COFFRE à OUTILS

POUR ACCOMPAGNER LES JEUNES DANS LEURS BESOINS ÉMOTIONNELS ET RELATIONNELS

COMMENT RECONNAÎTRE LES DIFFICULTÉS DE RÉGULATION ÉMOTIONNELLE DE L'ENFANT ?

OUTIL : De prévention | D'intervention

PUBLIC CIBLE : Préscolaire | Primaire

PERSONNES VISÉES : Intervenants | Parents

CONCEPTION

Line Massé
Claudia Verret

CQJDC
COMITÉ QUÉBÉCOIS POUR LES JEUNES EN DIFFICULTÉ DE COMPORTEMENT

COMMENT RECONNAÎTRE LES DIFFICULTÉS DE RÉGULATION ÉMOTIONNELLE DE L'ENFANT ?

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 reconnaître ses émotions ou celles des autres.
– Difficulté à gérer les états émotifs pouvant mener à une escalade émotive.
– Difficulté à retrouver un état de calme et de bien-être après avoir vécu un état intense.
– Difficulté à exprimer correctement les émotions négatives vécues.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

– Aider l'entourage des enfants (parents, intervenants, enseignants, etc.) à reconnaître les difficultés de régulation émotionnelle des jeunes.

CONCEPTION

Line Massé (professeure titulaire) – Université du Québec à Trois-Rivières
Claudia Verret (professeure titulaire) – Université du Québec à Montréal

CONTENU DE L'OUTIL

COMMENT RECONNAÎTRE LES DIFFICULTÉS DE RÉGULATION ÉMOTIONNELLE DE L'ENFANT ?

La régulation émotionnelle est une habileté qui se développe dès l'enfance. Elle implique que l'enfant soit en mesure d'identifier ses émotions, de les moduler et de les exprimer correctement au besoin.

L'IDENTIFICATION DES ÉMOTIONS renvoie à la reconnaissance des émotions ressenties chez soi ou chez les autres et à leur compréhension. L'enfant doit être en mesure d'établir des liens avec les événements et les contextes qui ont suscité ces émotions.

La MODULATION DES ÉMOTIONS réfère à la gestion des différents états émotifs (incluant les sensations, les pensées, l'intensité des émotions ressenties et les réactions) afin d'éviter de faire une escalade émotive ou de retrouver un état de bien-être après avoir vécu des émotions intenses. Pour atteindre un état de bien-être, un individu doit être en mesure de gérer tant ses émotions négatives que ses émotions positives, soit en les diminuant (p. ex. : la colère, l'anxiété ou l'excitation), soit en les augmentant (p. ex. : la sensation de plaisir si la personne est déprimée).

Enfin, L'EXPRESSION DES ÉMOTIONS implique de communiquer correctement ses émotions aux personnes impliquées (p. ex. : lors de conflits) ou aux personnes significatives de l'entourage (p. ex. : confier sa peine à ses parents). Elle suppose aussi de pouvoir les exprimer par une autre voie (p. ex. : l'expression artistique) afin de retrouver un état de bien-être.

Pour aider un enfant à mieux gérer ses émotions, il faut d'abord le guider pour repérer quelles sont les difficultés qu'il éprouve. Le tableau suivant présente les principales difficultés de régulation émotionnelle retrouvées chez les enfants selon la compétence visée. Il est à noter que ces mécanismes sont à leurs balbutiements chez les enfants de l'éducation préscolaire jusqu'au début du primaire.

COMPÉTENCES	DIFFICULTÉS RENCONTRÉES
Identification des émotions À NOTER : Avant 8 ans, il est normal que les enfants éprouvent des difficultés à identifier leurs émotions ou encore à considérer le point de vue de l'autre.	**Identification de ses propres émotions** • Perçoit difficilement les indices internes liés aux émotions (p. ex. : augmentation des battements cardiaques) ou apparaît déconnecté avec les émotions vécues. • Nomme difficilement l'émotion ressentie en raison d'un vocabulaire émotionnel peu développé. • Sous-estime sa propre agressivité. • Se coupe des émotions négatives ressenties. • Fait difficilement des liens entre ses états émotifs et les situations qui les suscitent. • A des pensées non aidantes qui augmentent l'intensité des émotions négatives ressenties. **Identification des émotions des autres personnes** • Manque de sensibilité aux indices émotionnels non verbaux chez les autres. • Montre une sensibilité élevée à ce que vivent les autres personnes. • Éprouve de la difficulté à comprendre la perspective, les émotions, les pensées, les intentions et les désirs des autres. • Démontre peu d'empathie envers les autres personnes. • Démontre une hypervigilance aux indices de danger. • Pense que les autres personnes ont des intentions hostiles à son égard alors que ce n'est pas le cas.

CONTENU DE L'OUTIL

COMPÉTENCES	DIFFICULTÉS RENCONTRÉES
Modulation des émotions À NOTER : Au préscolaire et au début du primaire, la modulation des émotions intenses demeure difficile et les enfants ont souvent besoin d'un soutien externe.	• Recherche les gratifications immédiates : éprouve des difficultés à attendre la satisfaction de ses besoins ou à accepter les contraintes imposées. • Présente un seuil de frustration relativement bas (se fâche plus facilement). • Fournit moins d'effort lors de tâches ennuyeuses. • Devient facilement excitable. • Maintient plus difficilement son calme lors d'une situation frustrante ou anxiogène. • Réagit émotionnellement de manière excessive. • Réagit fortement aux changements. • Se sent plus rapidement envahi par les émotions ou y réagit trop fortement. • Tombe plus facilement dans une escalade émotive. • Peine à rediriger son attention sur quelque chose de positif lorsqu'il est dérangé. • Peine à se calmer lorsqu'il est perturbé émotionnellement ; reste émotif ou contrarié plus longtemps. • Fait des débordements affectifs (p. ex. : rit très fort lorsqu'il est joyeux). • Raisonne difficilement lorsqu'il est sous le coup de l'émotion. • A de la difficulté à évaluer objectivement les situations lorsqu'il est sous le coup d'une émotion intense.

COMPÉTENCES	DIFFICULTÉS RENCONTRÉES
Expression des émotions À NOTER : Au préscolaire et au début du primaire, il est normal que ce soit l'adulte qui incite l'enfant à exprimer ses émotions et qu'il ne le fasse pas spontanément.	• Refuse de communiquer ce qu'il ressent. • Exprime difficilement ses émotions par des mots. • Communique ses émotions par des comportements extériorisés (p. ex. : bouge plus, se balance sur lui-même, frappe ou lance des objets).

Les enfants impulsifs, qui se frustrent facilement ou qui ont de la difficulté à attendre pour la satisfaction de leurs besoins, auront plus de difficulté à gérer leurs émotions. Il en sera de même pour les enfants qui sont confrontés à plusieurs sources de stress (p. ex. : des blessures à l'estime de soi, la maladie, des difficultés d'apprentissage ou des conflits familiaux). Il faudra être plus sensibles à ces enfants vulnérables qui auront besoin d'un soutien plus grand pour les aider à mieux gérer leurs émotions.

BIBLIOGRAPHIE

Massé, L. et Verret, C. (Sous presse). Aider les jeunes à mieux gérer leurs émotions difficiles. Dans N. Gaudreau (dir.), *Les conduites agressives à l'école*. Presses de l'Université du Québec.