



De L'émotion : du ressenti au dire, un processus d'apprentissage

Par Christine Acheroy

Mots clés : émotion, empathie, violence, éducation

Quel rôle jouent les émotions dans les relations interpersonnelles ? Peut-on aider les enfants, par un travail sur les émotions, à améliorer leurs relations aux autres ? Peut-on stimuler leur empathie ?

Afin de pouvoir répondre à ces questions, dans un premier temps, nous nous penchons sur le rapport à l'émotion chez l'enfant et le lien entre ce rapport et les attitudes violentes. Nous analysons ensuite le processus de construction du rapport émotionnel chez le tout-petit. Finalement, nous abordons la question de l'« éducation émotionnelle », ses objectifs et les facteurs qui la soutiennent : les attitudes qui favorisent la reconnaissance des émotions et l'empathie chez les enfants.

Le rapport à l'émotion dans les relations interpersonnelles

Les recherches montrent que lors d'un acte violent, les enfants sont souvent sous l'emprise de leurs émotions. Lorsqu'ils sont incapables de les identifier, de les verbaliser et de les communiquer, ils peuvent réagir violemment, l'acte violent procurant des satisfactions immédiates et anxio-litiques¹. Lors d'un acte violent, les enfants peuvent également avoir des difficultés à ressentir les émotions de l'autre et à se mettre à sa place, c'est-à-dire à ressentir de l'empathie pour lui.

¹ Favre et Fortin, 1997, cités par Laffolie, D., Flenghi, D. et Dedieu, L. « Perspectives pour l'éducation émotionnelle en milieu scolaire », in *Education, Santé, Société*, vol.1, no. 2, 2015, p. 245

Par ailleurs, Daniel Favre (professeur et Docteur en Sciences de l'Éducation) et son équipe ont réalisé un portrait type des adolescents au comportement violent et mis en évidence, d'une part, la présence d'un état anxieux et dépressif et d'autre part, une manière dogmatique de traiter l'information, en situation de frustration. Ces chercheurs ont noté l'absence significative de mots pour désigner des émotions ou des sentiments, la mise hors de leur portée des événements qui les affectent négativement, le recours au registre implicite et à la généralisation abusive et l'absence de recul par rapport au propos énoncés : tout a valeur de certitudes auxquelles ils adhèrent collectivement. Source : Favre, Daniel, et al. « Empathie, contagion émotionnelle et coupure par rapport aux émotions », in *Enfance*, vol. 57, no. 4, 2005, p. 364

Qu'est-ce qu'une émotion ? D'où vient cette difficulté des enfants à comprendre leurs propres émotions et celles des autres, et/ou à pouvoir réguler leurs émotions ?

Suivant Heuyer², le mot « émotion » contient le radical « motion » et le préfixe « e », et fait référence à un mouvement hors d'une position d'équilibre. Au départ, réaction physiologique à une stimulation, l'émotion s'exprime par une mobilisation énergétique du corps qui se met en tension, prêt à l'action. Mais « pour que l'individu puisse en être l'acteur et non pas le jouet, encore faut-il qu'il puisse l'identifier, la nommer, la reconnaître en lui-même³»; car si éprouver des émotions est inné, les (re)connaître procède de la transmission humaine⁴ et résulte d'un processus d'apprentissage qui se fait dès la naissance. L'émotion relève donc également de la communication et de l'interaction sociale. « Elle apparaît comme support et comme produit des communications corporelles vocales et verbales qui constituent la relation entre le bébé et sa mère⁵ » (ou son partenaire relationnel habituel).
Comment se déroule ce processus ?

Du ressenti au dire : le processus d'apprentissage émotionnel

Dès la naissance, lorsqu'un parent et son bébé se regardent, la mère (le père) interprète le sens de l'émotion observée sur le visage du bébé et imite, en miroir, ses mimiques, en les exagérant – dans le sens de l'émotion attribuée – en les accompagnant d'une musique vocale (prosodie), puis en la nommant verbalement (ex. : « tu souris parce que tu es content ! »). Ainsi, le parent « communique à l'enfant le sens affectif de cette expression, il la reconnaît, la lui attribue et la lui "offre" »⁶. Cette réaction provoque à son tour une surenchère expressive chez le bébé, à laquelle répond à nouveau le parent.
Dans ce processus, c'est un ensemble d'éléments expressifs cohérent – un certain regard, une expression du visage, une intonation et une musicalité vocale, des mots, un rythme gestuel et une tonicité corporelle spécifiques – qui traduit l'émotion ; une émotion positive, comme la joie, se traduisant par une mimique souriante, une voix douce, un rythme calme, une tension relâchée et à l'opposé, une émotion négative, comme la colère, s'accompagnant d'une mimique fermée, une voix un peu aigüe, un rythme légèrement saccadé et une tonicité raidie...

