



**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

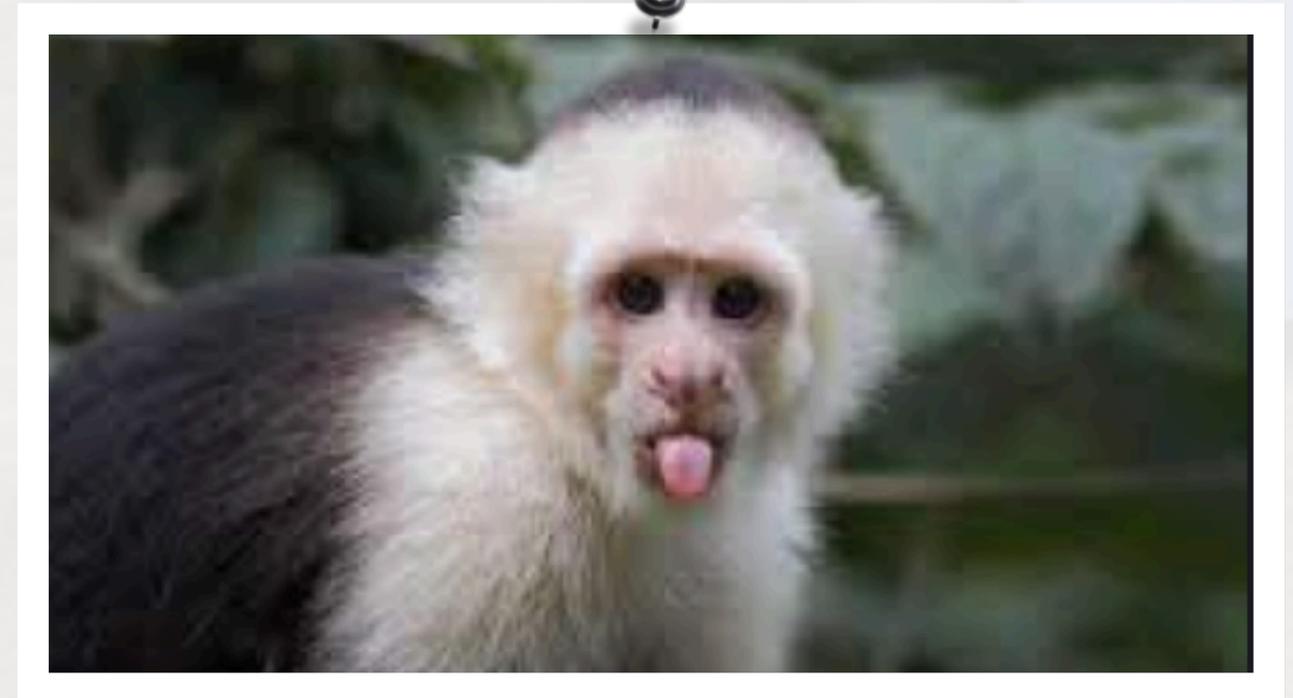
Rôle central dans l'apprentissage  
par imitation

