



**Journée
pédagogique**

-

**Gestion des
émotions**

Damien Gratia

2025

**Question : musique et
endormissement, bonne ou
mauvaise chose ?**

Plan

- 1. Atelier : connaître ses propres émotions**
- 2. Fonctionnement et régulation des émotions**

1. Connaître ses propres émotions

- Comment ai-je été **éduquée** aux émotions ?
- Actuellement, j'ai l'impression de : bien **gérer** mes émotions / **bloquer** mes émotions / **subir** mes émotions (plusieurs choix possibles, donner des exemples)
- Qu'est-ce qui **déclenche** les émotions les **plus vives** / me met le plus en **difficulté** ?

Modèle
CINÉ

C ONTRÔLE
I MPRÉVU
N OUVÉAUTÉ
É GO

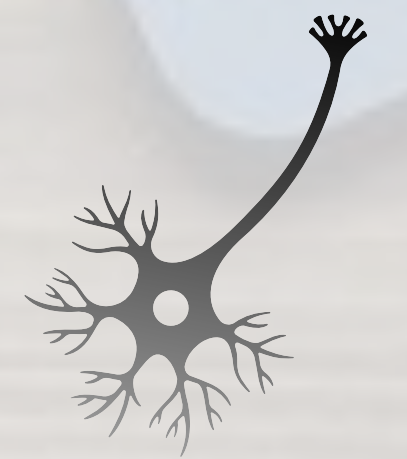
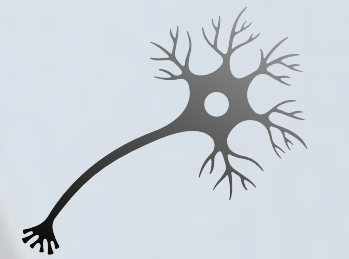
Sonia Lupien (« Par amour du stress »)

2. Fonctionnement et régulation des émotions

Notre influence sur les émotions des enfants

Les neurones miroirs

Observation & imitation



Les neurones **moteurs** s'activent
quand l'action est réalisée ou vue
de manière automatique

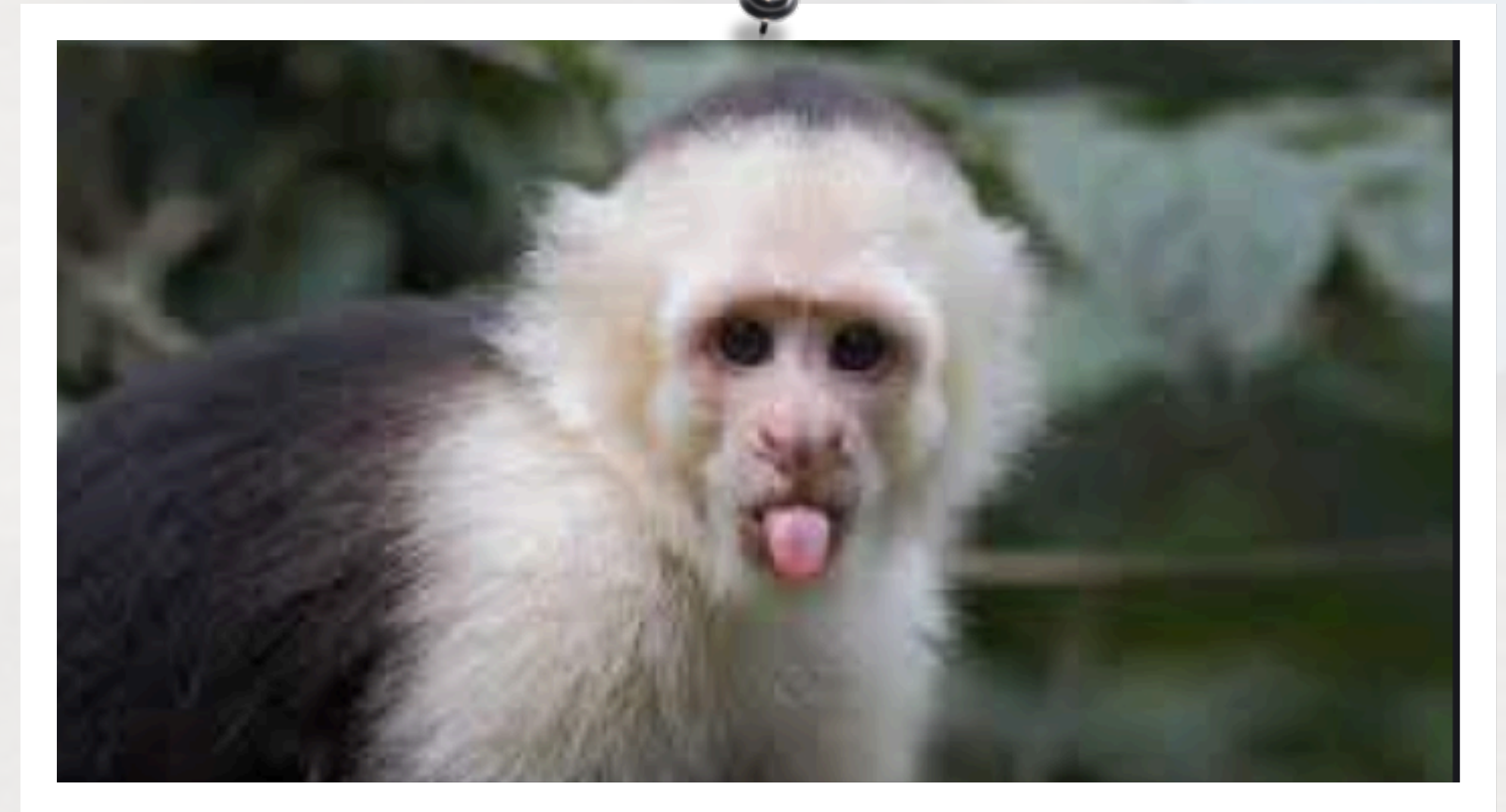
Rôle central dans l'apprentissage
par imitation



