




**LA GESTION DES EMOTIONS
CHEZ LES ENFANTS DYS**

**Christelle Detable, Psychologue
Formatrice Réseau de Santé Pluradys**

***Journée des Dys - Talant
Samedi 09 octobre 2021***

PLURADYS Formation, 16 rue du Cap Vert, 21800 QUETIGNY, contact : 03 80 50 09 48 ou assistante.formation@pluradys.org
Déclaration d'activité n°26210279421, SIRET 507540557000026, APE 9412, Datadock n° 0076449, Qualiopi n°2020/89694.1

1



Sommaire



Le développement psychologique chez l'enfant

- L'estime de soi
- Les émotions

Les émotions dans un contexte de trouble des apprentissages

- L'impact des émotions sur l'apprentissage
- Les incidences psychologiques chez les enfants dys

Gérer les débordements émotionnels

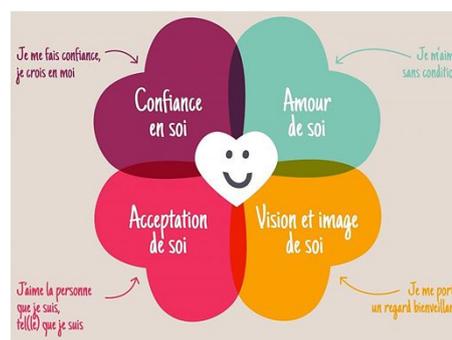
- Apprendre à reconnaître et gérer ses émotions
- Education positive & Communication Non Violente

2

L'estime de soi c'est :

- l'appréciation de sa propre valeur « *comment on se voit, et si ce qu'on voit, on l'aime ou pas...* »
- des aspects comportementaux (engagement dans l'action), cognitifs (auto-évaluation fiable/précise) et affectifs (meilleure stabilité émotionnelle)

- reconnaître ses forces et ses limites
avoir une vision réaliste de soi
- interconnectés avec la confiance en soi
l'image de soi, l'acceptation de soi
et l'amour de soi



3



L'estime de soi au fil du développement

- **Dès la petite enfance** : l'enfant adopte un comportement reflétant la façon dont il se perçoit (*impact du milieu familial*)
- **À partir de 5 ans** : période riche en apprentissages avec de nombreux défis qui impactent fortement le développement de l'ES (*impact de la scolarité*)
- **A l'adolescence** : poursuite de ce développement en lien avec la scolarité et le regard des autres (*impact des pairs*)
 - 5 dimensions importantes chez l'enfant : physique, scolaire, athlétique, comportementale et popularité
 - un développement hétérogène selon les dimensions, l'importance qui leur est accordée par soi et par les autres

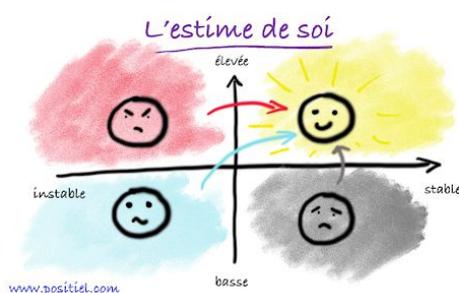
4

De l'estime de soi aux émotions

Les fonctions de l'ES

- capacité à s'engager efficacement dans l'action
- autoévaluation de ses compétences
- favoriser le bien être émotionnel

- Liens entre ES et émotions
 - ES élevée vs basse
 - ES instable vs stable
 - Impact émotionnel variable



5

Les émotions sont universelles, mais nous les gérons différemment



Une émotion c'est

- une réaction spontanée liée à une situation qui entraîne des manifestations physiques et/ou manifestations psychologiques
- un réflexe, une réaction affective suite à une stimulation
- un ressenti momentané

6



Les émotions au fil du développement

- **1^{ère} année** : 6 émotions de bases (joie, tristesse, dégoût, peur, colère et surprise)
- **15/24 mois** : émotions secondaires liées à la conscience de soi (la gêne, la jalousie, ...)
- **3 ans** : expérimentations des émotions secondaires (culpabilité, embarras, fierté, ...) en lien avec la compréhension de règles, de normes, d'objectifs à atteindre
 - *dès les 1ers mois l'enfant décode les émotions*
 - *jusqu'à 10 ans il peut faire des erreurs*
 - *l'habileté à identifier les émotions s'affine jusqu'à l'adolescence*

7

Rôles des différentes émotions, à quoi servent-elles ?