Au début, le bébé n'a pas conscience de l'expression sur son propre visage, mais quand ces processus d'échanges de regards et d'émotions librement exprimées, variées, partagées et nommées sont cohérents et répétés, le parent « « transfuse » à son bébé quelque chose qui a trait à la signification, la clef du sens passe de l'un à l'autre⁷ ».

En grandissant, le petit enfant accède alors à la capacité de se représenter les émotions et

² Heuyer (médecin, fondateur de la pédopsychiatrie en France), cité par Claudon, Philippe, et Weber, Margot. Selon lui, l'émotion est associée systématiquement chez l'enfant à une modification de la posture, du tonus musculaire et de la motricité. Elle est donc visible. Source : « L'émotion. Contribution à l'étude psychodynamique du développement de la pensée de l'enfant sans langage en interaction » in *Devenir*, vol. 21, no. 1, 2009, pp. 61-99.

³ Marcelli, D, « Transmission des émotions entre mère et bébé: du normal au pathologique », in *Neuropsychiatrie de l'Enfance et de l'adolescence*, Volume 60, no. 4, 2012, pp. 248-254, [en ligne], https://projet.chu-besancon.fr/pmb/PMB_Ecoles/opac_css/doc_num.php?explnum_id=221, (dernière consultation le 28 mars 2017)

⁴ Marcelli, D, *Ibidem*, p. 249

⁵ Claudon, Philippe, Weber Margot, « L'émotion. Contribution à l'étude psychodynamique du développement de la pensée de l'enfant sans langage en interaction », in *Devenir*, 2009/1 (Vol. 21), p.78 [en ligne], <https://www.cairn.info/revue-devenir-2009-1-p-61.htm>, (dernière consultation le 28 mars 2017)

⁶ Marcelli, D, « Transmission des émotions entre mère et bébé ... », p. 249

⁷ Bachollet Marie-Sophie, Marcelli Daniel, « Le dialogue tonico-émotionnel et ses développements », in *Enfances & Psy*, 2010/4 (no. 49), p. 14-19, [en ligne], <https://www.cairn.info/revue-enfances-et-psy-2010-4-page-14.htm> (dernière consultation le 29 mars 2017)

de pouvoir les exprimer : « je suis content », « je suis en colère » ...

Par contre, quand le parent présente des incohérences expressives – par exemple, il est fâché, mais ne se l'autorise pas et, malgré une mimique figée, il parle d'une voix douce – la discordance des signes brouille l'émergence du sens chez l'enfant.

De même, quand le parent est envahi par une émotion récurrente, la représentation offerte à l'enfant est limitée ou déformée, et l'enfant l'intègre de manière problématique. Ou encore, quand le parent n'est pas disponible pour l'enfant ou ne fait aucune mimique, le partage émotionnel est réduit, et le bébé vit une sorte de retrait émotionnel qui peut, s'il perdure, induire chez lui une capacité restreinte de représentation des émotions, voire des problèmes de développement.

La liberté d'expression émotionnelle des parents et la qualité/quantité de leur transmission au tout-petit sont donc déterminants dans la prise de conscience, la représentation et l'expression des émotions chez l'enfant. Ils le sont également dans l'apprentissage de leur régulation⁸.

Dialoguer pour apprendre à réguler ses émotions

Après 3 ans, il semblerait que l'apprentissage de cette régulation se fasse par la parole, dans les narrations de l'enfant, en interaction avec son parent⁹. Le fait de narrer une histoire ou une anecdote permettrait à l'enfant de prendre du recul par rapport à son vécu émotionnel, mais la façon dont interagit l'adulte à cette narration serait déterminante dans cet apprentissage.

Parfois, le parent prête une oreille distraite et réagit peu au discours de l'enfant. Dans d'autres cas, il s'intéresse au récit de l'enfant et le questionne, mais uniquement à propos des faits de l'histoire – « ce qui s'est passé » –. Dans ces cas, l'absence de réflexion et de narration émotionnelle remettrait en question l'apprentissage de leur régulation. Mais dans d'autres cas, le parent stimule l'enfant à produire un récit équilibré entre les faits et le ressenti émotionnel : il aide l'enfant, non seulement à raconter l'histoire, mais à exprimer son ressenti émotionnel au cours de l'histoire¹⁰, ce qui favoriserait l'apprentissage de sa régulation.

