de difficultés comportementales caractérisées par une piètre régulation physiologique étaient moins vulnérables à de telles difficultés lorsqu'ils étaient exposés à des soins sensibles tôt dans leur développement.

Que peut-on faire?

Les parents doivent être conscients que chaque qualité tempéramentale présente des avantages et des inconvénients dans la société contemporaine. La recherche sur le tempérament souligne l'importance d'éduquer les intervenants, les enseignants et les parents pour les aider à comprendre que les comportements et les émotions des enfants ne résultent pas uniquement de l'apprentissage social. En fait, les enfants présentent des différences en matière de réactivité et d'autorégulation dès leur plus jeune âge et ils peuvent suivre différentes trajectoires menant à diverses issues développementales. Les intervenants et les parents pourraient ainsi apprendre à accepter et valoriser chaque enfant.

Les traits des enfants et les répercussions de ces traits peuvent être modifiés directement par des efforts de prévention et d'intervention. Des programmes d'intervention ont été conçus pour modifier les patrons typiques de comportements des enfants, en ciblant l'autorégulation, la compétence émotionnelle et la capacité d'adaptation. L'entraînement du contrôle attentionnel a été utilisé avec succès auprès d'enfants de quatre ans et peut être adapté aux milieux préscolaires.

Différentes stratégies parentales semblent mieux fonctionner avec certains tempéraments qu'avec d'autres. Ceci peut être expliqué par la théorie de la « qualité de l'ajustement », telle que suggérée par Thomas et Chess. Les enfants timides semblent bénéficier des encouragements parentaux à explorer les situations nouvelles et sont plus susceptibles de rester timides et inhibés si leurs parents sont surprotecteurs. Les enfants agressifs et difficiles à gérer semblent bénéficier d'un parentage impliquant plus de contrôle restrictif et moins de négativité parentale. Une discipline parentale ferme et cohérente semble particulièrement importante pour les enfants qui ont des difficultés d'autorégulation. Comme les enfants ayant une forte affectivité négative ou une piètre autorégulation posent des défis plus importants aux parents que les autres enfants, il peut être particulièrement difficile de leur offrir des soins optimaux. Leurs parents semblent plus susceptibles d'abandonner leurs tentatives de contrôle fermes au fil du temps, mais ces enfants sont aussi ceux qui ont le plus besoin d'un encadrement calme et persistant. Les enfants

craintifs ont tendance à développer une plus grande conscience tôt dans leur développement et ils sont plus épanouis lorsqu'ils reçoivent des soins chaleureux et une discipline douce qui promeut la conscience internalisée. Les enfants plus intrépides semblent bénéficier davantage de la sensibilité maternelle et de leur propre sécurité de l'attachement dans le développement de leur conscience.

Bien que les différences individuelles en matière de contrôle volontaire soient en partie d'origine héréditaire, elles sont aussi liées à la qualité des interactions parent-enfant. Un parentage chaleureux qui soutient l'enfant, par opposition à des pratiques parentales froides et directives, semble prédire un meilleur contrôle volontaire chez l'enfant. Il est donc important que les parents et les autres adultes œuvrant auprès d'enfants soient encouragés à interagir avec eux de façon à favoriser le développement du contrôle volontaire.

Finalement, certains enfants posent des défis plus importants aux adultes qui s'occupent d'eux à cause de leur tempérament. Dans de tels cas, ces adultes sont susceptibles de bénéficier d'un soutien et d'éducation supplémentaires. On peut les aider à éviter les réponses négatives qui peuvent naturellement être évoquées par des enfants au tempérament plus difficile. Par exemple, on a enseigné avec succès à des parents comment interagir avec des nourrissons irritables et difficiles à calmer pour que ces enfants puissent développer des stratégies d'adaptation positives et un attachement sécurisé à leurs parents.

©2019-2026 ABILIO | TEMPÉRAMENT