Permet de partager l'expérience des
autres - Rôle dans l'empathie



Rôle dans la contagion émotionnelle
en cours d'étude





Source :
Yoga du rire

Vidéo originale :
**[https://youtu.be/
FWcs_SoFsDc](https://youtu.be/FWcs_SoFsDc)**



Source :
Radio-Canada

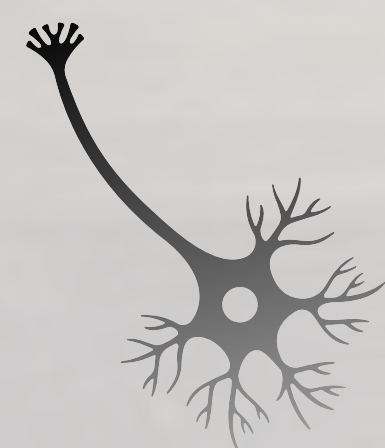
Vidéo originale :
<https://youtu.be/iZ1P7NjY4hA>

Conclusion 1

Nos **émotions** ont un **impact considérable** sur celles des enfants. Parvenir à mieux les **réguler** va permettre de générer un **climat plus serein**.

Les interactions de qualité

Disponibilité & sécurité

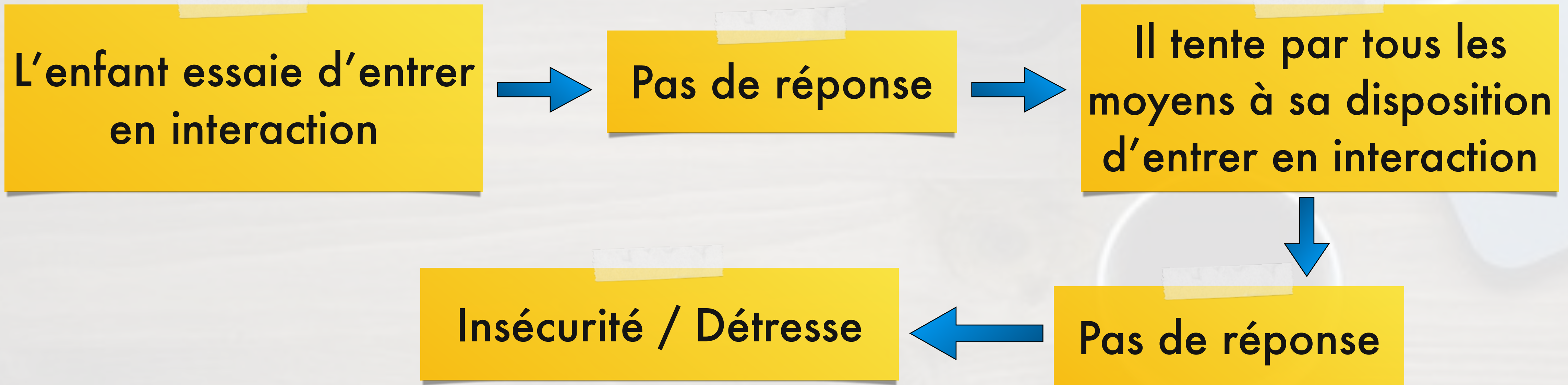




**Source : UMass
Boston**

**Vidéo originale :
[https://youtu.be/
apzXGEbZht0](https://youtu.be/apzXGEbZht0)**

Que se passe-t-il ?



Oui mais au quotidien ?



**Source : Lise
Lotte Austad**

**Vidéo originale :
[https://youtu.be/
bOR7jld8wYk](https://youtu.be/bOR7jld8wYk)**

L'enfant peut manifester son **sentiment de détresse** de plusieurs manières :

- En exprimant un **signal** qui mobilise notre attention (pleurs, plaintes)
- En sollicitant notre **attention négative** (gestes agressifs, prises de risques, casse, etc.)

Nous sommes moins disponibles :

- Quand nous avons **beaucoup d'enfants** sous notre surveillance
- Quand nous sommes **fatiguées / Préoccupées** par quelque chose
- Quand nous sommes **déprimées**

Conclusion 2

Notre **disponibilité** et notre capacité à donner des **interactions de qualité** ont un **impact très important** sur **l'état émotionnel** de l'enfant, notamment son **sentiment de sécurité**.

Ce qu'il faut retenir

Si l'on veut impulser une **dynamique émotionnelle positive** avec les enfants, il est nécessaire d'accorder une **vigilance particulière** à notre **état émotionnel**, à notre **disponibilité** et à notre **santé psychologique** plus généralement.



D'où viennent les émotions ?

Neuromythes

Il existe plusieurs **neuromythes** concernant les émotions :