Ces trois postures parentales¹¹ auraient donc des conséquences différentes sur le rapport de l'enfant à l'émotion : l'enfant « apprendrait » non seulement comment réguler ses émotions (ou non), mais aussi quelles émotions peuvent être partagées, avec qui, et, s'il est important de les partager¹².

⁸ La capacité de régulation émotionnelle permet de modifier la nature, l'intensité, la durée ou la façon dont les émotions s'expriment. Source : A. Theurel, A. Palama, E. Gentaz, « Le développement des émotions primaires durant l'enfance », in *Médecine et Enfance*, 2017 no. 37 p. 200

⁹ Cette hypothèse est défendue notamment par Nicolas Favez, « La régulation par la mère ... », p. 351

¹⁰ Un exemple permet d'illustrer cette régulation : le parent questionne les faits mais aussi les ressentis émotionnels de l'enfant au cours du récit :

Enfant : « Pleurer. »

Mère : « Le clown a pleuré. C'est triste un clown qui pleure, et alors ? »

Enfant : « On l'a consolé. »

Mère : « Toi, tu l'as consolé ?... Oui ? »

Enfant : « Avec Accompagnatrice. »

Mère : « Accompagnatrice aussi, et vous avez fait comment ? »

Enfant : « On a fait une ronde. »

Mère : « Et après il allait mieux. »

Sources : Favez, Nicolas, « La régulation par la mère... », p. 358

¹¹ Les trois modes de réactions parentales mis en évidence par Nicolas Favez sont : un mode de régulation par « omission émotionnelle active », un mode par « facilitation émotionnelle » et un mode par « désinvestissement émotionnel ». Pour plus d'informations, consulter : Favez, Nicolas, « La régulation par la mère... » p. 360

¹² Favez, Nicolas. « La régulation par la mère ... », *Enfance*, vol. 53, no. 4, 2001, p. 361

Les émotions dans la relation à l'autre

Petit à petit, l'enfant se construit ainsi un mode d'agir émotionnel qui prendra forme, dans la relation à l'autre, selon l'une des modalités suivantes: la coupure émotionnelle, la contagion émotionnelle ou l'empathie.

- La coupure par rapport aux émotions est un « processus pour mettre à distance et se couper d'émotions ou d'affects dont on redoute, le plus souvent inconsciemment, la perte de contrôle et/ou la souffrance qu'ils occasionnent¹³. » Il a lieu quand l'enfant éprouve des difficultés à réguler ses propres émotions.
- La contagion émotionnelle est une « aptitude biologique innée à se laisser envahir, happer par les émotions d'autrui¹⁴ ». Elle résulte d'une imitation posturale et faciale automatique qui, en donnant une information kinesthésique en permet la reproduction.
- L'empathie est la « capacité à se représenter ce que ressent ou pense l'autre ou les autres tout en le distinguant de ce que l'on ressent et de ce que l'on pense soi-même.¹⁵ » Elle a lieu lorsque les processus régulateurs sont efficaces, et quand l'enfant est capable d'assurer le maintien de son organisation au moins dans certaines marges, et dès lors, de contenir la contagion émotionnelle¹⁶.

L'importance du processus d'apprentissage du rapport à l'émotion chez l'enfant, dès sa naissance, met en évidence le rôle fondamental des parents. Néanmoins, l'enfance et le milieu plus large – milieu d'accueil, école – sont des lieux/moments également privilégiés pour cet apprentissage, où d'autres adultes peuvent prendre le relais. C'est dans cet esprit que certain.e.s promeuvent l' « éducation émotionnelle ».

¹³ La coupure est un processus qui s'oppose à l'empathie envers autrui ou envers soi mais qui peut, en situation d'urgence, constituer une parade utile à la contagion émotionnelle « dangereuse ». Pour illustrer les trois modalités émotionnelles, voici un exemple, suivant Favre, Daniel *et al.* : en voyant une personne que l'on ne connaît pas, seule, alors qu'il y a près d'elle un groupe qui s'amuse, on peut : se sentir triste (contagion), essayer de sentir si cela lui convient ou non d'être seule (empathie) ou tourner la tête et regarder le groupe (coupure). Source : Favre, Daniel, *et al.* « Empathie, contagion émotionnelle ... », p. 377

¹⁴ Favre, Daniel, *et al.* « Empathie, contagion émotionnelle ... », p. 376

¹⁵ On distingue plusieurs formes d'empathie : l'empathie cognitive, l'empathie affective ou émotionnelle et l'empathie morale.

L'empathie cognitive est la capacité à avoir une représentation du contenu mental d'autrui, de comprendre son fonctionnement et les réponses qu'il va donner (c'est une qualité nécessaire à l'enseignant, capable d'ajuster ses propos au niveau de connaissances de ses élèves).