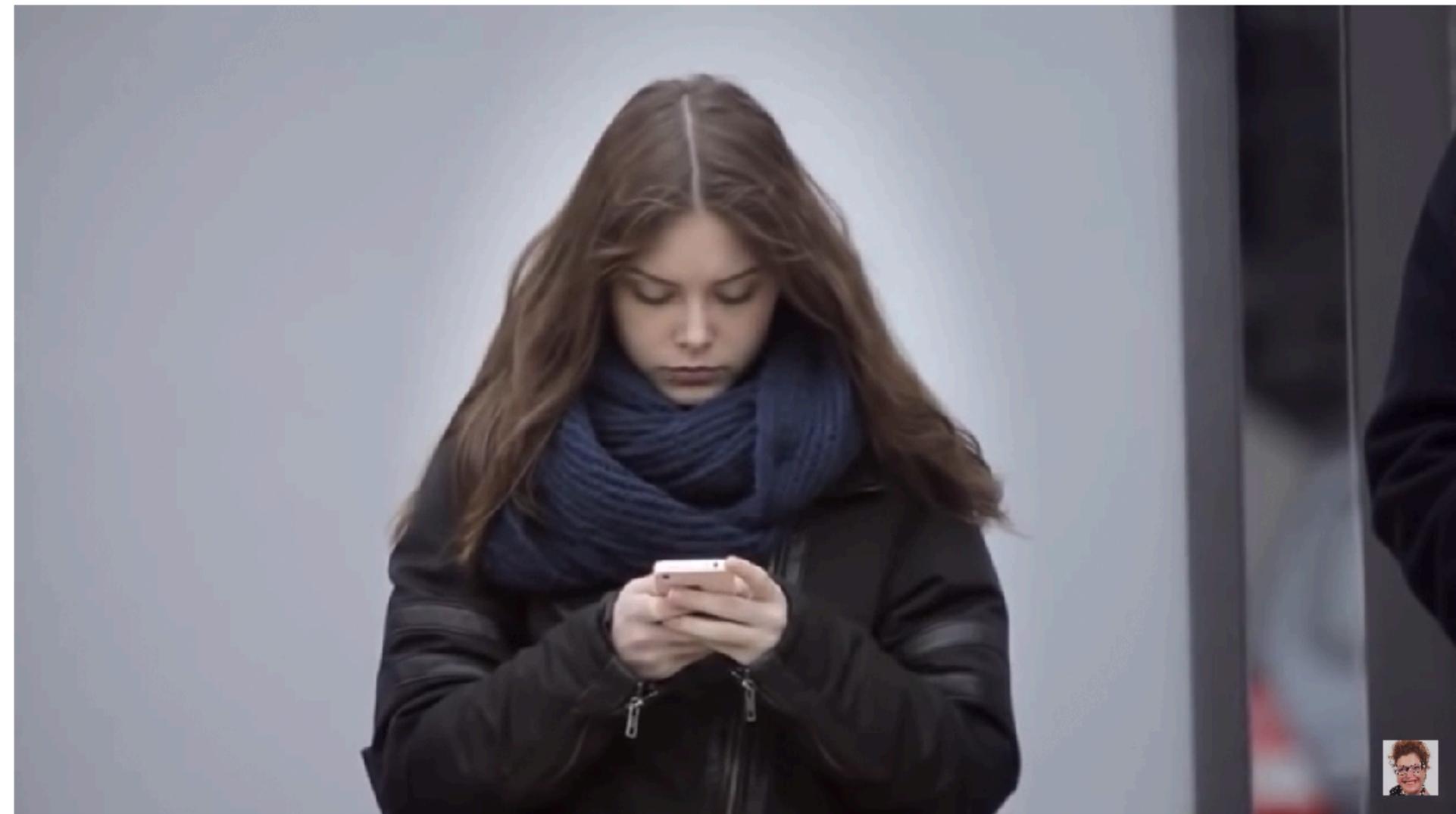


Permet de partager l'expérience des  
autres - Rôle dans l'empathie



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 ?

L'enfant essaie d'entrer en interaction



Pas de réponse



Il tente par tous les moyens à sa disposition d'entrer en interaction



Insécurité / Détresse



Pas de réponse

*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 :

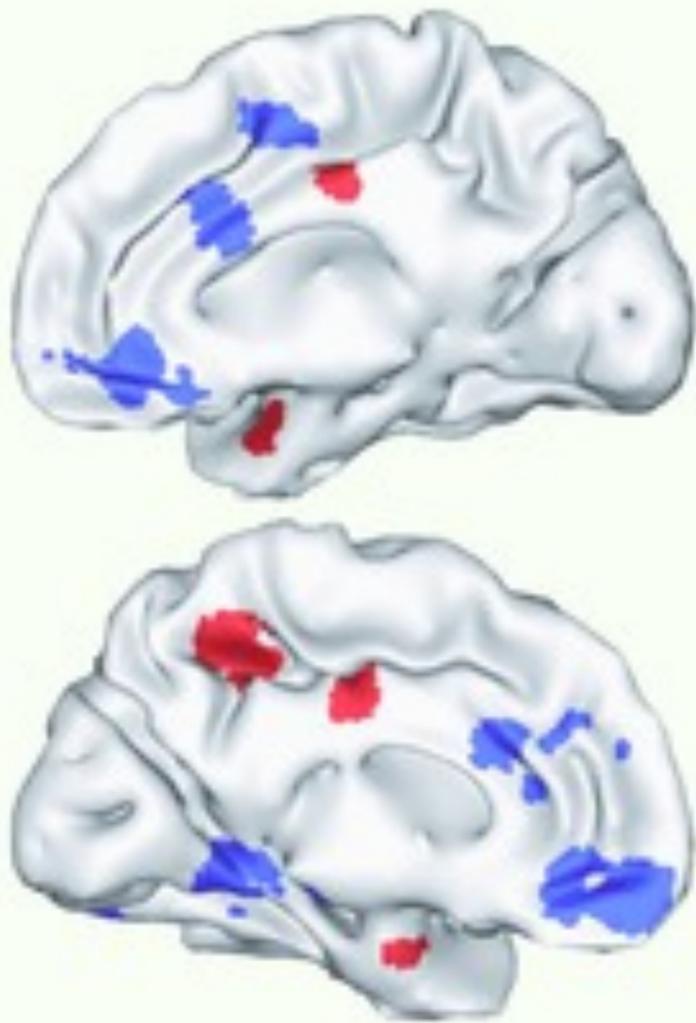
- Elles seraient localisées **d'un côté du cerveau**
- Elles proviennent de la strate **la plus archaïque** de notre cerveau : le cerveau **reptilien**

