

# L'éducation émotionnelle en petite enfance

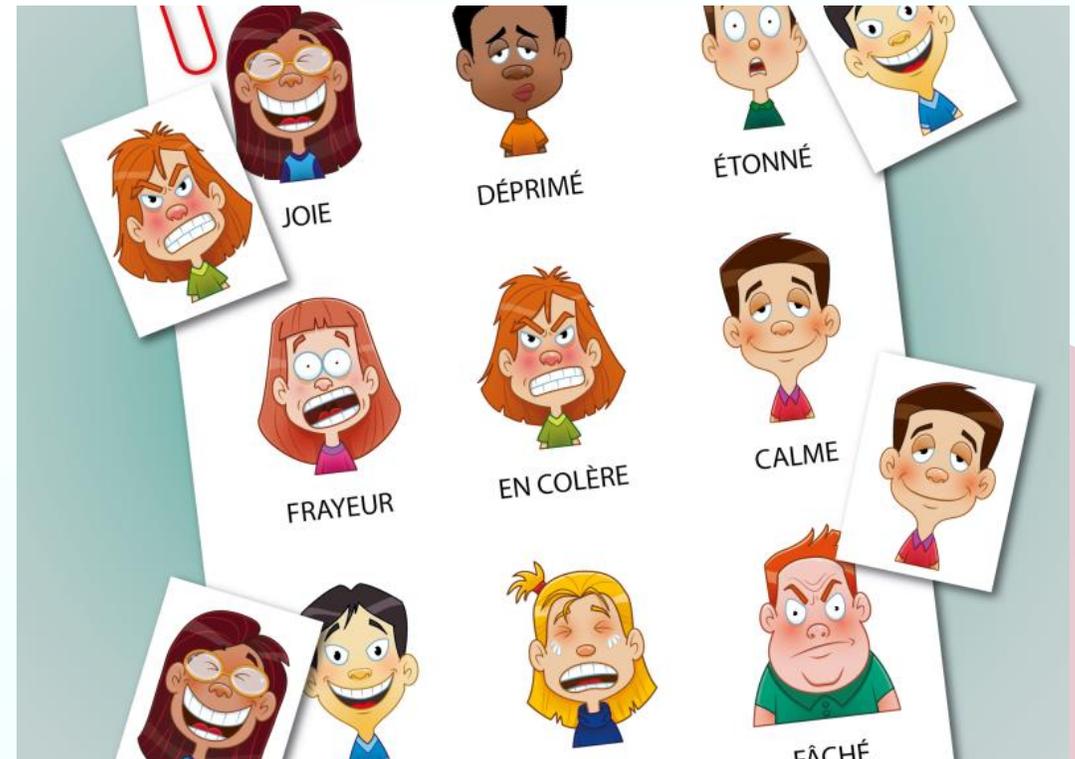
Développer l'intelligence  
émotionnelle dès les premières  
années de vie

Nancy AL Kayal, MA,

Psychologue et Psychothérapeute

# Objectifs de la session

1. Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle?
2. Qu'est-ce que l'éducation émotionnelle?
3. Strategies de gestion émotionnelle.



# Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle?