- Fonction d'alerte, d'information sur le besoin actuel de la personne
- Affronter diverses situations, adopter le comportement en relation avec son besoin
 - Garantir un équilibre, s'ajuster à l'autre, à soi-même

	Peur		Besoin de me protéger de me sentir en sécurité
	Colère		Besoin de défendre mon territoire
	Tristesse		Besoin d'attachement et de réconfort
	Dégoût		Besoin de repousser ce qui est toxique
	Surprise		Besoin de faire face à l'imprévu
	Joie		Besoin de partager avec les miens

8



Modalités d'expression des différentes émotions

- Expression verbale : dire ce que l'on ressent
- Expression faciales différenciées : montrer ses émotions
- Sensations et ressentis à la fois communs et différenciés
- Comportements et communication non verbale

- Reconnaître et décoder les émotions pour mieux les comprendre et mieux les gérer

9



L'impact des émotions sur l'apprentissage

- Dans toutes situations d'apprentissage, nous ressentons des émotions (agréables ou non)
- Les émotions impactent les apprentissages :
 - lien avec **la mémoire** (événements chargés émotionnellement mieux mémorisés)
 - lien avec **l'attention** (l'état émotionnel impacte la perception/le traitement de l'environnement / d'une situation)
 - lien avec **le cortex préfrontal** (le stress le déconnecte : adieu planification, attention, anticipation, organisation, concentration)
 - lien avec **l'affectif** (encouragements et appréciations positives des enseignants mobilisent davantage les enfants, gain en motivation)

- *en situation d'apprentissage l'enfant navigue entre émotions positives et négatives*

10

Les émotions dans un contexte de trouble des apprentissages

L'impact des émotions sur l'apprentissage

Emotions d'accomplissement

Réussite → plaisir d'apprendre, intérêt
Succès → fierté, espoir
Échec → anxiété, honte

Emotions épistémiques

Nouvelle tâche → surprise, curiosité
Obstacles, difficultés → confusion, frustration

Emotions thématiques

Personnage d'un roman → empathie, dégoût

Emotions sociales

amour, sympathie, mépris, envie, anxiété sociale...

- les émotions positives renforcent la motivation et l'atteinte des objectifs
- les émotions négatives affectent les apprentissages
- mais les émotions positives peuvent aussi freiner l'apprentissage et les émotions négatives l'accélérer



11

Les émotions dans un contexte de trouble des apprentissages

Les incidences psychologiques chez les enfants dys

- vision négative de leurs compétences dans le domaine des apprentissages (échecs répétés)
- évitement des activités en question (peur de l'échec, de la critique, des moqueries)
- *impacte les possibilités d'améliorer leurs compétences, leurs interactions sociales et leur perception d'eux-mêmes*

Caroline EVERAERE



12



Les incidences psychologiques chez les enfants dys

- Risque accru de difficultés psychopathologiques (de type anxiété/dépression et troubles du comportement) en lien avec la fragilité de l'estime de soi
- Altération de certaines compétences émotionnelles pour certains
- Sensibilité émotionnelle accrue pour d'autres, avec de meilleures compétences sociales
- Efforts coûteux pour contrôler leurs gestes, faire de leur mieux à l'école, se concentrer, faire face aux situations de dévalorisation et d'échecs
 - *Décharges émotionnelles (émotions fortes et crises)*
 - *Gestion plus complexe de leurs émotions*

13



Apprendre à reconnaître et gérer ses émotions

Favoriser l'expression des émotions

- **Savoir les identifier, les nommer :**
 - Support variés : livres, affiches, roues des émotions, jeu des émotions, etc.
 - En parler, les mettre en mots (parler des ressentis, des besoins, des manifestations, des solutions)
- **Apprendre à les canaliser, les gérer :**
 - Identifier et préparer un lieu refuge et/ou des supports en amont
 - Utiliser un lieu refuge, des exutoires
 - Savoir reconnaître, comprendre et graduer l'intensité des émotions