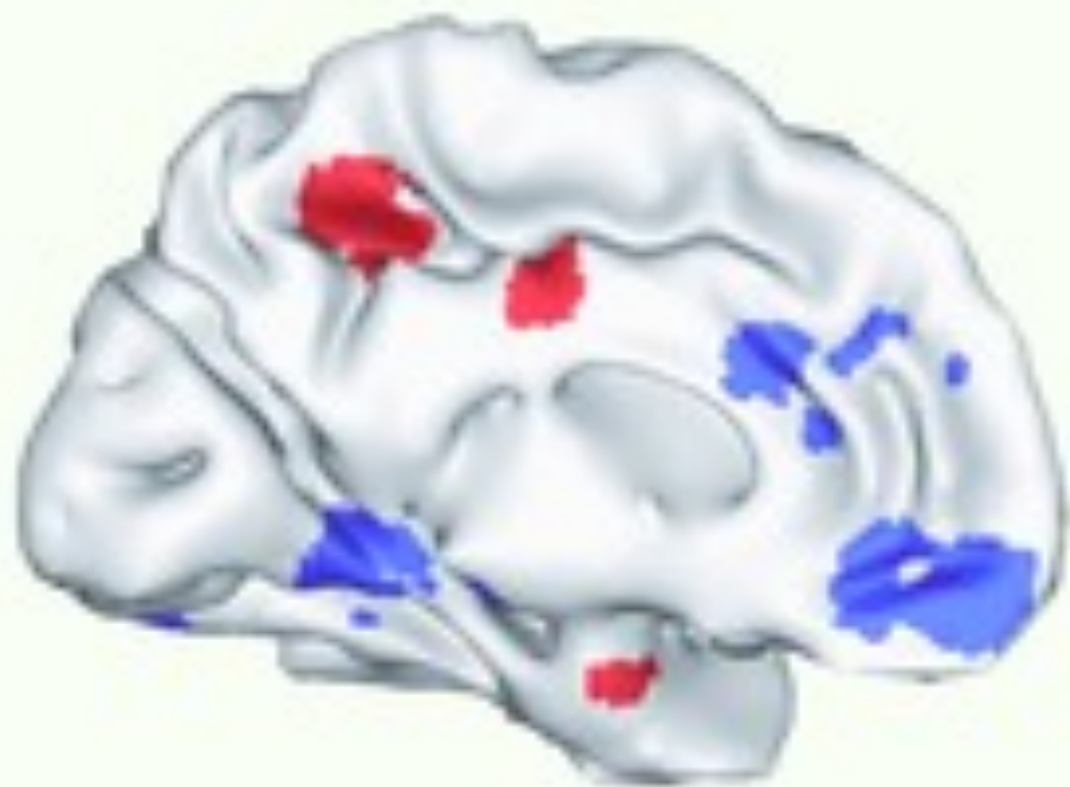
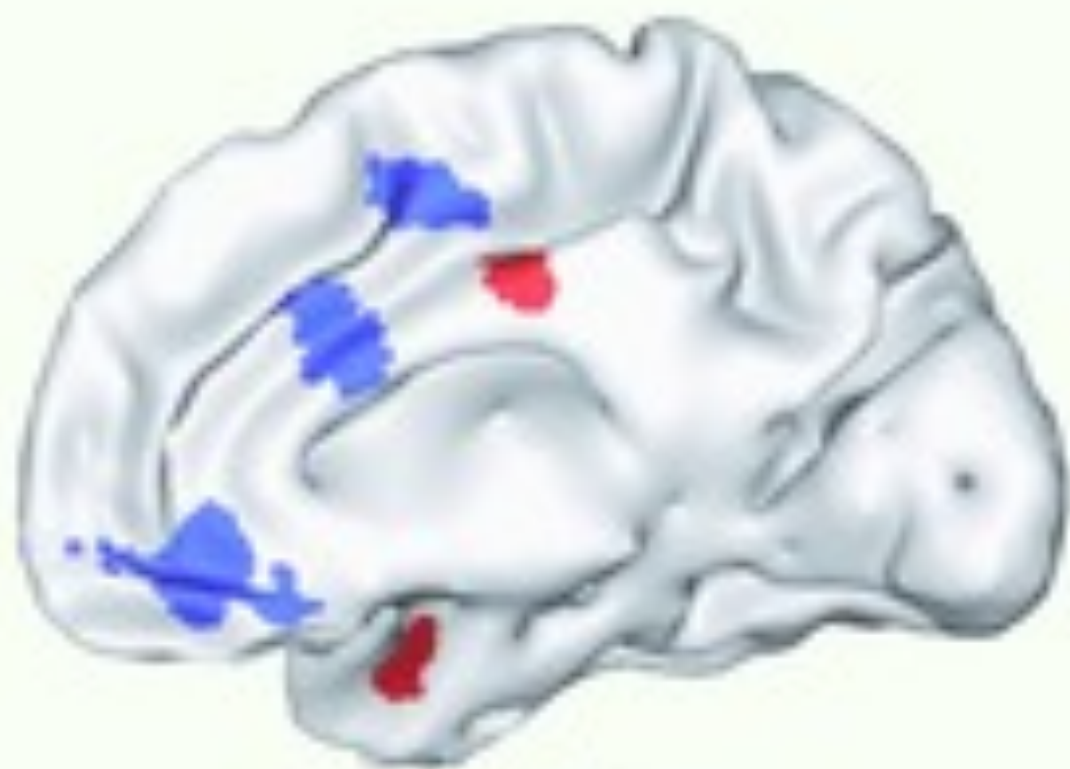
- Elles seraient localisées **d'un côté du cerveau**
- Elles proviennent de la strate **la plus archaïque** de notre cerveau : le cerveau **reptilien**

En réalité

Les émotions résultent d'un **processus complexe** qui active **plusieurs régions neuronales** simultanément. Une même émotion peut solliciter des **activations différentes**.

La peur

PTSD



Anxiété sociale



Phobie spécifique



Peur



Le rôle des hormones

Les **hormones** vont jouer un rôle très important dans **l'expression** des émotions et leur **régulation**.

Par exemple : **L'ocytocine** est une hormone qui est associée à **l'apaisement** et au plaisir / Le **cortisol** est une hormone associée au **stress**.

Un **dérèglement** hormonal va avoir un impact sur les émotions (ex : durant la grossesse / Maladies impliquant des hormones comme l'hyperthyroïdie).