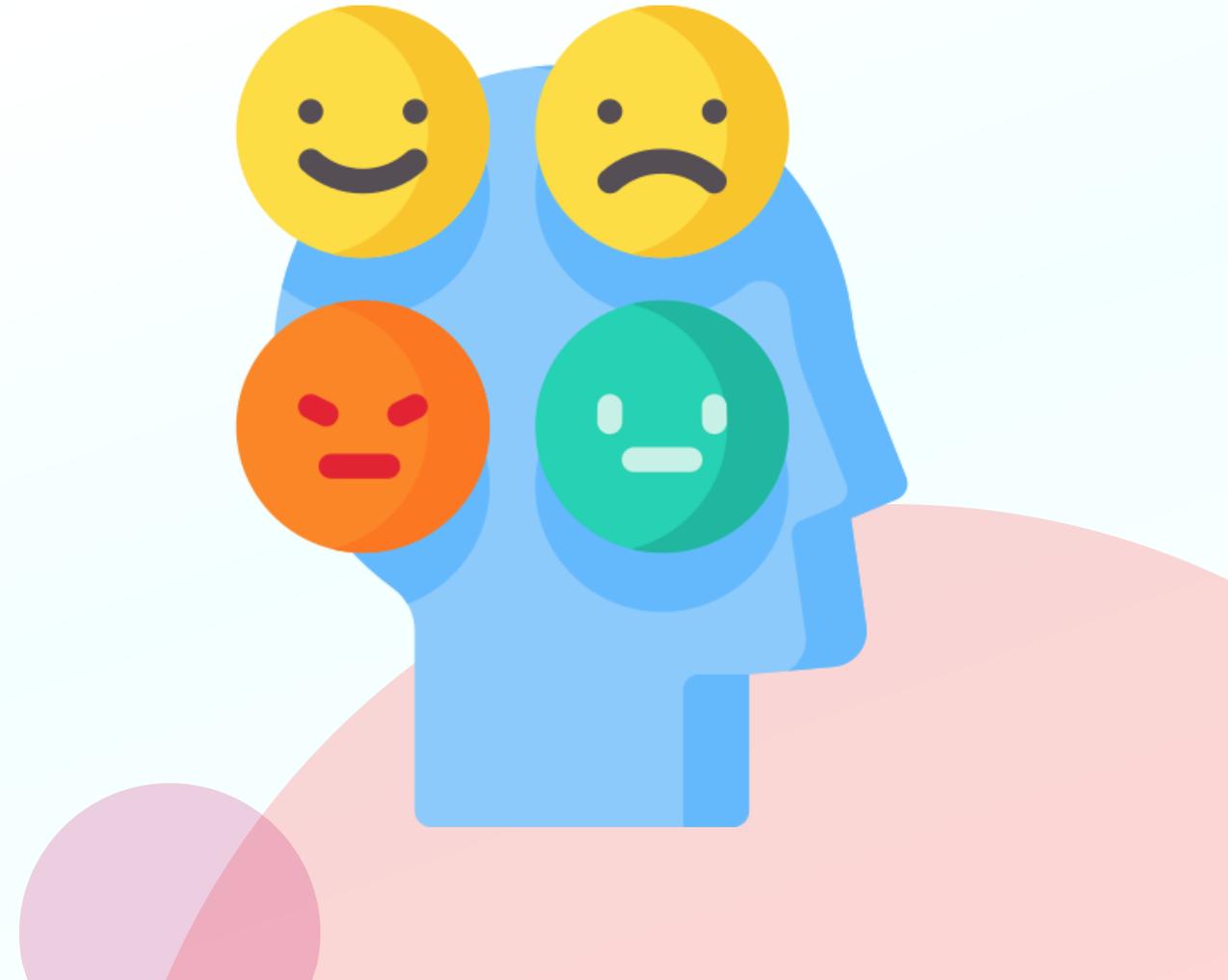


C'est la capacité à:

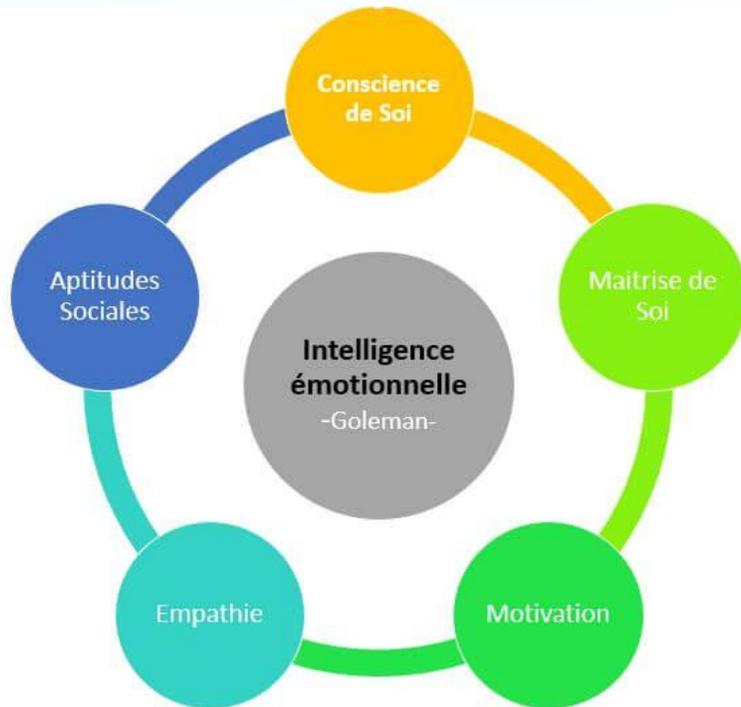
- **Comprendre ses propres émotions** : Savoir nommer ce qu'on ressent est le premier pas vers une gestion émotionnelle saine.
- **Reconnaître les émotions des autres** : L'empathie se construit dès le jeune âge et permet aux enfants de créer des relations positives.
- **Réguler les émotions** : Être capable de réagir de manière appropriée aux émotions sans les réprimer ou les laisser nous submerger.