14

PLURADYS
FORMATION

Gérer les débordements émotionnels

Reconnaitre les émotions à partir de diverses sensations et comportements

Tristesse
Sensations : larmes, lèvres tremblantes, gorge nouée, idées noires
Cause : perte, séparation, échec
Besoins : réconfort, acceptation, expression émotionnelle, amour -> Câlin, massage, parler, pleurer, trouver des stratégies de succès

Colère
Sensations : respiration rapide, yeux froncés, mâchoires serrées, contractions, chaleur
Cause : frustration, injustice, impuissance, irrespect pour l'intégrité
Besoins : écoute, compréhension, changement, réparation, décharge de l'énergie -> Crier, respirer, parler, courir, écrire une lettre, malaxer, faire une pause

Honte
Sensations : regard baissé, dos courbé, envie de pleurer et disparaître
Cause : non alignement avec les valeurs, moquerie, jugement
Besoins : restauration de l'estime de soi, acceptation inconditionnelle -> Demander pardon, réparer, solliciter des excuses, trouver une écoute bienveillante

Joie
Sensations : enthousiasme, respiration ample, bien être
Cause : émerveillement, réussite, rencontre, gratitude
Besoins : partage, lien, réjouissance -> Danser, rire, chanter, embrasser, téléphoner, pleine conscience pour maintenir les sensations

Peur
Sensations : afflux de sang, montée d'adrénaline, accélération du rythme cardiaque
Cause : danger, inconnu, insécurité
Besoins : réassurance, protection, aide -> Câlin, parler, ronde d'EFT,

Dégoût
Sensations : nausée, nez plissé, baisse de la température
Cause : nocivité, viol
Besoins : sécurité, respect, accueil des émotions, justice -> Parler, demander le respect pour les signaux du corps (laisser la nourriture, éloigner les odeurs...), aide thérapeutique si nécessaire

apprendreduquer.fr

15

PLURADYS
FORMATION

Gérer les débordements émotionnels

La roue des émotions pour exprimer et reconnaître ses émotions

Un bonheur
Moment préféré de la journée
Moment pas aimé
Un chagrin
Une colère
Une peur
Une jalousie
Une honte
Un rire
Une fierté
Une tristesse
Un malheur

16

PLURADYS
FORMATION

Gérer les débordements émotionnels

• Ex. d'outils favorisant la gestion des émotions

1 **QUOI ?**
Description des faits

2 **POURQUOI ?**
Émotions
Besoins
Attentes

3 **EXPRESSION DES ÉMOTIONS**
Catharsis
Déblocage

4 **ET SI ?**
Les solutions

5 **COMMENT ?**
Choix
Plan d'action

Roue de Thomas Fiutak : 5 étapes pour une médiation efficace

apprendre-reviser-memoriser.fr

QUAND JE SUIS EN COLERE

17

PLURADYS
FORMATION

Gérer les débordements émotionnels

L'éducation positive :

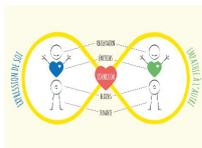
- Une approche qui vise à développer chez l'enfant les **compétences socio-émotionnelles** essentielles et le sentiment d'être capable
- Basée sur l'encouragement, la bienveillance et la fermeté, et non sur une éducation laxiste où tout est permis
- Ecoute des besoins de l'enfant, de ses sentiments pour développer son autonomie et la coopération adulte-enfant

Encouragements pour une meilleure estime de soi : soutenir la progression plus que le résultat

Bienveillance pour qu'il prenne confiance en lui : interroger ses besoins, son fonctionnement

Fermeté pour sécuriser : donner des consignes claires et favoriser la co-construction

18



Gérer les débordements émotionnels

La Communication Non Violente (CNV) :

- S'exprimer pour transmettre son message sans que son interlocuteur ne se sente agressé et qu'il soit plus ouvert à la discussion
- Basée sur des principes d'**empathie** et de **respect**, avec l'intention de comprendre et satisfaire les besoins de chacun.
- Etablir une communication respectueuse avec les enfants pour favoriser la confiance en soi et l'autonomie