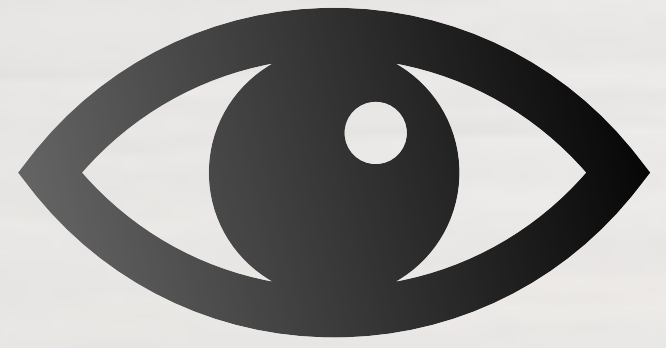
Agir sur les hormones

Il est possible d'agir sur les **hormones** et par conséquent sur les **émotions**.

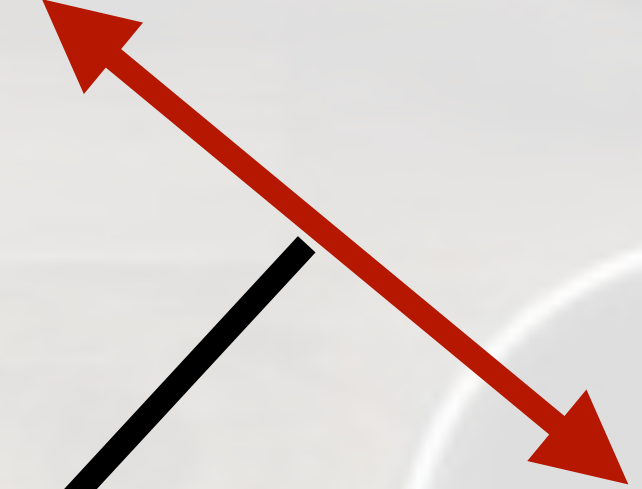
Exemple : faire du sport **augmente** les niveaux d'endorphine, de dopamine et d'adrénaline ce qui permet (entre autres) de **diminuer** le niveau de stress.

D'où viennent les émotions

Traitement par le cerveau et déclenchement d'une réponse



Perception
(Interne ou externe)



Activité hormonale déclenchée



Réaction

À quoi servent les émotions ?

S'EXPRIMER
COMMUNIQUER
SE PROTÉGER
S'ADAPTER

**Pourquoi les émotions
sont-elles si intenses
chez les enfants ?**

En chantier

L'humain naît avec un cerveau **immature**. Le cerveau atteint sa maturité totale à l'âge de **30 ans**.

L'enfant va **façonner** ses réactions émotionnelles en fonction **des expériences** qu'il vit et de **son environnement** (pour qu'elles soient les plus adaptées possibles).

Il construit progressivement un système de **logique** qui va lui permettre **d'ajuster** ses réactions émotionnelles.