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

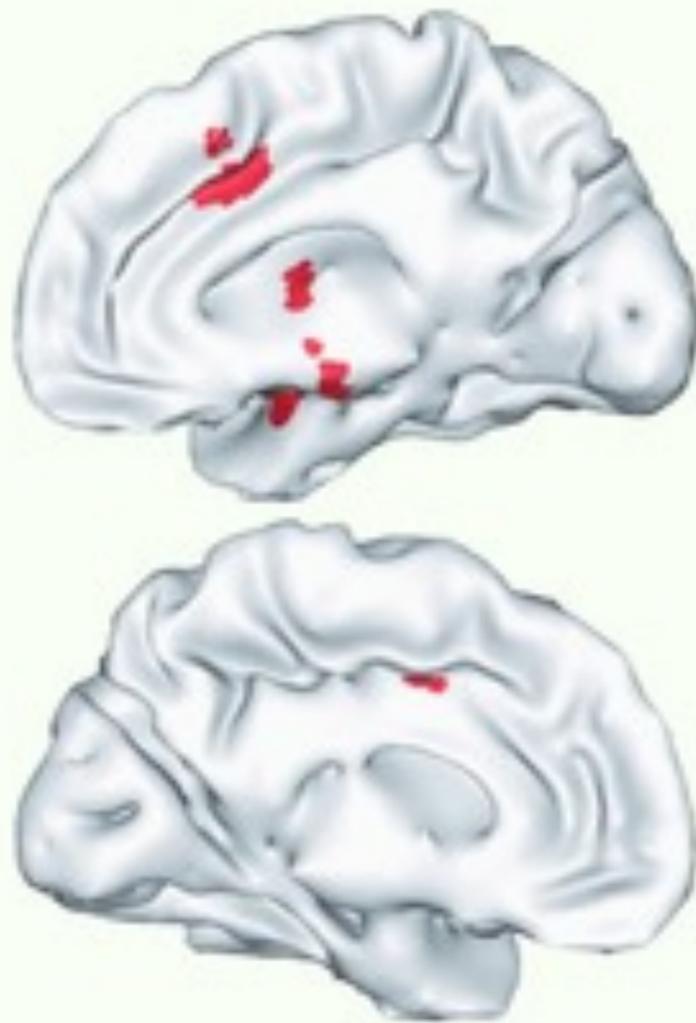
PTSD



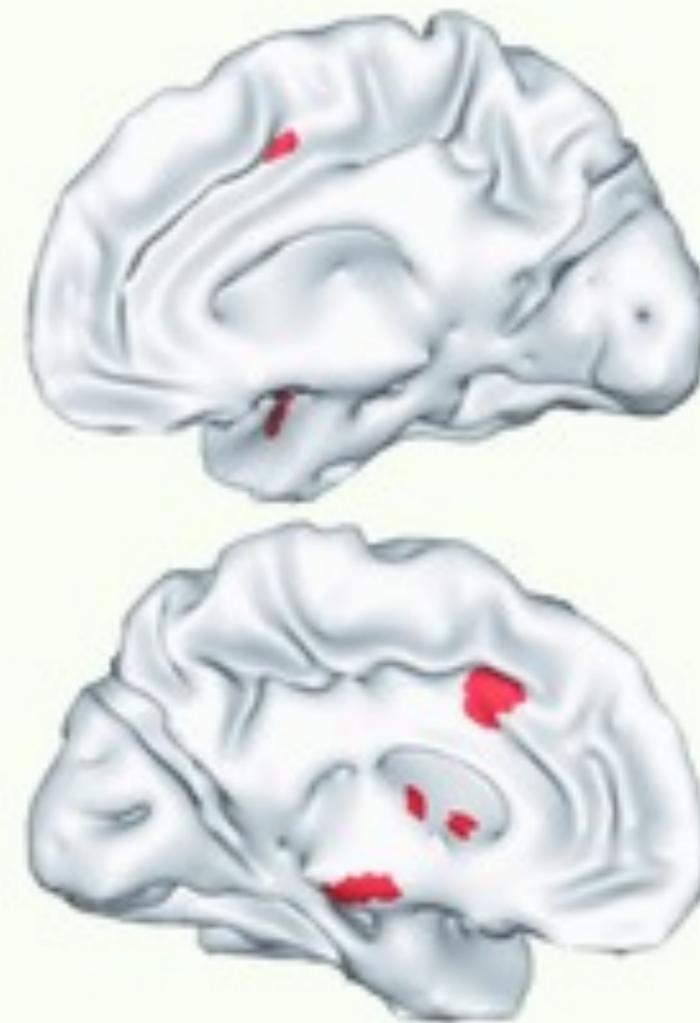
Anxiété sociale



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).

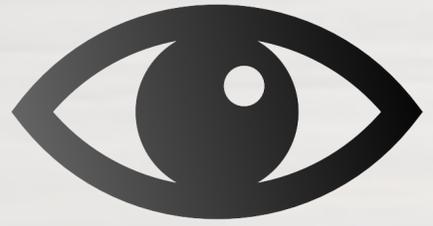
## Agir sur les hormones

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

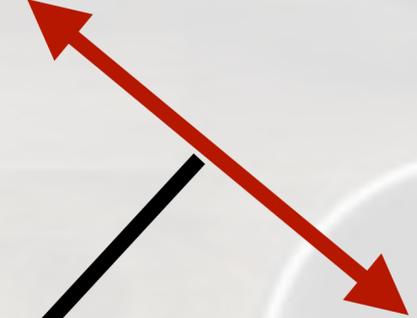
Exemple : faire du sport **augmente** les niveaux d'endorphine, de dopamine et d'adrénaline ce qui permet (entre autres) de **diminuer** le niveau de stress.

