

Les émotions chez le tout-petit

Lundi 7 juillet 2025

Les émotions chez le tout-petit : comprendre, accueillir, accompagner

Les émotions font partie intégrante de la vie des tout-petits. Elles surgissent, débordent, s'expriment parfois avec intensité, désarçonnant les adultes. Pourtant, elles sont un langage précieux : celui du corps, du cœur et du lien. Pour les professionnels de la petite enfance, comprendre les émotions, c'est mieux accompagner l'enfant... mais aussi mieux se comprendre soi-même.



Comprendre les émotions chez le jeune enfant

Chez le tout-petit, les émotions sont brutes, intenses, immédiates. Pourquoi ? Parce que son cerveau est encore en plein développement. Le cortex préfrontal, responsable de la régulation émotionnelle, n'est pas encore mature. Ce sont donc les émotions primaires (peur, joie, colère, tristesse, dégoût, surprise) qui dominent.

Le jeune enfant ressent tout, mais ne sait pas encore le nommer, le contrôler, ni l'exprimer socialement. Il n'a pas encore les outils pour faire autrement que "crier, taper, pleurer ou fuir".

Il n'est donc ni capricieux, ni manipulateur : il est simplement en train d'apprendre à être un humain parmi les autres.

Accueillir l'émotion, sans la minimiser ni la juger

Un enfant qui pleure, hurle ou tape ne fait pas "une crise" par plaisir : il vit un débordement qu'il ne peut pas encore gérer seul. Notre rôle est d'être ce qu'on appelle une **base de sécurité émotionnelle**. Cela implique :

- D'accueillir l'émotion telle qu'elle est, sans chercher à la faire taire.
- De mettre des mots sur ce que vit l'enfant : "Tu es en colère parce que tu voulais encore jouer."
- De valider l'émotion, même si on pose un cadre : "Tu as le droit d'être en colère. Mais je ne peux pas te laisser taper."
- De se rendre disponible physiquement : rester proche, se mettre à sa hauteur, proposer un câlin sans l'imposer.

Accueillir, ce n'est pas tout permettre. C'est reconnaître ce qui est vécu, tout en contenant ce qui déborde !

« Accueillir les émotions de l'enfant, c'est l'aider à développer son intelligence émotionnelle. »

Isabelle Filiozat

Accompagner les apprentissages émotionnels au quotidien

Le jeune enfant a besoin d'adultes modèles et régulateurs. Accompagner les émotions, c'est lui permettre de les apprivoiser à son rythme.



Cela passe par :

- Des routines rassurantes : les transitions bien anticipées limitent les frustrations.
- Des espaces d'expression : livres sur les émotions, coins calmes, objets transitionnels.
- Une posture stable et empathique : être soi-même capable de réguler ses propres émotions pour aider l'enfant à le faire.
- Des outils partagés avec l'équipe : vocabulaire commun, signaux à observer, attitudes cohérentes.



Et nous, adultes, dans tout ça ?

Accompagner les émotions des enfants, c'est aussi accepter d'être touché dans les nôtres. Les pleurs, la colère, les oppositions peuvent réveiller en nous des tensions, des automatismes, voire des blessures.

Il est important de travailler en équipe pour se soutenir et avoir des espaces de parole.