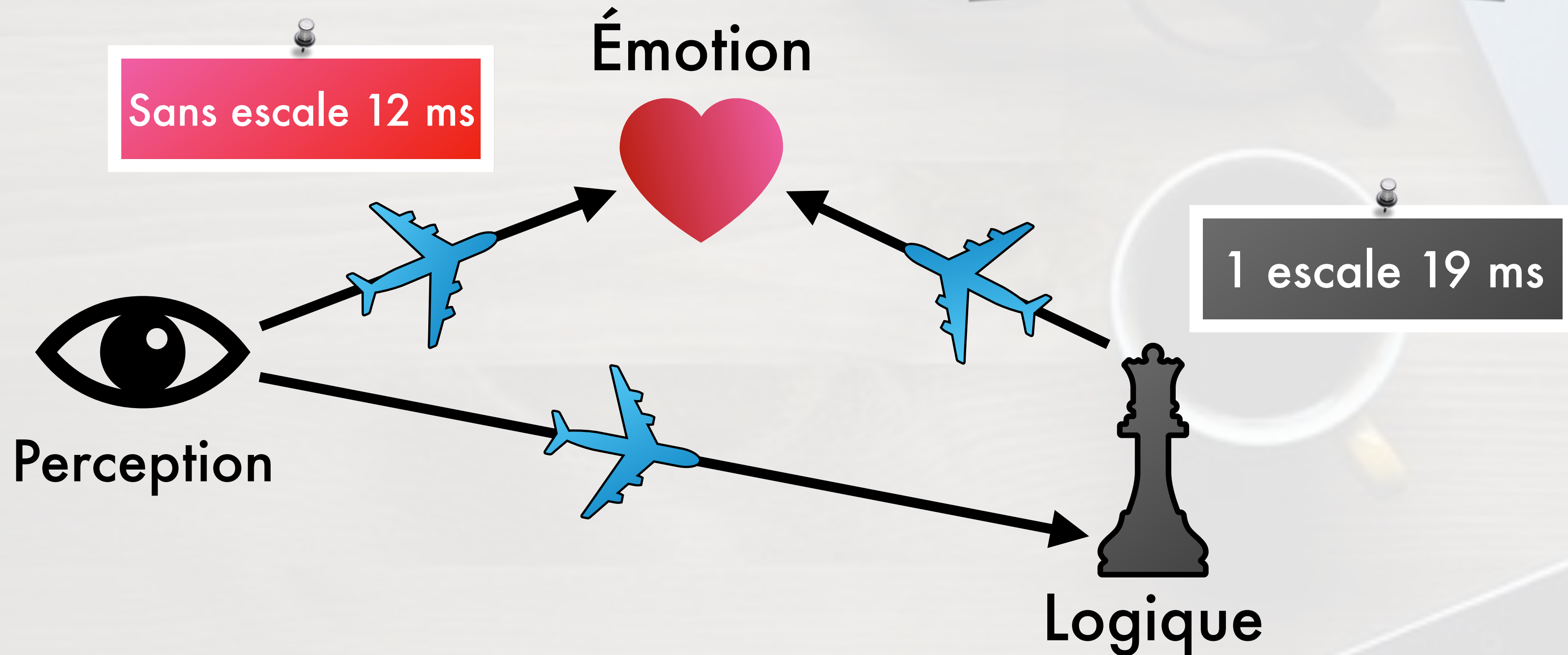
Importance de l'environnement

Ce processus est **lent**.

Il est **accélééré** par un environnement où l'enfant est entouré d'adultes qui sont **bienveillants** et lui **expliquent** ce qu'il vit. Il est **ralenti** par un environnement où l'enfant est entouré d'adultes **agressifs**, violents et impatients qui **communiquent peu**.