**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.

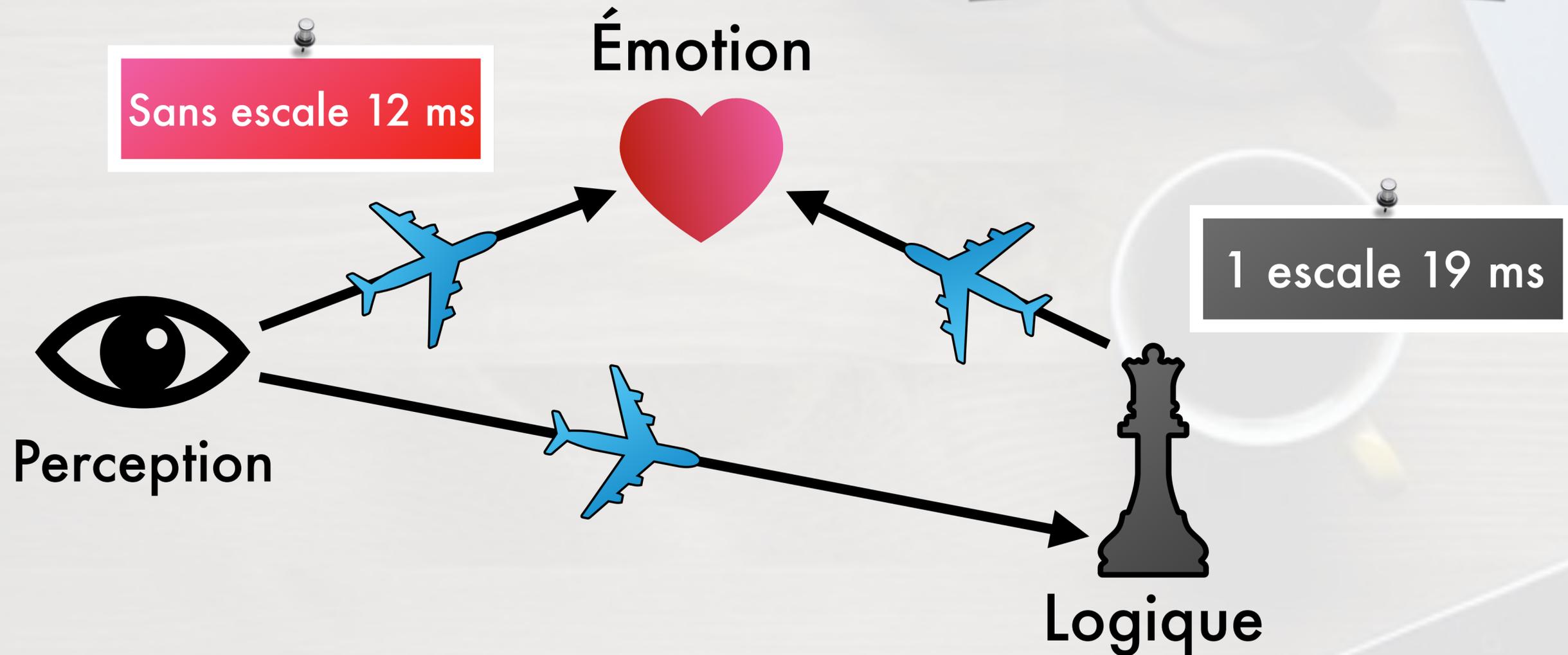
## Importance de l'environnement

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**.

