

## **Mon enfant est-il intelligent... émotionnellement?**

*Par Amélie Meeschaert, Psychoéducatrice, M.Sc.(2013)*

L'intelligence émotionnelle est l'une de ces disciplines que nous apprenons à maîtriser tout au long de notre vie et cet apprentissage comprend évidemment son lot de défis et d'embuches. S'il peut s'avérer difficile pour nous, adultes de naviguer à travers les flots émotionnels, imaginez ce que cela peut représenter pour votre enfant!

Dès leur naissance, les enfants commencent à ressentir certaines émotions telles que la peur, la joie, la surprise ou le dégoût. Et plus ils grandissent, plus leur répertoire s'élargit vers des émotions plus complexes parmi lesquelles on retrouve la honte, la fierté, le désespoir, la rancune ou encore, la confiance.

L'intelligence émotionnelle correspond au niveau de maîtrise de différentes compétences. En bas âge, les enfants doivent d'abord apprendre à vivre leurs émotions et se familiariser avec ce qu'elles leur font ressentir. Cela semble tout simple, mais pour les petits, il peut s'avérer déstabilisant de ressentir certaines émotions lors de leurs premières manifestations. Le second défi consiste à identifier les différentes émotions lorsqu'ils les vivent, mais aussi à les détecter chez leurs parents, leur frère/soeur, leur éducatrice ou même, chez les personnages de leurs histoires favorites! Ils doivent donc devenir de réels détectives des émotions. Troisièmement, les enfants doivent comprendre quelles circonstances peuvent mener à quelles émotions. Et à l'inverse, ils doivent saisir comment leurs réactions émotionnelles influencent le contexte initial. Il s'agit ici de leur capacité à effectuer des liens associatifs entre les situations et les émotions. Le dernier défi, mais non le moindre, consiste à apprendre à gérer les émotions vécues, afin d'éviter des réactions pouvant engendrer des répercussions indésirables, tant pour eux que pour les membres de leur entourage (bris, blessures physiques ou émotionnelles, chicanes, réprimandes, punitions, etc.).

Il n'y a pas à dire, les émotions sont associées à des apprentissages de taille! Certains enfants évolueront plus aisément à travers leurs expériences quotidiennes et utiliseront celles-ci afin d'actualiser leurs compétences. Pour d'autres, le parcours sera plus ardu et ils auront besoin d'un petit coup de pouce. Alors, comment les accompagner dans ce cheminement? Généralement, la gestion des émotions est pointée du doigt, mais il faut d'abord être conscients que si nos tout-petits éprouvent cette difficulté, c'est bien souvent parce que les compétences préalables (exposées ci-haut) ne sont pas encore maîtrisées. Il faut donc revenir à la base... voici quelques suggestions. Et bien entendu, n'oubliez pas d'encourager les efforts et de souligner les réussites!

1) Exposer aux émotions : Lisez des livres sur les différentes émotions, jouez à des jeux liés aux émotions (jeu de mémoire Amalgame d'émotions, mimes, dessins, jeux de rôle avec personnages...), affichez des images d'émotions. L'environnement de votre enfant doit être empreint des différentes émotions!

2) Soutenir dans l'expression et l'analyse : De façon générale, les enfants ne vont pas naturellement analyser leurs émotions ni ce qu'elles génèrent... ils doivent donc être guidés! Déjà lorsque bébé vit certaines émotions, il faut les nommer pour lui. Peu à peu, il fera l'association entre ce qu'il ressent et comment cela s'appelle. Plus il grandit, plus on peut lui suggérer l'émotion et le laisser valider, jusqu'à ce qu'il puisse le dire de lui-même. On peut se référer aux images d'émotions affichées; les supports visuels aident beaucoup! Utilisez les situations quotidiennes pour aider votre enfant à comprendre les liens en lui donnant des explications d'abord et en l'invitant à réfléchir par lui-même ensuite (ex : Qu'est-ce qui t'a attristé? Pourquoi penses-tu que ton ami est en colère?).

3) Proposer différents outils de gestion : Il existe différents outils et il faut parfois en essayer plusieurs afin d'en trouver un qui s'avère efficace. Il peut aussi s'agir d'une combinaison de plusieurs outils parmi :

- La respiration : Enseigner à l'enfant à inspirer profondément, retenir son souffle, puis expirer doucement.
- Le coin émotionnel : Aménager un coin accueillant (coussins, couverture, toutou) pour que l'enfant se calme. Il faut inviter l'enfant à s'y rendre lorsqu'il semble être sur le point de réagir fortement.
- La manipulation : Mettre à sa disposition balles de stress, pâte malléable, feuilles à chiffonner ou tangles à manipuler, permettant d'évacuer les tensions émotionnelles (par les contractions/relâchements musculaires).

4) Donner l'exemple : Les parents sont définitivement les premiers modèles auxquels leurs enfants se réfèrent. Ainsi, essayez de nommer les émotions qui vous habitent, d'expliquer ce qui vous a mis dans cet état et d'avoir vous-mêmes recours à des stratégies pour gérer ces émotions. C'est ce qu'on leur demande, après tout!

Les émotions se méritent sans aucun doute une place de choix dans votre quotidien! En leur accordant l'importance qui leur revient, vous en ferez nécessairement bénéficier votre enfant et, mine de rien, vous contribuerez sans doute à rehausser votre propre intelligence émotionnelle! Alors, n'hésitez surtout pas... tout le monde y gagnera!