Expression de soi pour se concentrer sur ce qui est le plus important

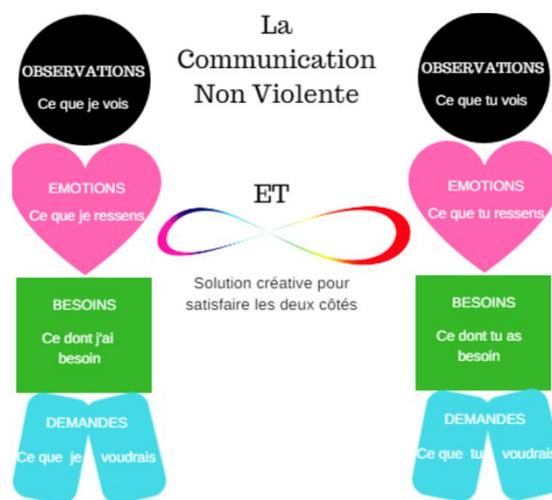
Empathie à l'autre pour permettre à chacun de voir ses besoins satisfaits

19

Gérer les débordements émotionnels

Utilisation de la CNV : les principes

- **Observation (O)** : Décrire la situation sans juger
- **Sentiment (S)** : exprimer les sentiments et attitudes suscités dans cette situation en employant le "je"
- **Besoin (B)** : identifier et exprimer les besoins (un besoin insatisfait = émotion désagréable)
- **Demande (D)** : faire une demande réalisable, concrète, précise et formulée positivement



20

Les 4 étapes en pratique

1/ *Observation (O)* : Décrire la situation sans juger

« exprimer avec clarté ce qui se passe en moi sans jugement ni exigence »

LES FAITS



Observer consiste à dénouer les fils de ce que je vois et de ce que je pense.

21

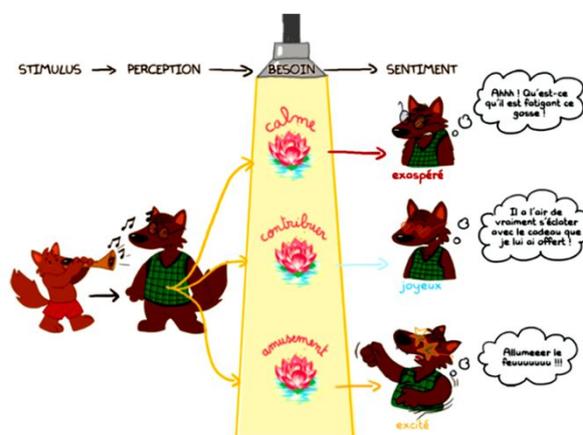
2/ *Sentiment (S)* : exprimer les sentiments et attitudes

suscités dans cette situation

en employant le “je”

« exprimer ses ressentis de manière simple et précise »

LES EMOTIONS SENSATIONS PHYSIQUES

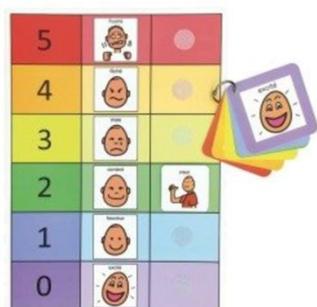


Ce n'est pas ce que tu fais qui est la cause de mes sentiments. Mes sentiments proviennent de mes besoins.

env-apprentissage.blogspot.com

22

2/ *Sentiment (S)* : exprimer les sentiments et attitudes suscités dans cette situation en employant le “je”



23

2/ *Sentiment (S)* : exprimer les sentiments et attitudes suscités dans cette situation en employant le “je”