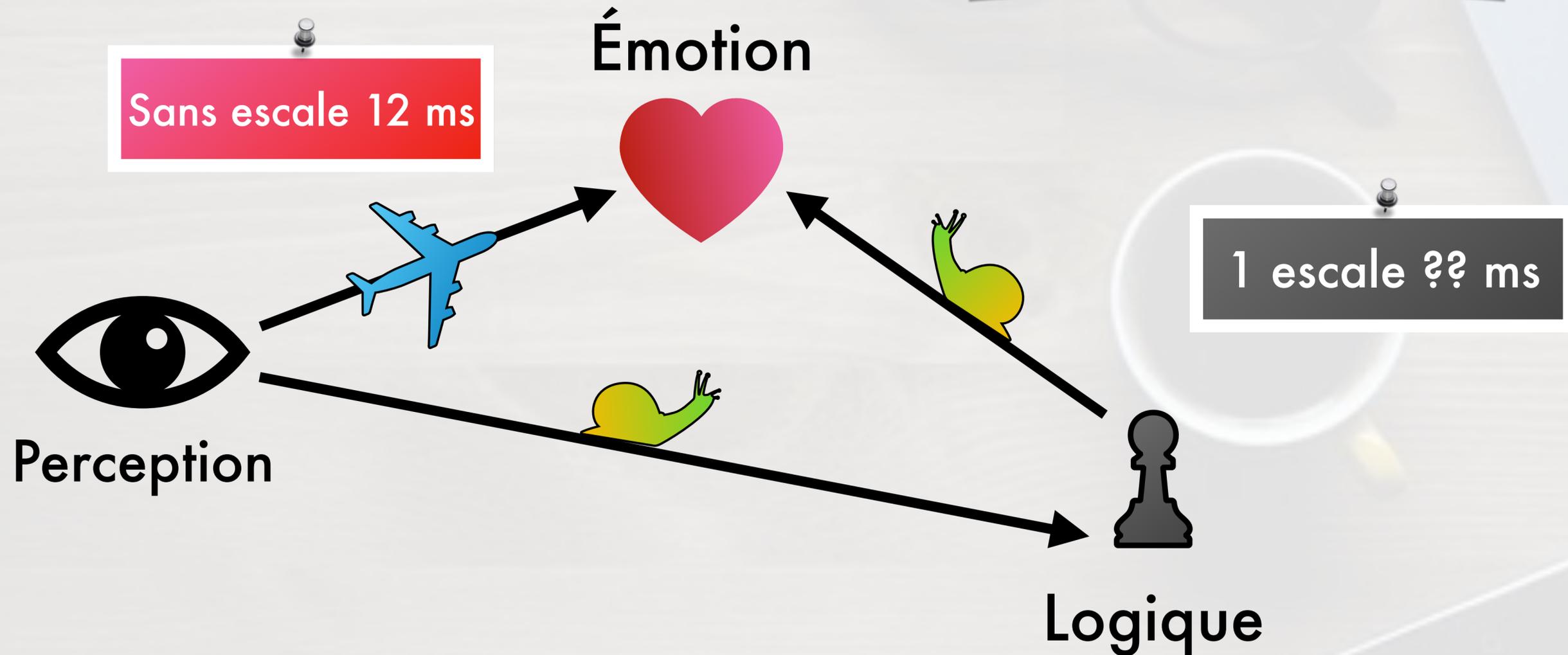
# Régulation des émotions

Chez l'adulte



