

Les émotions du tout-petit

par Dr Marie Danet

Dr Marie Danet est maîtresse de conférences en psychologie du développement et psychologue clinicienne, son approche s'articule en partie autour de la théorie de l'attachement et du développement socio émotionnel de l'enfant et de l'adolescent.

Spécialisée en psychologie de la périnatalité et de l'enfant, elle a exercé en crèche et en PMI, après avoir été infirmière en pédopsychiatrie et en psychiatrie adulte. Son exercice professionnel est principalement tourné vers l'accompagnement à la parentalité, la construction des liens, la prévention et l'identification des difficultés de l'enfant, le soutien à la parentalité.

Pour rappel, les 6 émotions de bases sont les suivantes: la joie, la peur, la colère, la tristesse, la surprise et le dégoût

1) L'EXPRESSION DES ÉMOTIONS

L'expression des émotions est présente dès la naissance, voir même avant.

*Une étude a prouvé que cela était innée chez les fœtus dès 34 semaines.

> De la naissance à 3 mois: les pleurs sont peu spécifiques, on retrouve des réactions positives aux contacts physiques selon certaines personnes.

A environ 1 mois, le bébé fait son premier sourire social = c'est un outil puissant d'attachement entre le parent et son enfant.

>De 3 à 6 mois: les pleurs deviennent plus spécifiques, le bébé commence à comprendre l'impact du sourire sur son environnement et devient plus intense et plus présent.

>De 6 à 9 mois: les émotions deviennent plus complexes et nuancées. L'émotion de la surprise fait son apparition.

Le tout-petit réponds aux expressions émotionnelles de l'adulte = c'est le dialogue émotionnel. De plus, il commence à mettre en place un comportement "d'auto-réconfort" avec son doudou.

>De 9 à 12 mois: la frustration fait son apparition.

>A partir de 12 mois: la colère et la frustration sont à leurs "pic". Cela va décroître avec l'apparition du langage et la possibilité de verbaliser ses émotions.

2) LA RECONNAISSANCE DES ÉMOTIONS FACIALES

>A la naissance: le bébé perçoit visuellement les émotions malgré son acuité visuelle basse ! Il parvient à percevoir la joie, la tristesse ainsi que la colère. Mais il arrive à différencier seulement la peur et la joie ou la joie et la colère, c'est à dire des émotions contrasté.

>Vers 3 mois: le bébé aura une préférence pour les visages craintifs à joyeux; il s'y arrête plus longtemps. La notion de visage familier rend l'analyse des émotions plus simple.

>Vers 6 mois: Parvient à analyser les émotions sur le visage d'inconnu. Il parvient à catégoriser la peur, la joie et la tristesse sur différents visages.

>Vers 8 mois: Le tout-petit parvient à prendre en compte les indices contextuels dans la lecture des émotions faciales.

3) LA RECONNAISSANCE DES ÉMOTIONS PAR LA VOIX

>A la naissance: les mots ont une musicalité; les prosodies joyeuses sont plus attrayantes pour le bébé. Il parvient à orienter sa tête vers les sons et surtout vers la voix de sa mère qu'il a entendu in utéro.

>Vers 4 mois: le tout-petit arrive à différencier la joie de la tristesse et la joie de la colère. Il parvient à distinguer cela en voyant en même temps le visage de la personne.

>Vers 5 mois: il arrive à différencier la joie, la tristesse et la colère sans le visage, rien qu'à la voix !

>Vers 6/7 mois: il arrive à différencier toutes les émotions de bases mais la différenciation entre tristesse/colère/peur arrive plus tard car plus complexe.

4) LA RÉGULATION ÉMOTIONNELLE

La régulation des émotions demande beaucoup de temps, même encore adulte.

Elle dépend de 2 facteurs:

>Les facteurs propres à l'enfant: tempérament, habilités cognitives (ex: lecture des émotions sur le visage)

>Les facteurs environnementaux: relation à l'autre, interactions entre enfants, exigences du contexte (familiale, culture).

>La 1ère année: l'enfant va être aidé par les interactions avec les "donneurs de soins"

Ex: si l'enfant pleure, l'adulte en venant le voir "mime" son expression avec son visage ce qui coïncide avec l'émotion. L'enfant se sent compris.

Apparition des comportements d'auto réconfort (suction, doudou) lors des émotions fortes, si l'adulte n'est pas présent.

>La 2ème année: l'auto réconfort lors des émotions modérées augmente et est aidé par le développement du langage et de la motricité.

>La 3ème année: L'enfant commence à comprendre les situations accompagnées par l'adulte, il contextualise l'émotion en lien avec la situation. La réflexion autour des émotions s'accroît, il apprend à différencier les émotions grâce au langage.

Commence à développer le langage affectif; c'est à dire qu'il verbalise ses émotions et demande de l'aide.

Ce n'est que vers 5 ans que l'enfant aura la capacité neurologique de réguler ses émotions grâce à la maturation de son cerveau !

