



# COFFRE à OUTILS

POUR ACCOMPAGNER LES JEUNES DANS LEURS BESOINS ÉMOTIONNELS ET RELATIONNELS



## COMMENT AIDER L'ENFANT À EXPRIMER SES ÉMOTIONS ?

**OUTIL** : De prévention | D'intervention

**PUBLIC CIBLE** : Enfants du préscolaire et du primaire

**PERSONNES VISÉES** : Intervenants | Parents

### CONCEPTION

Line Massé  
Claudia Verret



# COMMENT AIDER L'ENFANT À EXPRIMER SES ÉMOTIONS ?

**OUTIL** : De prévention | D'intervention

---

**PERSONNES VISÉES PAR L'OUTIL** : Intervenants | Parents

---

– Précisions : Enseignants, psychoéducateurs, techniciens en éducation spécialisée, psychologues, conseillers pédagogiques, parents.

**PUBLIC CIBLE** :

---

– Enfants du préscolaire et primaire qui éprouvent des difficultés à gérer leurs émotions, en particulier les jeunes stressés, impulsifs, inattentifs, hyperactifs, oppositionnels, agressifs, anxieux, déprimés ou ceux qui présentent un trouble du spectre de l'autisme.

**BESOINS ET MANIFESTATIONS COMPORTEMENTALES**

---

– Difficulté à exprimer correctement les émotions négatives vécues.

**OBJECTIFS SPÉCIFIQUES**

---

– Aider l'entourage des enfants (parents, intervenants, enseignants, etc.) à favoriser l'expression de leurs émotions.

**CONCEPTION**

---

**Line Massé** (professeure titulaire) – Université du Québec à Trois-Rivières

**Claudia Verret** (professeure titulaire) – Université du Québec à Montréal

## COMMENT AIDER L'ENFANT À EXPRIMER SES ÉMOTIONS ?

Le partage des expériences émotionnelles représente un aspect fondamental des relations humaines. Lorsque nous partageons nos émotions, nous permettons aux autres de mieux nous comprendre. Si les personnes qui nous entourent ne savent pas ce que nous ressentons dans une situation particulière, elles ont plus de difficultés à bien y réagir. Plusieurs enfants éprouvent des difficultés à exprimer correctement leurs émotions intenses ou négatives. Pour certains, reconnaître publiquement ses peurs, sa tristesse, sa colère ou sa joie peut être perçu comme un risque. D'autres n'ont pas peur de les exprimer, mais les expriment d'une façon telle que les autres n'ont pas le goût de les écouter. Enfin, certains s'enferment ou s'isolent, alors que d'autres ont tendance à réagir par des comportements peu adaptés (claquer une porte, faire une crise, bouger davantage, etc.). L'expression correcte des émotions devient donc un point important à travailler. Voici quelques suggestions pour aider l'enfant à exprimer correctement ses émotions.

### Pratiquer l'écoute active

Pour faciliter l'expression de ces émotions, l'adulte doit aller vers l'enfant et mettre en place des conditions qui faciliteront les confidences. L'enfant se confiera plus facilement si la discussion se déroule dans un endroit propice aux confidences et à un moment approprié où l'adulte et l'enfant sont disponibles pour s'exprimer ou s'écouter. Lorsque l'enfant ne se confie pas spontanément, on peut l'inciter à s'épancher en ouvrant des pistes de discussion (« Ça n'a pas l'air d'aller, veux-tu qu'on en parle ? »)

Pour montrer à l'enfant qu'il l'écoute attentivement ou qu'il essaie vraiment de le comprendre, l'adulte peut refléter l'émotion exprimée (« Tu as l'air triste que ton ami ne soit pas venu jouer à la maison ») ou le reflet du contenu (« Tu penses qu'il ne veut pas venir jouer avec toi parce qu'il préfère aller jouer avec un autre enfant ? »). Quand les émotions de l'enfant n'apparaissent pas claires ou qu'il ne voit pas bien pourquoi il se sent ainsi, l'adulte peut l'aider en reformulant dans ses propres mots ce que l'enfant a dit (« Si j'ai bien compris, tu as peur qu'il ne soit plus ton meilleur ami »). La reformulation permet de vérifier que le message est bien capté et compris. Si l'enfant se sent compris, même si l'on ne partage pas son point de vue, il sera plus porté à écouter le point de vue des autres. Inversement, quand quelqu'un se sent incompris, il revient à la charge, durcit sa position et peut devenir agressif. À partir de ce moment, l'échange risque de tourner en rond.

### Voici quelques comportements ou attitudes à éviter afin que l'enfant se sente vraiment écouté :

- Effectuer autre chose en même temps ;
- Être plus intéressé parce qu'on veut dire à l'enfant que parce que ce que l'enfant dit ;
- Lire dans les pensées de l'autre, sans que cela corresponde à sa propre réalité ;
- Juger ce que l'enfant dit et commenter au fur et à mesure sans lui laisser le temps de terminer son idée ;
- Donner des conseils ou présenter des solutions trop rapidement sans laisser le temps à l'enfant de trouver ses propres solutions ;
- Interrompre l'enfant ;
- Ne pas prendre au sérieux les préoccupations de l'enfant et lui dire que ce n'est pas grave ou pas important.