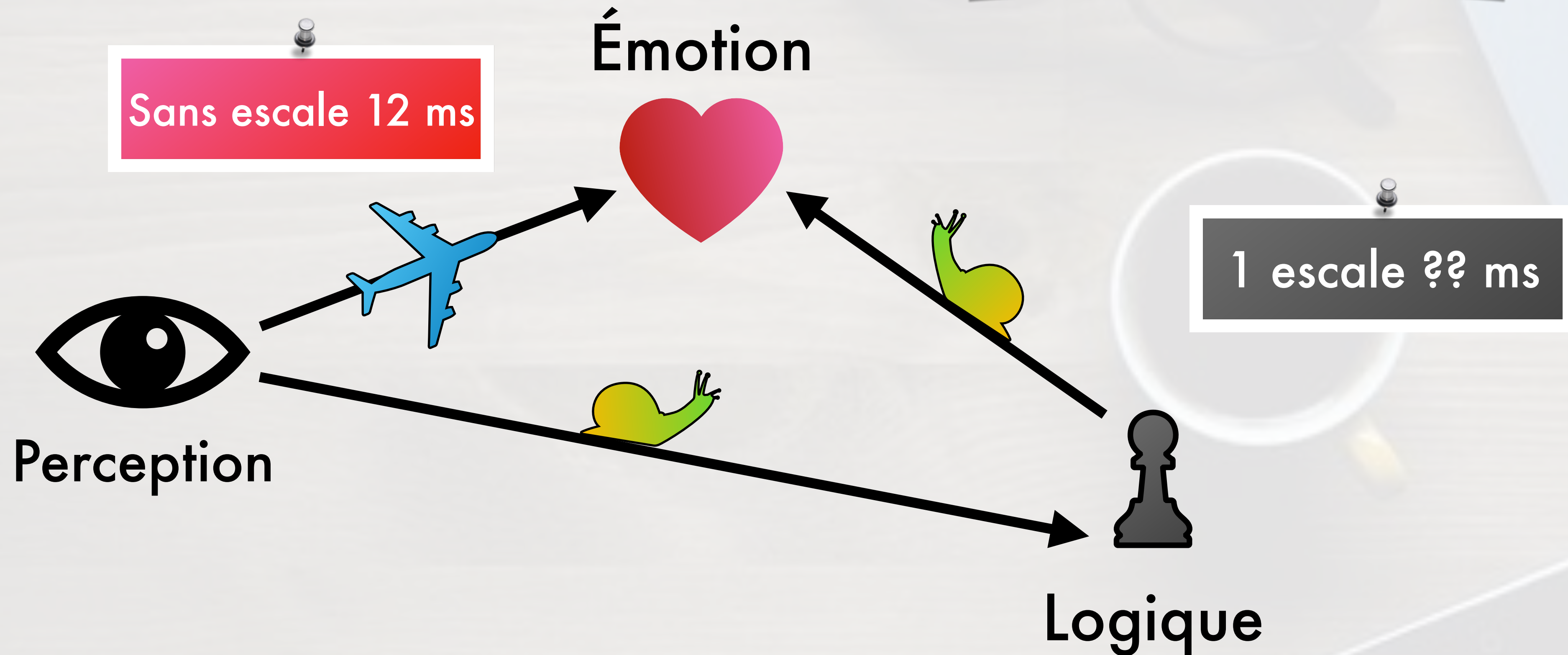
Régulation des émotions

Chez l'adulte



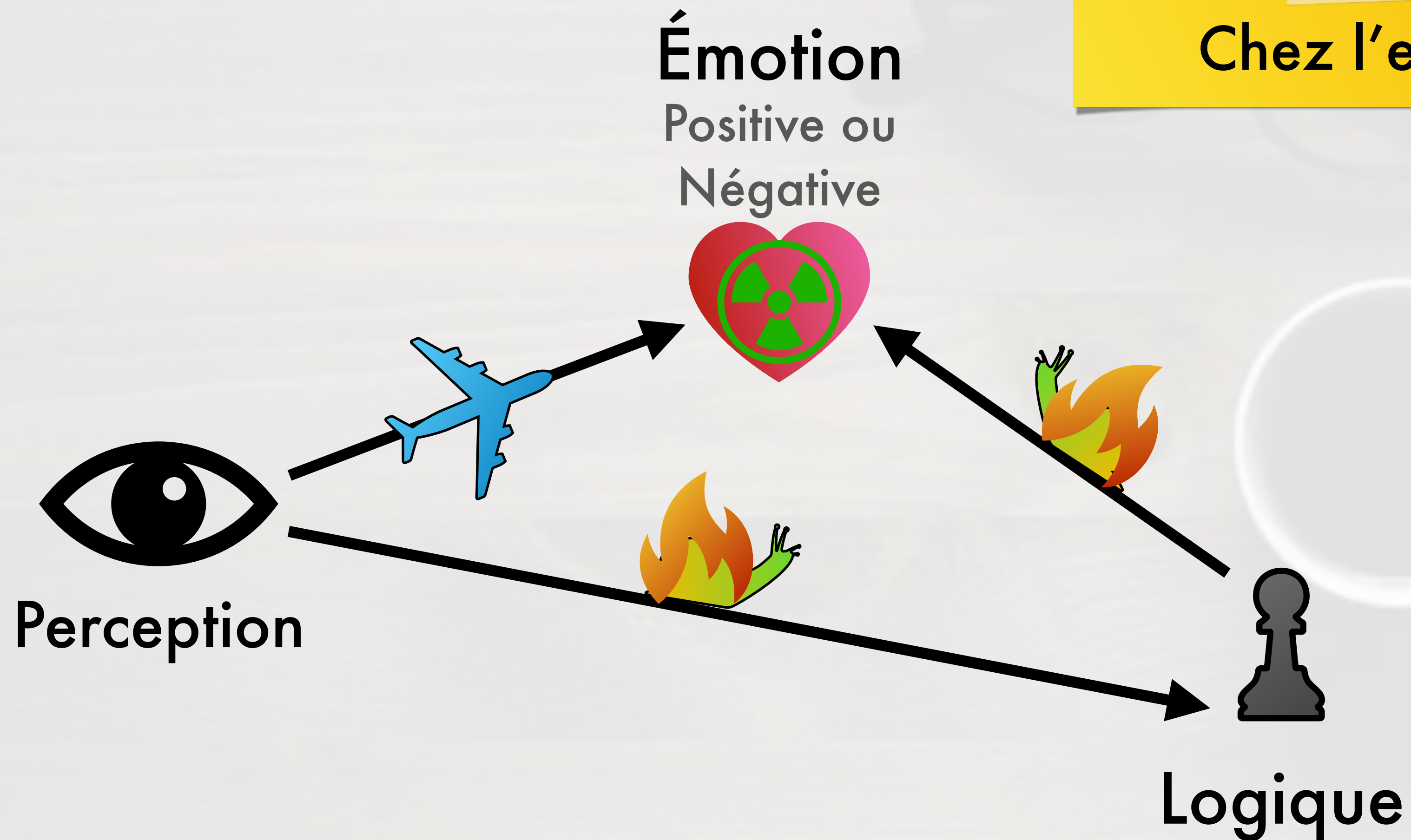
Régulation des émotions

Chez l'enfant



Régulation des émotions

Chez l'enfant



Facteurs à prendre en compte

Les besoins primaires

Est-ce que l'enfant :

- A faim ?
- A soif ?
- A besoin d'aller aux toilettes / d'être changé ?
- Est fatigué ?
- A mal ?

Les besoins sensoriels

Est-ce que l'enfant :

- Est gêné par le bruit de la section ?
- Est gêné par la luminosité / les visuels de la section ?
- Est gêné par l'odeur de la section ?
- Est gêné par le mouvement des autres enfants dans la section ?
- Est sans cesse touché par les autres enfants à son insu ?
- A du mal à se repérer dans la section ?

Lien besoins-
émotions

Quand les besoins des enfants* **ne trouvent pas de réponse** ou de **satisfaction**, **l'irritabilité**, **l'impulsivité**, la **vulnérabilité** augmentent, ce qui donne lieu à des émotions **intenses** et des comportements **complexes** ou **inadaptés**.

**De même pour les adultes !*

Facteurs
supplémentaires

L'exposition aux écrans génère une **fatigue importante** / La consommation de boissons ou d'aliments **très sucrés** (ou contenant de la théine ou de la caféine) augmentent **l'impulsivité**.

Comment accompagner les enfants dans la régulation de leurs émotions ?

1. Être attentive aux besoins primaires des enfants

2. Créer une section et une dynamique respectueuses de la sensorialité des enfants

- **Dégroupier** dès que possible
- Favoriser les temps à **l'extérieur**
- Créer des **espaces identifiés**
- Mettre en place des **routines**

3. Valider les émotions

« C'est **vrai** que quand tu est tombée
c'était **impressionnant**, ça a dû te faire
