



Les émotions

D'après les travaux d'Edouard Gentaz

<https://www.cairn.info/revue-les-cahiers-dynamiques-2017-1-page-24.htm>

éerès

Compétences émotionnelles chez l'enfant
Comment les développer ?

Edouard Gentaz

DANS LES CAHIERS DYNAMIQUES 2017/1 (N° 71), PAGES 24 À 32
ÉDITIONS ÉRÈS

ISSN 1126-3980
ISBN 9782749264498
DOI 10.3917/cd.071.0024

Article disponible en ligne à l'adresse
<https://www.cairn.info/revue-les-cahiers-dynamiques-2017-1-page-24.htm>

 **CAIRN.INFO**
MATIÈRES À RÉFLEXION

Découvrez le sommaire de ce numéro, suivre la revue par email, s'abonner...
Flâchez ce QR Code pour accéder à la page de ce numéro sur Cairn.info.



Distribution électronique Cairn.info pour Érès.
La reproduction ou représentation de cet article, notamment par photocopie, n'est autorisée que dans les limites des conditions générales d'utilisation du site ou, le cas échéant, des conditions générales de la licence soumise par votre établissement. Toute autre reproduction ou représentation, en tout ou partie, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit, est interdite sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, en dehors des cas prévus par la législation en vigueur en France. Il est précisé que son stockage dans une base de données est également interdit.

Dès la naissance, les bébés expriment des émotions par leur posture, leur voix, leur expression faciale et communiquent ainsi avec leur entourage. Ces signaux permettent à ces personnes d'adapter leur comportement. Les bébés vont aussi, petit à petit, devenir capables de reconnaître les émotions exprimées par les adultes et d'adapter leur comportement.

Les définitions proposées pour les émotions sont nombreuses. « ***L'émotion est définie comme une modification d'état rapide et transitoire en deux temps ; d'abord un déclenchement initial causé par un événement extérieur ensuite une réponse du système nerveux périphérique aboutissant à une action ainsi qu'à un ressenti conscient.*** »

Le nombre d'émotions diffère fortement selon les chercheurs :

- ✓ **Paul Ekman** a relevé six **émotions de base ou primaires** : la joie, la surprise, la peur, la colère, le dégoût, la tristesse. Elles peuvent être observées chez l'enfant dès son plus jeune âge.
- ✓ Au-delà de ces émotions primaires, il existe un grand nombre de catégories d'émotions :
 - ✓ Positive ou négative (le ressenti est agréable ou désagréable)
 - ✓ Positive et négative (fumer peut être évalué positivement, sous l'angle du plaisir obtenu, et négativement pour la santé)
 - ✓ D'approche ou d'évitement (émotions d'approche comme la fierté et la joie et émotions d'évitement comme la peur ou le dégoût)
 - ✓ Primaire ou de base
 - ✓ Réflexive ou auto-consciente (la honte ou l'embarras ne sont pas liés à un événement extérieur mais à la personne elle-même)
 - ✓ Esthétique (émotions qui déclenchent un sentiment de beau, de fascination)
 - ✓ Fictionnelle
 - ✓ Contre-factuelle (émotions, comme le regret ou la déception, qui reposent sur un jugement basé sur ce qui aurait pu arriver si nous avions agi différemment)
 - ✓ Sociale (la honte ou la gêne sont déclenchées par des situations sociales)
 - ✓ Morale : les émotions auto-conscientes (comme la honte et la culpabilité) ; les émotions de condamnation d'autrui (le mépris, la colère) ; les émotions en réaction à la souffrance d'autrui (la compassion) ; les émotions de louange d'autrui (l'admiration)
 - ✓ Épistémique ou de connaissance

Les **émotions morales** apparaissent plus tardivement (milieu de la seconde année de vie) car ces émotions nécessitent l'acquisition de compétences cognitives et la capacité à prendre en compte les normes sociales et les implications de ses actions sur les autres (développement socio-cognitif).

Les émotions et les apprentissages scolaires

Les **compétences émotionnelles** sont définies comme la *manière dont les personnes perçoivent, expriment, écoutent, utilisent ou gèrent les émotions d'autrui*.