Colère	Tristesse	Surprise	Dégout	Peur	Joie
Agacé Agité Agressif Contrarié Enragé Exaspéré Froissé Frustré Furieux Haineux Hostile Impatient Irrité	Abattu Accablé Affecté Affligé Anéanti Blessé Chagriné Déçu Déprimé Désappointé Désespéré Désolé Désorienté Mélancolique Navré Nostalgique Tasciturne Vulnérable	Ebahi Enthousiaste Étonné Émerveillé Impatient Secoué Stupéfait Troublé	Aigri Amer Blessé Contrarié Écoeuré Froissé Intimidé Irritable Mépris	Angoissé Anxieux Craintif Éffrayé Incertain Indécis Inquiet Horriifié Méfiant Paniqué Perplexe Préoccupé Terrifié Terrorisé Tourmenté	A l'aise Amoureux Content Enchanté Enjôlé Enthousiaste Euphorique Excité Flatté Gai Heureux Optimiste Passionné Ravi Réjoui Satisfait Soulagé
					

Source : "Moi aussi je médite !" d'Elizabeth Couson & Charlotte Ribault
adozen.fr

Émotion				
Intensité	Joie	Peur	Colère	Tristesse
Faible	Content Satisfait Réjoui	Préoccupé Soucieux Méfiant	Agacé Contrarié Impatient	Déçu Affecté/ embarassé Désolé
Moyenne	Heureux Optimiste Enchanté	Anxieux Inquiet Tourmenté	Mécontent Irrité Frustré	Peiné Blessé Navré
Forte	Enthousiaste Excité Euphorique	Angoissé Effrayé Paniqué	Exaspéré Furieux Enragé	Désespéré Anéanti Déprimé

24

3/ *Besoin (B)* : identifier et exprimer les besoins

« un besoin insatisfait =
émotion désagréable, les
besoins sont la cause
de nos ressentis »

BESOIN
VALEURS
NECESSITE VITALE



Mes jugements vers l'extérieur m'invitent à
prendre conscience de mes besoins à l'intérieur.

cny-apprentegrains.blogspot.fr

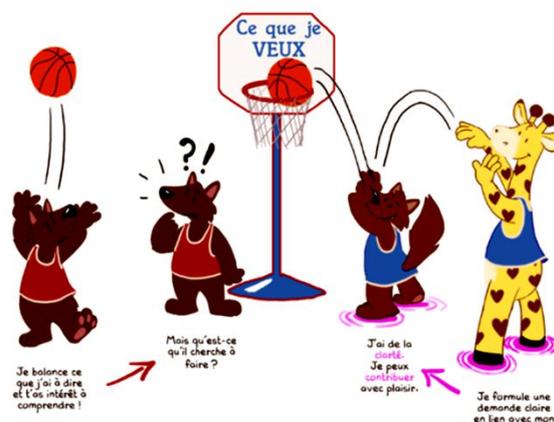
25

4/ *Demande (D)* : faire une demande réalisable,

concrète, précise et
formulée positivement
« préciser ce que nous
attendons tout en respectant
l'autre »

CONNEXION A L'AUTRE
ACTION

Demander clairement à l'autre ce qui me rendrait la vie plus belle c'est
augmenter mes chances d'obtenir ce que je veux et offrir à l'autre une
occasion de contribuer à embellir ma vie.



cny-apprentegrains.blogspot.com

26

Conclusion



- **L'estime de soi** se développe à partir de l'interaction entre divers facteurs (comportementaux, cognitifs et affectifs) conduisant à des impacts émotionnels variables
- **Les émotions** évoluent au fil des âges et sont aussi dépendantes de nombreux facteurs environnementaux et familiaux.
 - dans un contexte de troubles des apprentissages l'ES et les émotions sont davantage mises à mal
 - La gestion des émotions s'en trouve complexifiée

27

Conclusion



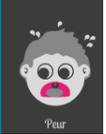
- **L'éducation positive** est une éducation bienveillante visant à favoriser le développement et l'épanouissement de l'enfant.
Ecoute et confiance sont visées dans un climat positif et coopératif (encourager plutôt que punir)
- **La CNV** invite à être davantage conscient de nos perceptions, à accueillir et gérer nos émotions, à nous relier à nos besoins et nos motivations.
Attention portée à l'instant présent pour transformer jugements et reproches en expression authentique et reflet empathique

28



PLURADYS
FORMATION







Compréhension
Ecoute et confiance
Accueil des ressentis et besoins

**Pour une meilleure gestion de leurs
émotions et de leurs
apprentissages**

Merci de votre attention

29