# Exercice de réflexion personnelle

1. Comment je me sens aujourd'hui?
2. Pourquoi je me sens [...]?
3. Comment j'ai déchargé mon\mes émotions?



## En résumé, l'intelligence émotionnelle:



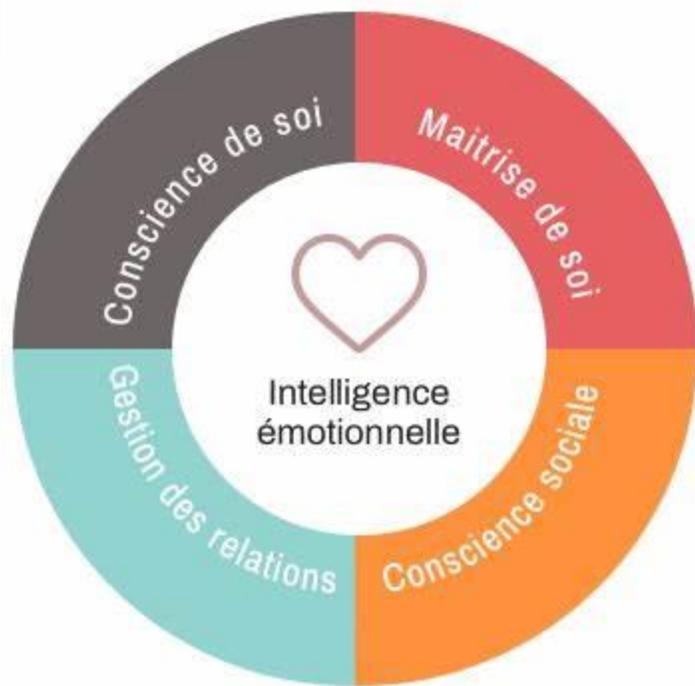
- Est la capacité de reconnaître, comprendre, gérer et exprimer ses propres émotions, tout en étant sensible aux émotions des autres.
- Joue un rôle essentiel dans les interactions sociales, influençant la manière dont nous réagissons aux situations, communiquons et prenons des décisions.
- Elle se concentre sur les compétences émotionnelles et relationnelles et comprend des compétences clés telles que la conscience de soi, la maîtrise de soi, la motivation, l'empathie, et les aptitudes sociales.

## Le développement émotionnel durant la petite enfance

- Les nourrissons et les jeunes enfants comptent sur leurs parents pour les aider à gérer leurs émotions – phase des besoins primaires et physiologiques – besoin de sécurité satisfait.
- Avant 6 ans, les 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 (serrer leur doudou) – Compréhension des sentiments plaisants et non plaisants- accompagnement des parents, gardiens, éducateurs est nécessaire.
- Après 7 ans, les enfants sont poussés vers l'autonomie et l'indépendance, voyant leur entourage grandir et mettant en place des stratégies de découvertes émotionnelles, (Essai et erreurs ainsi la découverte des stratégies de réconfort plus saines et développées).



# Qu'est-ce que l'éducation émotionnelle?



- Est un processus visant à enseigner aux individus, dès le plus jeune âge, comment identifier, comprendre, exprimer et gérer leurs émotions de manière saine et constructive.
- Repose sur l'idée que les compétences émotionnelles, tout comme les compétences cognitives, peuvent être développées et renforcées à travers des apprentissages et des pratiques régulières.
- Elle aide les enfants à reconnaître leurs propres sentiments ainsi que ceux des autres, à développer leur empathie, et à acquérir les outils pour la gestion émotionnelle.
- Renforce les relations sociales et permet de mieux s'adapter aux défis de la vie.