- ✓ Il est prouvé que les compétences émotionnelles permettent aux élèves d'interagir et de former et nouer des relations positives avec les autres (ils peuvent par exemple se créer un « réseau de soutien social » qui les protège durant les moments de stress). Ceux qui ont développé des compétences émotionnelles sont également plus aptes à gérer les émotions négatives et ont moins de problèmes de santé psychologique.
- ✓ Elles favorisent aussi la réussite scolaire (par exemple en mathématiques / étude menée en Savoie).
- ✓ De plus, les aspects socio-émotionnels sont indissociables et interdépendants des aspects relatifs aux compétences cognitives, notamment les fonctions exécutives indispensables pour bien apprendre. Les fonctions exécutives assurent le rôle de chef d'orchestre d'autres fonctions cognitives plus simples pour orienter les comportements vers un but précis à atteindre. On distingue trois fonctions exécutives principales :
 - La flexibilité ou déplacement de l'attention : déplacer de manière volontaire son attention
 - La mise à jour du contenu de la mémoire de travail
 - L'inhibition qui vise à empêcher des informations non-pertinentes de perturber une opération en cours.

Les enseignants avec un niveau de compétences socio-émotionnelles plus élevé témoignent d'une gestion de classe plus efficace, utilisent de manière plus habile les expressions émotionnelles et le soutien verbal pour promouvoir l'enthousiasme et le plaisir d'apprendre et pour gérer le comportement des élèves.

Les émotions sont-elles universelles ou culturelles ? Innées ou acquises ?

Les expressions faciales jouent un rôle important dans les relations et les interactions.

Les études interculturelles

Une émotion possède une expression faciale universelle si elle est reconnue et exprimée de la même manière à travers les différentes cultures. Les chercheurs ne sont pas d'accord : certains soutiennent le caractère universel de l'expression faciale des émotions alors que d'autres se prononcent pour un apprentissage culturel par imitation.

Les études chez les bébés

L'expression des émotions apparaît très tôt dans le développement : les fœtus de 34 semaines commencent déjà à produire certaines émotions.

- Le sourire :
 - ✓ Dès la naissance, les bébés sourient pendant leur sommeil puis les sourires apparaissent en réponse à des stimulations.
 - ✓ A partir de deux mois, les bébés répondent aux sourires de leur entourage par leurs propres sourires (comportement d'attachement). Ils comprennent que les sourires ont un impact positif.
 - ✓ Dès 4 mois, ils commencent à rire (par exemple lorsqu'ils sont chatouillés).
 - ✓ A partir de 8 mois, ils peuvent produire des sourires de manière anticipée durant les interactions sociales.
- A partir de 6 mois, les bébés commencent à exprimer de la surprise.
- Dès la naissance, ils peuvent exprimer de la détresse et leurs émotions négatives à travers les pleurs. La quantité globale des pleurs a tendance à augmenter de semaine en semaine au cours de deux premiers mois (courbe normale des pleurs) et connaît un pic entre deux et trois ans. Elles sont souvent liées à leur faible autonomie. Puis les pleurs diminuent grâce à deux progrès : l'entrée dans le langage oral et l'amélioration de la coordination sensori-motrice.
- L'expression de la peur apparaît à partir de 7-8 mois notamment en réaction à la présence de personnes non-familiales ou d'objets nouveaux.
- L'expression du dégoût, à travers des moues, est observée chez les nouveau-nés en réaction à des goûts amers ou des odeurs désagréables. A partir de quatre mois, elle est davantage marquée.

Les capacités de perception des expressions faciales émotionnelles émergent durant la première année.

- ✓ Déjà dès la naissance, le bébé est capable de percevoir la différence entre le sourire ou la tristesse dans le cas d'une véritable interaction avec un adulte.
- ✓ Les bébés, durant les premiers mois, préfèrent en général regarder plus longtemps les visages souriants.
- ✓ A partir de six mois, ils distinguent de nombreuses expressions faciales puis relient les indices contextuels aux expressions faciales émotionnelles.
- ✓ A partir de 10 mois, les bébés catégorisent les visages à partir du caractère émotionnel positif ou négatif (la valence).

La perception auditive et audiovisuelle des émotions primaires :

- ✓ Si l'on fait écouter des expressions vocales avec des prosodies différentes (joie, colère, tristesse, neutre), les bébés ouvrent davantage les yeux pour une prosodie joyeuse.
- ✓ A partir de 4 mois, si les visages émotionnels sont présentés en même temps, les bébés peuvent faire la différence entre des expressions vocales de joie, de tristesse, de colère.