peur »

« Tu as **raison** d'être en **colère**, il vient
de t'arracher le jouet des mains »

Aidez-le à identifier son émotion



4. Distinguer émotions et comportements

Toutes les émotions sont acceptables,
mais pas tous les comportements.

« Tu as le droit d'être en colère, en
revanche ce n'est pas acceptable de
taper ».

5. Agir sur le système hormonal

- **Prendre un enfant dans les bras** augmente l'ocytocine (diminution du stress, augmentation du sentiment de sécurité et du lien affectif)
- **Le tactile** (caresser les cheveux, le visage, les mains) a le même effet (moins puissant) que prendre dans les bras
- **Faire des activités sportives** comme **courir, grimper, danser, chahuter** (diminution du stress, de l'impulsivité, augmentation de l'apaisement)

6. Être présente et disponible

Je me **rapproche** de l'enfant qui est **submergé** par une émotion et je lui accorde **mon attention**.

Attention au **piège** de la recherche **d'attention négative**.

7. Être vigilante à nos émotions et leur impact sur les enfants

8. Être vigilante à l'impact des émotions des enfants sur les nôtres

Nos neurones miroirs travaillent aussi, et toutes les émotions que vivent les enfants, nous les vivons également.

Cela génère une fatigue importante, de l'irritabilité et de l'impulsivité.

9. Se servir des neurones miroirs

Soyons **calmes** pour induire le calme

Soyons **apaisées** pour induire
l'apaisement

Soyons **joyeuses** pour induire la joie

Attention à ne pas réagir en miroir à la **colère** !

Répondre à la **colère** d'un enfant par la **parole ferme et apaisée** appelle **davantage au calme**.

10. Écouter vos émotions pour entendre celles des enfants

Merci pour votre attention !

