



Soirée causerie

« Les émotions du jeune enfant »

Le jeudi 22 janvier – de 20h à 22h au Pôle Enfance Jeunesse à St Geniès de Malgoirès.

Intervenante : Myriam ISSAOUI – Conseillère Conjugale et Familiale

Myriam est une intervenante de l'Ecole des parents et des éducateurs. Elle sensibilise aux questions d'éducation à la vie affective et sexuelle. Elle prévient, accompagne, oriente autour de différentes problématiques de vie.

Thème de l'intervention : "Les émotions du jeune enfant"

Cette conférence, consacrée aux émotions du jeune enfant, a permis d'apporter des repères théoriques et pratiques afin de mieux comprendre et accompagner le vécu émotionnel des enfants, mais surtout celui des adultes qui les entourent.

Définition des émotions et des sentiments

L'intervenante a tout d'abord défini l'émotion comme un **état spontané, immédiat et transitoire**. Elle précède la pensée : « *l'émotion arrive avant que la pensée ne s'active* ». Le **sentiment**, quant à lui, découle de l'émotion et cela dure dans le temps. Il correspond au ressenti que l'on éprouve lorsque l'on pense à ce qui a été vécu. En ce sens, il implique une mise à distance de l'émotion. Cette distinction explique pourquoi il est parfois difficile, pour l'enfant comme pour l'adulte, de nommer précisément les émotions traversées. L'intervenante a invité les participantes à s'interroger : « *Quelles émotions majeures avez-vous ressenties aujourd'hui ?* »

Cet exercice met en lumière la difficulté, même à l'âge adulte, d'identifier et d'exprimer ses émotions, car cela suppose de pouvoir les écouter, les reconnaître et les nommer au moment où elles sont vécues.

Les projections des adultes sur l'enfant

Un temps d'échange a également porté sur les **nombreuses projections** que les adultes peuvent avoir sur l'enfant : son comportement, son caractère, son avenir, ses loisirs, son projet de vie... L'intervenante a souligné l'importance de **faire le deuil de l'enfant « parfait »**, afin de pouvoir accueillir l'enfant réel, tel qu'il est, avec ses besoins et ses émotions propres.

La culpabilisation parentale

La gestion des émotions des enfants est aujourd'hui un sujet qui génère beaucoup de **culpabilité chez les parents**. L'intervenante a rappelé qu'il est essentiel de **faire du mieux possible avec les ressources dont on dispose**, en cherchant à produire le moins de violence possible envers l'enfant. À ce titre, elle a évoqué les différentes formes de violence, au-delà des violences physiques et psychologiques, en abordant la notion de « **douces violences** ».

RAM – Association Temps Libre

38 avenue de la gare, 30 190 St Geniès de Malgoirès

Tel : 04 66 74 01 39 / 07 66 27 93 00- 06 74 92 77 43

@ : rpe @temps-libre.org



Celles-ci correspondent à des gestes ou paroles maladroites d'adultes qui, sans intention de nuire, peuvent néanmoins insécuriser l'enfant.

Accompagner les émotions du jeune enfant

Pour accompagner les émotions du jeune enfant, il est fondamental de **les accueillir avant de chercher à les nommer ou à les réguler**. Comme l'a souligné l'intervenante : *« On ne peut accompagner les enfants que dans l'accueil de leurs émotions, et non dans leurs réactions ni dans leur capacité à les réguler immédiatement. »*

Parler des émotions amène également à évoquer la notion de **lâcher-prise**. Les personnes habituées au contrôle et à la contention émotionnelle peuvent rencontrer des difficultés à « lâcher », ce qui est parfois vécu comme un abandon ou un échec. Il est donc important de **dissocier le lâcher-prise de l'échec**.

Demander de l'aide et s'entourer

L'intervenante a rappelé qu'il n'existe pas de recette miracle pour apprendre à gérer ses émotions, mais qu'il est important de ne pas hésiter à demander de l'aide.

De nombreux professionnels peuvent accompagner adultes et enfants pour se reconnecter à leurs émotions, en identifier les causes et les nommer : psychologues spécialisés en gestion émotionnelle, hypnothérapeutes, sophrologues, réflexologues, kinésilogues, micro-kinésithérapeutes, etc. Cette liste n'est pas exhaustive et il est essentiel de trouver un accompagnement adapté à chacun.



Sur le département, L'EPE propose un Point Ecoute Parents Enfants avec une permanence deux mercredis par mois sur St Geniès de Malgoirès. Pour plus d'informations, cliquez [ici](#).

Les loisirs peuvent également être un support précieux pour canaliser les émotions : sport, dessin, peinture, activités créatives, etc.

Outils pour parler des émotions avec les jeunes enfants

Plusieurs outils ont été présentés pour favoriser l'expression émotionnelle chez les jeunes enfants :

- La roue des émotions, la météo du jour
- Des temps d'échange en famille à travers des questions simples : *Qu'est-ce qui t'a rendu(e) le/la plus triste aujourd'hui ? Qu'est-ce qui t'a mis(e) le plus en colère aujourd'hui ? Qu'est-ce qui t'a apporté le plus de joie aujourd'hui ?*
- Des supports livres jeunesse pour mettre des mots sur les émotions
- Des supports spécifiques comme Le cousin de la colère
- Des jeux de société adaptés à l'âge de l'enfant



Ressources disponibles au Relais sur ces thématiques :

Des ressources autour de ces thématiques sont disponibles au Relais, à destination des parents, des professionnel·les de la petite enfance et des assistantes maternelles du territoire (bibliographie, supports pédagogiques, etc.).