Les études chez les aveugles de naissance

Différentes études ont été menées et tendent à prouver une universalité dans l'expression des émotions. On observe une similitude entre les expressions faciales spontanées des aveugles et des voyants. Mais si on demande à des personnes aveugles de reproduire l'expression d'une émotion, des différences par rapport aux normes attendues apparaissent (difficultés à ajuster le visage en fonction de l'intensité de l'émotion).

Les stratégies compensatoires chez les mamans aveugles sont importantes : voix, contact physique ...

La compréhension des émotions primaires chez le jeune enfant

Identifier, catégoriser, comprendre les concepts d'émotions

- ✓ Une étude a été menée dans les écoles maternelles de la Savoie. Il a été constaté pour ces enfants une difficulté plus importante à identifier la cause des émotions plutôt que l'identification même de l'émotion.
- ✓ Les enfants deviennent de plus en plus capables de catégoriser les émotions au fil de leur développement. Selon certains chercheurs ils commencent d'abord par catégoriser les émotions en deux catégories (émotions positives/négatives) puis parviennent à une catégorisation plus spécifique. La surprise, la peur, le dégoût sont identifiés plus tardivement.
- ✓ Ils progressent aussi peu à peu dans la compréhension des termes exprimant une émotion et celle des indices physiologiques et mentaux qui permettent d'identifier ou exprimer une émotion. Vers 6-7 ans, l'enfant comprend qu'il est possible de masquer une émotion, de faire semblant. Il comprend aussi l'incidence des règles morales sur certaines émotions (par exemple la culpabilité).
- ✓ Le rôle du contexte : aux différents âges, les enfants sont capables d'utiliser les expressions faciales et le contexte visuel pour reconnaître plus précisément des émotions.

*Les capacités d'identification verbale des émotions primaires chez l'enfant évoluent pour passer peu à peu d'une très large catégorisation (plaisantes/déplaisantes) vers une conception plus fine en termes d'émotions spécifiques. Cette différenciation progressive des émotions s'opère par la compréhension progressive du **script émotionnel** : événement déclencheur, sentiment conscient, expressions faciales et vocales, indices situationnels, physiologiques, mentaux ...*

La compréhension des émotions morales

Les *émotions morales regroupent les émotions dites auto-conscientes (honte, culpabilité) ; les émotions de condamnation d'autrui (mépris, colère, dégoût) ; les émotions en réaction à la souffrance de quelqu'un (compassion) ; les émotions de louange d'autrui (admiration).*

Elles ne se développeraient pas avant 18-24 mois. L'expression d'une émotion morale nécessite en effet la capacité à prendre en compte les normes sociales et culturelles, d'appréhender les implications de ses actions sur les autres et d'avoir développé plusieurs compétences cognitives (conscience de soi, théorie de l'esprit ...).

Le développement de la conscience de soi

La conscience de soi se développe très tôt et progressivement.

- ✓ Durant les six premières semaines : sens d'un soi écologique (connaissance de son corps en tant qu'entité différenciée de la mère).
- ✓ A partir de deux mois, le bébé commence à manifester le sens de soi à travers des expériences partagées avec l'autre : par exemple dans les proto-conversations (interactions vocales, faciales ...) ou les jeux imitatifs.
- ✓ Puis il développe des attentes de réciprocité avec autrui : manifestation de peur lors d'une rencontre avec une personne étrangère, attention partagée ...
- ✓ Puis apparaissent les débuts de la collaboration avec autrui. Il est capable de demander de l'aide si quelque chose lui résiste (il est donc conscient de ses propres limites).

Le sens du soi cognitif est acquis avec la reconnaissance de soi dans le miroir.

Le développement du sens moral

Lawrence Kohlberg, pour étudier le développement et la construction du sens moral, s'est intéressé avec ses équipes aux réponses verbales d'enfants de différents âges confrontés à des dilemmes moraux.

Exemple de dilemme moral : le dilemme de Heinz : *La femme de Heinz est très malade. Elle peut mourir d'un instant à l'autre si elle ne prend pas un médicament X. Celui-ci est hors de prix et Heinz ne peut pas le payer. Il se rend néanmoins chez le pharmacien et lui demande le médicament, ne fût-ce qu'à crédit. Le pharmacien refuse. Que devrait faire Heinz ? Laisser mourir sa femme ou voler le médicament ?*

A partir de l'analyse des réponses des enfants, Kohlberg et ses collègues en concluent que la réflexion morale se développe successivement en plusieurs niveaux marqués chacun par des stades :