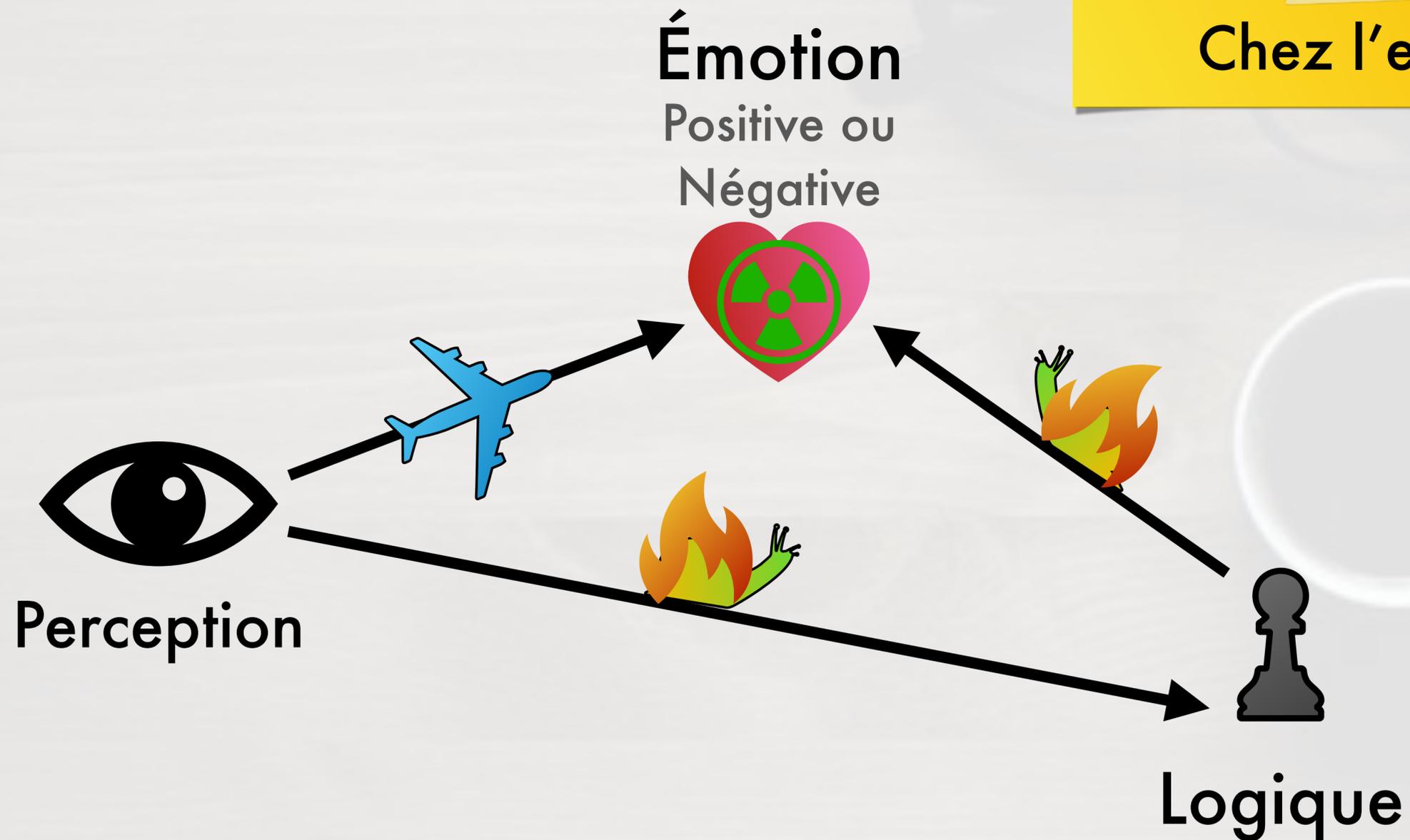
# Régulation des émotions

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 !