# Approche comportementale

## PENSEES – SENTIMENTS – COMPORTEMENTS

**Evènement**



**Un évènement se produit**

**Pensée**



**On interprète l'évènement**

**Emotion**



**On ressent une émotion**

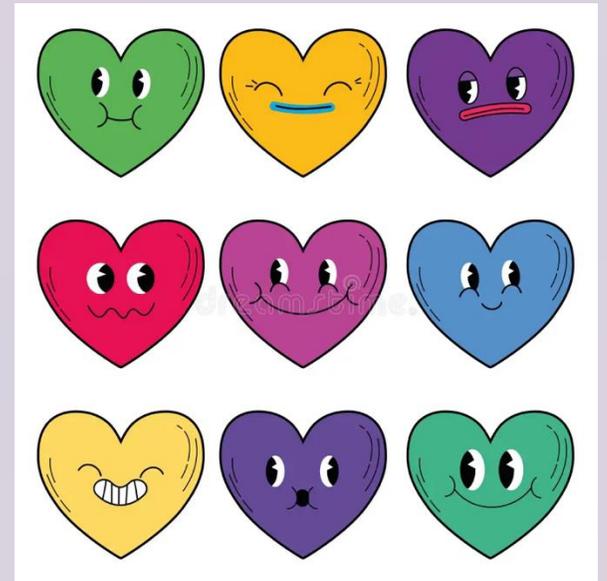
**Action**



**Une action en réponse à l'émotion**

# Les étapes de l'éducation émotionnelle en petite enfance

- Identifier les émotions
- Expression émotionnelle
- Gestion émotionnelle



# Exercice de réflexion personnelle

1. Quelle émotion je ressens en regardant ces photos ? (Identifie une émotion)
2. Quelle émotion la personne sur la photo semble ressentir ? (Identifie une émotion)
3. Parmi les trois photos, laquelle rend l'état émotionnel de la personne le plus facile à comprendre ?



# Exercice de réflexion personnelle



## En résumé, l'éducation émotionnelle



- Repose sur les piliers de l'intelligence émotionnelle.
- Prend en considération l'âge de l'enfant et ses capacités.
- Est influencée par des facteurs personnels, cognitifs, sociaux, familiaux et environnementaux.

**Identifier**

ses émotions et celles d'autrui

**Comprendre**

les déclencheurs, les causes, les croyances et les besoins impliqués dans ses émotions et celles des autres

**Exprimer**

ses émotions d'une manière constructive et écouter celles d'autrui

**Réguler**

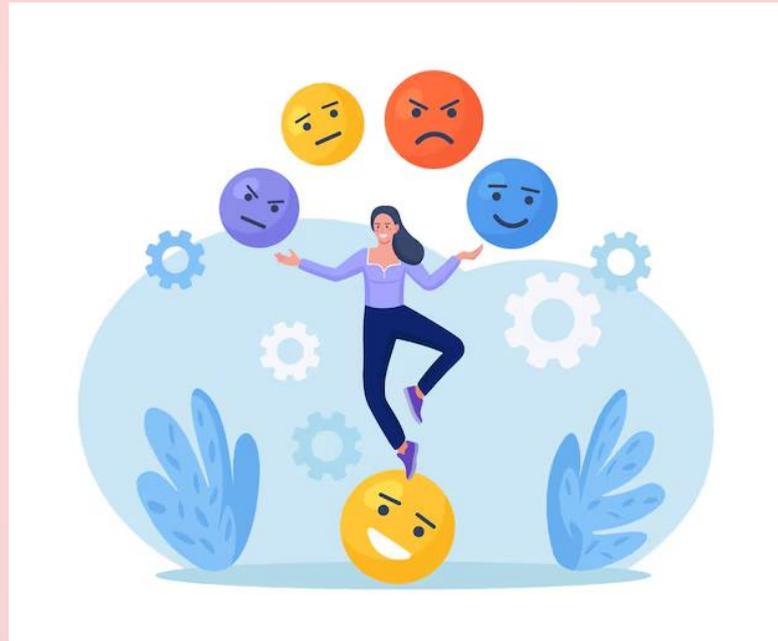
ses émotions et accompagner les autres à les réguler

**Utiliser**

ses émotions et s'appuyer sur celles d'autrui au service du bien-être et des objectifs communs

## Les bénéfices à long terme de l'éducation émotionnelle

- **Résilience face aux défis** : Les enfants qui développent une intelligence émotionnelle solide sont mieux équipés pour faire face aux frustrations, échecs, et défis tout au long de leur vie.
- **Compétences sociales et communicationnelles** : Apprendre dès le plus jeune âge à reconnaître et gérer ses émotions renforce l'empathie et la capacité à créer des relations positives.
- **Base pour une santé mentale stable** : En les aidant à gérer leurs émotions, on les aide à construire une base émotionnelle solide qui contribue à leur santé mentale à l'âge adulte.



# Stratégies de gestion émotionnelle

## Le cadre



1. Trouver son coin de calme
2. Utilisation des outils sensoriels
3. Utilisation des appuis visuels
4. Jeu d'imagination
5. Histoire projective

# La respiration



1. Respiration abdominale

2. Respiration carrée

3. Arc-en-ciel

4. Respiration par imagination

5. Respiration Main

## Le dessin



1. Le Monstre des Émotions

2. Le Thermomètre des Émotions

3. La Roue des Émotions

4. Ma Journée en Dessins

5. Fleur d'émotions \ gratitude





## Recapitulation et Clôture



*Recap*

# Quelques ressources

- [SEL-Caregiver-Brief\\_Emotions\\_French-CAD.pdf](#)
- [Le développement émotionnel | Cairn.info](#)
- [mon-petit-cahier-découvrir-les-émotions-enfants.pdf](#)
- [20 livres émotions](#)



Merci!