- ✓ **Niveau de moral préconventionnel** (enfants jusque 8 ans) : l'enfant se décide en fonction de ses intérêts personnels et des risques encourus. *On identifie alors le stade de la punition-récompense et celui de l'intérêt personnel.*
- ✓ **Niveau de moral conventionnel** (enfants jusque 12 ans environ) : l'enfant est capable de renoncer à ses propres intérêts immédiats afin d'être loyal ou conforme aux attentes familiales ou sociales. (« S'il vole le médicament, tout le monde dira qu'il est délinquant ; on ne peut pas se permettre de voler, ce n'est pas bien. / S'il ne vole pas le médicament, tout le monde dira qu'il est une horrible personne »). *On identifie pour ce niveau, le stade du maintien de bonnes relations et de l'approbation des autres et celui orienté vers le respect et le maintien de l'ordre.*
- ✓ **Niveau de moral postconventionnel** : l'enfant ou plutôt l'adolescent adhère librement et de manière impartiale aux règles élaborées socialement et reconnues par le plus grand nombre pour garantir les droits individuels. (« Il aura fait ce qui est juste ; parfois il faut transgresser les lois quand elles sont injustes. / Il aura sur la conscience le fait d'avoir volé le médicament, il perdra le respect pour lui-même »). *On identifie le stade du contrat social puis celui de l'éthique universelle.*

Des psychologues ont affiné cette conception cognitive du développement du sens moral en y introduisant une composante émotionnelle. Les réactions des personnes face à un dilemme moral se dérouleraient en deux temps, en activant deux systèmes différents :

- ✓ Dans un premier temps, notre réaction immédiate spontanée juge acceptable ou non un comportement activant « notre système chaud » : la situation produirait une sorte de contagion émotionnelle qui serait à l'origine de notre jugement émotionnel.
- ✓ Dans un second temps, les processus de haut niveau entreraient en jeu pour justifier ou rationaliser notre jugement cognitif ; « notre système froid ».

Le développement de la théorie de l'esprit

Cette théorie de l'esprit fait référence à **la capacité mentale d'inférer les états mentaux d'autrui à partir des nôtres et ainsi de les comprendre : construire des pensées au sujet de ce que les autres pensent, de raisonner sur ce que l'autre croit et ressent ou encore de prédire, anticiper et interpréter le comportement d'autrui.** Cette capacité se développe en plusieurs stades :

- ✓ Autour de dix-huit mois, l'enfant est capable d'interpréter l'intention d'un adulte et de lui apporter son aide (par exemple un enfant qui va ouvrir une porte s'il voit l'adulte les bras chargés).
- ✓ Autour de trois ans, l'enfant pense que tout le monde a les mêmes idées et points de vue que lui.
- ✓ Autour de cinq ans, il distingue ses connaissances de celles des autres ; il confronte ses pensées à celles des autres.
- ✓ A partir de sept-huit ans environ, l'enfant est capable de faire la différence entre un mensonge et une plaisanterie.

Le développement de l'empathie

L'empathie peut se définir comme **la capacité à reconnaître, percevoir et ressentir les émotions de l'autre, tout en adoptant son point de vue.** La réponse empathique comprend des éléments affectifs (contagion émotionnelle, préoccupation pour l'autre) et des éléments cognitifs (évaluation de l'état de l'autre). **Martin Hoffman** décrit le développement de l'empathie en cinq phases :

- ✓ 1^{ère} phase (de la naissance à six mois) : **cri réactif du nouveau-né** : réaction innée. L'enfant se sent lié à la détresse d'un autre (par exemple le nouveau-né qui va pleurer car il entend un autre bébé pleurer).
- ✓ 2^{ème} phase (de six à douze mois) : la **détresse empathique égocentrique** : le bébé commence à réagir différemment selon qu'il est la personne qui souffre ou qu'il s'agit de quelqu'un d'autre. La réaction reste toutefois égocentrique puisqu'elle concerne lui-même et non l'autre qui souffre.
- ✓ 3^{ème} phase (à partir de 12 mois) : la **détresse empathique quasi égocentrique** : on constate des réponses empathiques explicites envers l'autre. Ses actions restent toutefois peu efficaces car il éprouve des difficultés à cerner les états émotionnels des autres et à les différencier des siens. Par exemple, un enfant proposera son propre doudou à un enfant qui pleure au lieu de proposer le doudou de ce dernier.
- ✓ 4^{ème} phase (à partir de 6 ans) : la **détresse empathique véridique** : l'enfant commence à aider les autres de manière judicieuse : il comprend les émotions et les causes de celles-ci, leurs intentions et les différencie des siens. L'enfant aide de manière adaptée (et non selon ce qui l'aiderait lui).
- ✓ 5^{ème} phase (après douze ans) : la **détresse empathique au-delà de la situation** : l'enfant peut ressentir de l'empathie pour des personnes qui sortent de son environnement immédiat et dans des situations.