## Éviter les pièges liés à l'expression des émotions

Souvent, les émotions sont exprimées de façon indirecte. Ce faisant, la communication peut être brouillée. Pour exprimer clairement ses émotions, on doit éviter plusieurs pièges :

- Crier des noms (étiqueter ou insulter) : « Tu es sourd » au lieu de « J'ai l'impression que tu ne m'écoutes pas, ça me frustre »;
- Commander ou donner des ordres : « Tais-toi ! » au lieu de « Ça me fait mal ce que tu viens de me dire »;
- Questionner : « Qu'est-ce que tu fais avec Marc ? » au lieu de « Je suis inquiète de te voir avec un gars qui a toujours des problèmes en classe »;
- Accuser : « Tu es toujours sur mon dos » au lieu de « Je n'aime pas ça quand tu m'accuses sans avoir pris le temps d'écouter mon point de vue ».
- Ironiser : « Je suis contente que tu arrives à temps ! » au lieu de « Je suis fâchée que tu sois en retard. À cause de cela, on n'a pas encore commencé à travailler et on va prendre du retard ».

Lorsque l'occasion se présente, faites prendre conscience à l'enfant des pièges qu'il utilise lors de l'expression de ses émotions.

## Utiliser le message au « je »

Incitez l'enfant à utiliser le message au « je » pour exprimer ses émotions. Il y a plusieurs manières de faire, voici celle que nous proposons aux enfants :

PISTES	EXPLICATIONS	EXEMPLES
<b>Quand...</b>	Décris la situation ou le contexte qui provoque tes émotions. Fais attention de ne pas accuser les personnes.	« Quand on ne choisit pas mon jeu à la récréation... »
<b>Je me sens...</b>	Nomme l'émotion vécue en utilisant le « je ».	« ... je me sens frustrée... »
<b>Parce que...</b>	Explique pourquoi tu te sens comme ça.	« ... parce que je dois jouer à des sports où je suis moins bon... »
<b>J'aimerais...</b>	Précise ce que tu souhaites pour te sentir mieux.	« ... j'aimerais qu'on puisse jouer au moins une fois par semaine au soccer. »

Lorsque l'occasion se présente, appliquez vous-même le message au « je » pour exprimer à votre enfant comment vous vous sentez par rapport à une situation.

## Utiliser d'autres moyens pour exprimer ce qu'on l'on sent

Il n'est pas toujours possible d'exprimer verbalement les émotions ressenties. Parfois, elles sont tellement troubles, que l'on ne sait pas vraiment comment l'exprimer. D'autres fois, elles peuvent être tellement pénibles (par exemple, lors d'un événement tragique), que l'on préfère les taire. Proposez à l'enfant des activités créatives pour favoriser l'expression de soi, comme le dessin, l'écriture, le chant, la musique, les arts plastiques et les jeux de rôles.

## Mettre en place des temps propices à l'expression des émotions

Que ce soit à l'école ou à la maison, réservez des périodes où les membres de la famille ou de la classe pourront exprimer comment ils se sentent dans un climat propice à la communication, par exemple, un conseil de famille (à la maison) ou le conseil de coopération (à l'école).

Le conseil de famille est un moment privilégié pour faire le point sur la vie familiale ou sur ce qui s'est passé à l'extérieur de la maison. C'est un moment spécial que se donnent les membres d'une famille pour échanger sur leurs peines et leurs joies, pour se féliciter, pour exprimer leurs souhaits et pour régler des problèmes. Selon l'âge des enfants, le conseil peut durer de 15 à 45 minutes. Le conseil peut se tenir une fois par semaine à un moment propice où tous les membres de la famille sont présents ou, au besoin, selon les problèmes rencontrés. Il doit devenir un moment pour favoriser une saine communication au sein de la famille où toutes les personnes sont dégagées des préoccupations quotidiennes (télévision, devoirs, etc.). Tout en améliorant la communication au sein de la famille et en resserrant les liens, le conseil facilite la résolution des problèmes familiaux. Le conseil de famille comporte habituellement trois phases :

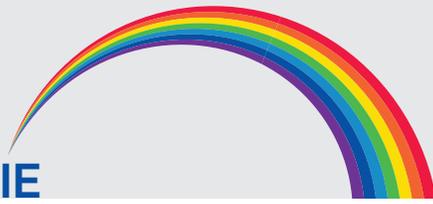
- 1) Les félicitations : les membres de la famille qui le désirent en félicitent un autre pour quelque chose qu'il a fait de bien au cours de la semaine ;
- 2) Les mises au point « critiques » : sont indispensables aux bonnes relations entre les membres de la famille et offrent l'occasion de discuter des problèmes rencontrés dans la vie familiale dans le but de prévenir les conflits ;
- 3) Les suggestions : cette dernière étape permet aux membres de la famille de suggérer des idées pour agrémenter la vie familiale.

Le **conseil de coopération** permet aux élèves de pratiquer leurs habiletés de résolution de problèmes personnels et sociaux, de formuler des messages clairs aux autres membres du groupe et de reconnaître leurs sentiments. Dans ces réunions, les élèves se rencontrent pour échanger, discuter, partager leurs sentiments sur un thème donné ou un événement particulier, valoriser des membres du groupe ou régler des problèmes qui se sont posés en classe ou à l'école tant sur les plans personnel et social que sur le plan organisationnel. Au cours de la semaine, les élèves suggèrent des points à mettre à l'ordre du jour. Pour les aider à cerner les sujets de discussion, on peut proposer des catégories (« je félicite », « je critique », « je remercie », « je suggère », etc.). L'enseignant peut agir comme animateur ou un élève peut tenir ce rôle.

## CONCLUSION

Il est plus difficile de bien exprimer ses émotions lorsque celles-ci sont intenses, surtout s'il s'agit d'émotions négatives comme la frustration ou la colère. Il est parfois préférable d'inciter l'enfant à réduire d'abord les tensions physiques et psychologiques liées aux émotions négatives avant d'exprimer verbalement ce qu'il ressent.

# BIBLIOGRAPHIE



---

Verret, C. et Massé, L. (2017). *Gérer ses émotions et s'affirmer positivement*. Chenelière Éducation.

