

Le quotidien en
structure d'accueil

Accueillir les émotions sans les absorber

Lundi 9 mars 2026

Comment rester disponible sans s'épuiser

« Je prends tout », « je repars avec les émotions des enfants », « je suis épuisée en fin de journée »...

Accueillir les émotions fait partie intégrante de notre métier, mais accueillir ne veut pas dire absorber. Et pourtant, la frontière est parfois floue.

Comment rester pleinement disponible pour l'enfant sans se laisser envahir émotionnellement ? Comment accompagner avec justesse sans s'oublier ? C'est tout l'enjeu de la posture professionnelle.



Accueillir les émotions : une compétence relationnelle essentielle

Dans les premières années de vie, l'enfant ne sait pas encore réguler seul ses émotions. Son cerveau émotionnel est immature :

- il ressent fort,
- il exprime de façon parfois débordante,
- il a besoin de l'adulte pour mettre du sens et contenir.

Accueillir une émotion, ce n'est pas la faire disparaître, c'est reconnaître ce que l'enfant vit, lui montrer que son ressenti est légitime, et l'aider progressivement à traverser ce qui se passe en lui.

👉 « Tu es en colère », « c'est difficile pour toi », « je vois que tu es triste ».

Ces mots sont puissants. Ils sécurisent. Ils construisent le lien.

Mais à force d'être dans cette disponibilité émotionnelle constante, un risque apparaît.

Quand l'accueil devient absorption

Sans s'en rendre compte, certains professionnels portent les émotions des enfants, à leur place :

- ils ressentent la colère comme si c'était la leur,
- ils repartent chez eux avec la tristesse du groupe,
- ils anticipent, compensent, surinvestissent.

Résultat ?

- fatigue émotionnelle,
- irritabilité,
- impression de « ne plus avoir d'énergie »,
- parfois même une perte de plaisir au travail.

Ce n'est pas un manque de professionnalisme.

C'est souvent un excès d'empathie sans cadre.

Empathie ≠ fusion émotionnelle

L'empathie professionnelle, ce n'est pas ressentir à la place de...

C'est ressentir avec, tout en restant ancrée.

On peut être touchée sans être envahie.

Présente sans être aspirée.

Engagée sans se sacrifier.

La clé, c'est la **juste distance émotionnelle**.

Pour accompagner les émotions, on oscille parfois entre deux extrêmes :

🔒 Le mur : se couper pour se protéger

« Je ne ressens plus rien, comme ça je tiens. »

🧽 L'éponge : tout absorber

« Je prends tout sur moi, je veux aider. »

Aucune de ces postures n'est soutenable sur le long terme.

La posture ajustée est celle comparable à un contenant :

- solide,
- stable,
- accueillant,
- mais qui ne déborde pas.

Des repères concrets pour rester disponible sans s'épuiser

1. Se rappeler que l'émotion appartient à l'enfant

L'émotion exprimée n'est pas celle de l'adulte. Elle peut être accompagnée sans être absorbée.

2. Nommer sans chercher à réparer

On a parfois envie de calmer vite, de distraire, de résoudre.

Or, accueillir, c'est d'abord reconnaître.

3. S'appuyer sur le cadre professionnel

Le cadre sécurise autant l'enfant que l'adulte :

- des règles claires,
- des rituels,
- une organisation cohérente.

Un cadre solide évite que l'émotion prenne toute la place... y compris en toi.

4. Prendre conscience de ses propres résonances

Certaines émotions d'enfants viennent toucher quelque chose de personnel :

- une colère qui rappelle sa propre colère,
- des pleurs qui réveillent une insécurité,
- un conflit qui fait écho à son histoire personnelle.

Les repérer permet de ne pas les confondre avec celles de l'enfant.

C'est un vrai levier de prévention de l'épuisement.

5. S'autoriser à se préserver

Être professionnel, ce n'est pas être disponible à 100 % en permanence.

Se préserver, ce n'est pas être moins engagé, c'est prendre soin de la relation sur la durée.

Respirer, passer le relais, verbaliser entre collègues, déposer ce qui a été lourd : tout cela fait partie du travail.

Parce qu'un adulte qui se respecte
émotionnellement est un adulte
qui accompagne mieux ❤️