La régulation des émotions chez l'enfant

Pour pouvoir vivre en société, une personne doit pouvoir agir sur les émotions qu'elle ressent, comprendre quand et comment elle en fait l'expérience et contrôler la manière dont elle les exprime. **La capacité de régulation émotionnelle permet de modifier la nature, l'intensité, la durée ou l'expression des émotions.** On peut utiliser des stratégies de régulation des émotions pour en réduire l'intensité lorsqu'elles sont négatives ou les maintenir ou les maximiser lorsqu'elles sont positives.

La régulation des émotions relève d'un ensemble de processus multiples allant de processus automatiques à des processus volontaires. **James Gross** propose de distinguer deux grands types de régulation volontaire des émotions :

- ✓ La régulation centrée sur l'antécédent ou a priori : elle se fait avant la réponse émotionnelle dans le but de la modifier ou la minimiser.
- ✓ La régulation centrée sur la réponse émotionnelle a posteriori.

On classe les stratégies de régulation en stratégies fonctionnelles (qui permettent de diminuer l'émotion négative : recherche de solution ...) et en stratégies dysfonctionnelles (qui ne permettent pas cette atténuation : lâcher-prise et acceptation de la situation ...). Les chercheurs avancent que faire face à une situation négative, plutôt que de s'en détourner, aurait plus de bénéfices à long terme. Certains chercheurs mettent également l'accent sur l'importance de la flexibilité dans la régulation des émotions : utilisation d'un large éventail de stratégies de régulation en fonction des besoins, de la situation ... Parmi ces stratégies de régulation des émotions, on peut citer *la réévaluation cognitive, la réorientation attentionnelle, la modification de la situation ou encore la recherche de soutien social.*

Le développement de la régulation émotionnelle durant l'enfance :

- ✓ Dès les premiers instants après la naissance, la régulation émotionnelle s'effectue par l'utilisation de stratégies qui engagent les adultes qui l'entourent. Les bébés n'ont que quelques stratégies intrapersonnelles comme la succion réflexe non-nutritive ou le détournement du regard.
- ✓ Avec le développement des habiletés motrices et langagières, le répertoire régulateur se développe : le jeune enfant se déplace pour rechercher ou éviter une situation volontairement ; il utilise le langage pour formuler des demandes ...
- ✓ Entre trois et six ans, l'enfant devient également capable de modifier, masquer ou minimiser une émotion : l'enfant exagère la douleur, il essaie de retenir ses larmes ...
- ✓ A noter que la période de l'adolescence est une période d'instabilité durant laquelle les émotions ressenties ou exprimées sont à la fois complexes, intenses, fluctuantes.

Développer les compétences émotionnelles

<u>Compétences ciblées</u>	<u>Habiletés requises</u>
Percevoir les émotions	<ul style="list-style-type: none">✓ Identifier les émotions dans les stimuli externes✓ Identifier ses propres émotions (stimuli internes)✓ Exprimer ses propres émotions de façon précise✓ Faire la distinction entre l'expression d'émotions authentiques, trompeuses ou forcées✓ Connaître les règles relatives à l'expression des émotions dans différentes cultures et différents contextes.
Utiliser les émotions dans le but de faciliter la pensée	<ul style="list-style-type: none">✓ Faire usage des émotions ou de l'information émotionnelle comme constituant un apport ou une assistance dans les tâches cognitives ou dans les décisions.
Comprendre les émotions	<ul style="list-style-type: none">✓ Connaître le vocabulaire des émotions✓ Connaître les antécédents et les conséquences des émotions, en particulier distinguer la cause et le déclencheur d'une émotion✓ Connaître la manière dont les émotions se combinent et évoluent dans le temps✓ Connaître l'effet probable d'une situation spécifique sur ses propres émotions actuelles ou dans le futur.
Réguler ses émotions	<ul style="list-style-type: none">✓ Réguler ses propres émotions et celles des autres en augmentant les émotions positives et en diminuant les émotions négatives pour atteindre un résultat souhaité, tel que le développement personnel.