

Aider les enfants et les jeunes à gérer leurs émotions : l'importance des parents et des gardiens

Ce que la science nous dit



Gestion des émotions

Nous devons tous apprendre à gérer les émotions positives (par exemple, la joie et l'excitation) et négatives (par exemple, la tristesse et la colère). Lorsque nous sommes capables de gérer nos émotions, nous ne nous sentons pas dépassés aussi souvent. Cela peut nous aider à faire de meilleurs choix concernant notre comportement dans différentes situations. Par exemple, prendre de grandes respirations lorsque nous éprouvons de la frustration. Ou, penser à quel point notre excitation à propos de quelque chose peut être difficile à gérer pour quelqu'un qui passe une mauvaise journée. Les parents et les autres adultes qui s'occupent des enfants jouent un rôle essentiel dans le soutien du développement de la gestion des émotions.

Pourquoi la gestion de nos émotions est-elle si importante?

Les enfants, les jeunes et les adultes qui apprennent et savent gérer leurs émotions ont un meilleur succès à l'école (ou au travail) et dans les relations personnelles, ainsi qu'une santé mentale et globale positive. Par exemple, un enfant qui est très excité par un événement spécial doit gérer cette excitation afin qu'il puisse se concentrer sur son travail scolaire (meilleure réussite scolaire). Ou, un enfant qui est en colère doit gérer celle-ci afin de ne pas utiliser un langage blessant ou faire preuve d'agressivité physique à l'égard des autres (meilleures relations).

Comment les enfants et les jeunes apprennent-ils à gérer leurs émotions?

Apprendre à gérer ses émotions, c'est comme apprendre une nouvelle langue. Cela demande beaucoup de pratique.

Les enfants et les jeunes apprennent à gérer leurs émotions de deux façons : **(1)** en utilisant leur esprit et en réfléchissant à des stratégies qui les aident à gérer leurs émotions (par exemple, dessiner, parler de leurs émotions) et **(2)** en obtenant le soutien et le réconfort de parents attentifs et d'autres adultes de confiance dans leur vie.

Les nourrissons et les jeunes enfants comptent sur leurs parents pour les aider à gérer leurs émotions. Les parents le font en protégeant le nourrisson, afin qu'il se sente en sécurité, en s'assurant que ses besoins corporels sont satisfaits (par exemple, de la nourriture, une couche sèche, des vêtements appropriés) et en le réconfortant (le tenir, parler, sourire, jouer et chanter). Prendre soin de l'enfant de cette manière l'aide à se sentir en sécurité.

Les jeunes enfants commencent à apprendre des mots pour décrire des émotions (par exemple, « je me sens heureux », « je me sens triste »). Ils commenceront à essayer des moyens de gérer leurs émotions. Par exemple, ils peuvent serrer dans leurs bras leur animal en peluche préféré lorsqu'ils sont tristes. Ou ils commencent à jouer avec des jouets pour se distraire en attendant une activité amusante à venir. Ils ont besoin de beaucoup de soutien de la part de leurs parents et d'autres gardiens pour apprendre des mots servant à décrire leurs émotions et apprendre des stratégies pour gérer leurs émotions.

Les enfants du primaire continuent d'apprendre des façons de gérer leurs émotions parce que leur monde s'agrandit à mesure qu'ils deviennent plus indépendants. De nombreux enseignants enseignent aux enfants des stratégies pour les aider à apprendre des façons positives de gérer leurs émotions. Cet apprentissage à l'école, ainsi que le soutien des parents et des autres gardiens, est essentiel pour que les enfants développent de solides compétences en gestion des émotions.

À l'adolescence, le cerveau continue de se développer. Ainsi, même si les jeunes ont plus de capacité à gérer leurs émotions, ils sont encore en train d'apprendre. Avec tant de changements dans le développement pendant cette période, les adolescents peuvent se sentir dépassés. Durant ces périodes, ils ont besoin d'un adulte attentif à leurs besoins pour les aider. Les parents et autres adultes attentifs peuvent soutenir les jeunes en les écoutant, en passant du temps à faire des choses ensemble et en leur faisant savoir que vous serez toujours là pour eux.

Questions importantes pour les parents et les gardiens

Comment gérer vos émotions en tant que parent ou gardien?

Les adultes qui gèrent mieux leurs émotions peuvent offrir plus de soutien pour aider leurs enfants et leurs jeunes à apprendre à gérer leurs émotions. Pensez à la consigne de sécurité en avion : « *Vous devez mettre votre masque à oxygène avant de mettre le masque à oxygène de votre enfant* ». Les parents et les gardiens doivent d'abord gérer leurs propres émotions. Faire savoir à un enfant que vous avez besoin d'un moment pour prendre soin de vos émotions, c'est bien. Cela enseigne aux enfants que les émotions sont normales et que nous pouvons tous apprendre à gérer nos émotions. Les adultes qui ont de la difficulté à gérer leurs émotions peuvent obtenir de l'aide pour apprendre de nouvelles façons de gérer leurs émotions. Par exemple, participer à des groupes de parents, des services de consultation et des ateliers peut être utile.

Qu'est-ce que votre enfant ou votre jeune essaie de vous dire?

Rappelez-vous, tout comme apprendre une nouvelle langue, apprendre à gérer ses émotions peut être difficile pour tout le monde. Les enfants et les jeunes qui éprouvent des émotions fortes et qui ne peuvent pas les gérer de manière appropriée peuvent passer à l'acte. C'est leur façon de dire : « *J'ai besoin d'aide. C'est trop pour moi à gérer seul.* » Les parents et les gardiens qui peuvent offrir un soutien dans une relation chaleureuse et ouverte aideront les capacités de leurs enfants à se développer.

Mon enfant se sent-il en sécurité dans notre relation?

L'un des plus grands cadeaux pour un enfant est de l'aider à se sentir en sécurité dans la relation. Les parents et les gardiens qui utilisent la parentalité positive (par exemple, encouragent les enfants, aident les enfants à voir leurs forces) et invitent leurs enfants à exprimer ce qu'ils ressentent de manière socialement appropriée, aident leurs enfants à mieux gérer leurs émotions. Reconnaître les enfants et les jeunes aux prises avec des émotions difficiles et leur offrir un soutien chaleureux, attentif et constant est un moyen puissant de les aider à développer leurs compétences.

Selected Research References

Brumariu L. E. (2015). Parent-child attachment and emotion regulation. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2015(148), 31-45. <https://doi.org/10.1002/cad.20098>

Morris, A.S., Criss, M.M., Silk, J.S. and Houtberg, B.J. (2017), The impact of parenting on emotion regulation during childhood and adolescence. *Child Development Perspectives* 11(4), 233-238. <https://doi.org/10.1111/cdep.12238>

Tammilehto, J., Punamäki, R. L., Flykt, M., Vänskä, M., Heikkilä, L. M., Lipsanen, J., Poikkeus, P., Tiitinen, A., & Lindblom, J. (2021). Developmental stage-specific effects of parenting on adolescents' emotion regulation: A longitudinal study from infancy to late adolescence. *Frontiers in Psychology*, 12, 582770. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.582770>

Zimmer-Gembeck, M.J., Rudolph, J., Kerin, J., and Bohadana-Brown, G. (2021). Parent emotional regulation: A meta-analytic review of its association with parenting and child adjustment. *International Journal of Behavioral Development*, 46 (1), 63-82. 1464-0651 <https://doi.org/10.1177/01650254211051086>