L'empathie affective est la capacité à ressentir les émotions d'autrui et à se mettre à sa place.

L'empathie morale implique l'idée que « l'autre puisse se mettre à ma place de la même façon que je m'accorde le droit de me mettre à la sienne ». Elle implique une acceptation de la réciprocité. Contrairement à l'empathie cognitive, qui peut être utilisée dans une perspective de domination, d'emprise de l'autre, l'empathie morale ouvre à l'entraide et à la solidarité. En ce sens, elle joue un rôle fondamental dans la prévention des attitudes. Sources : Zanna, Omar, « Apprendre par le corps l'empathie à l'école : tout un programme ? » in *Recherches en Education*, no. 21, janvier 2015, p. 214

¹⁶ Favre, Daniel, *et al.* « Empathie, contagion émotionnelle ... », p. 371

Jacques Lecomte (Docteur en psychologie) défend l'idée d'une empathie innée chez les enfants dès 14 mois, qui se maintient et se développe avec le soutien des parents et des proches. Lecomte, Jacques, « L'empathie présente dès la naissance », in *Métiers de la petite enfance* no. 210, 2014, [en ligne], http://www.psychologie-positive.net/IMG/pdf/L_empathie_presente_des_la_naissance_Metiers_de_la_petite_enfance_2014_.pdf, (dernière consultation le 29 mars 2017)

L' « éducation émotionnelle »

Comment stimuler chez les enfants, une meilleure connaissance de leurs émotions et l'empathie ? La proposition d'une « éducation émotionnelle », à l'école, dès le plus jeune âge, vise cet objectif. Il s'agit d'améliorer la capacité des enfants à ¹⁷:

- identifier leurs émotions et celles d'autrui ;
- comprendre les causes et les conséquences de leurs émotions et de celles d'autrui ;
- être capables d'exprimer leurs émotions de manière socialement acceptable et permettre aux autres d'exprimer les leurs ;
- être capables de gérer leurs émotions et celles d'autrui ;
- utiliser leurs émotions et celles des autres pour accroître l'efficacité de la réflexion, des décisions et des actions.

Pour atteindre cet objectif, l'attitude des adultes est fondamentale.

Facteurs facilitateurs de l' « éducation émotionnelle »

Pour accompagner les enfants dans ce processus d'apprentissage, il est nécessaire que les adultes puissent¹⁸:

- manifester de l'affection aux enfants et avoir une attitude soutenante, associant à la fois la chaleur et le contrôle¹⁹ ;
- accueillir le ressenti des enfants, sans jugement ;
- verbaliser les ressentis des enfants et les aider à comprendre qu'un comportement stratégique né d'une émotion, qui a pu être fonctionnel à un moment donné, peut ne plus l'être et qu'ils peuvent faire d'autres choix ;
- aider les enfants à reconnaître les émotions des autres ;
- sensibiliser l'enfant à l'impact de ses actions sur autrui, en montrant que c'est son action qui est à l'origine de la détresse d'autrui lorsque c'est le cas²⁰ ;
- agir de manière altruiste et servir ainsi de modèle pour l'enfant ;
- fournir à l'enfant l'occasion d'être utile aux autres.

Des pistes d'actions ... et de réflexion

Dans une prochaine analyse, nous aborderons trois pistes d'actions concrètes conçues pour aider les enfants à identifier leurs émotions, les exprimer et développer leur empathie.

D'autre part, nous aimerions souligner que si le rapport à l'émotion est un élément clé des relations interpersonnelles ainsi que de la compréhension et prévention des comportements violents chez les enfants, il nous semble également opportun de mettre en évidence les composantes sociales à l'oeuvre dans les comportements, par une approche des cultures enfantines : une thématique que nous aborderons également prochainement.

¹⁷ Favre, Daniel, *et al.* « Empathie, contagion émotionnelle ... », p.246

¹⁸ Source des items proposés : Lecomte, Jacques, « L'empathie présente dès la naissance »...p.16 et L'Université de Paix asbl, « développer l'intelligence émotionnelle des enfants », dossier [en ligne], <https://www.universitedepaix.org/ressources/archives-des-articles>, (dernière consultation le 10 avril 2018)

¹⁹ Des recherches ont montré que les attitudes autoritaires diminuent le sens moral des enfants. *Cfr.* Lecomte, Jacques, « L'empathie présente dès la naissance »... p.16

²⁰ Sources : L'Université de Paix, asbl, « développer l'intelligence émotionnelle des enfants », ...



Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles