

Accompagner le parcours émotionnel de votre enfant : Bienvenue à la maternelle !



Présenté par le Centre d'excellence en gestion du comportement (CEBM)



La grande aventure (et ses grandes émotions)

L'entrée à la maternelle est une étape immense. Il est tout à fait normal de s'attendre à de fortes émotions qui changent rapidement chez votre enfant.



Rassurez-vous :

Ces montagnes russes émotionnelles ne sont pas un signe d'échec. Elles sont la réaction naturelle de votre enfant face à un grand changement. Notre rôle est d'accueillir ces émotions et d'offrir un port d'attache sécurisant.

Le grand saut : une période de fortes tempêtes

L'Attente



La Réalité



L'entrée à l'école est
une étape immense.



De grandes joies, mais
aussi des émotions
FORTES et changeantes.



La peur de la séparation
est normale, accablante
et paralysante.



Si les matins sont difficiles en ce moment, vous n'êtes pas seuls. C'est tout à fait normal.

L'entrée à l'école amène son lot de tempêtes. C'est tout à fait normal.

Les jeunes enfants ressentent des émotions intenses qui changent rapidement. Face à la séparation ou à la nouveauté, deux réactions dominent :

Une peur de la séparation
Accablante et parfois paralysante.

Une faim de connexion
Un besoin de contact qui prime sur absolument tout le reste.





Pourquoi la séparation est-elle si difficile ?

Pour un jeune enfant, la faim de contact et de connexion prime sur tous les autres besoins.



La séparation représente une peur accablante, parfois paralysante.



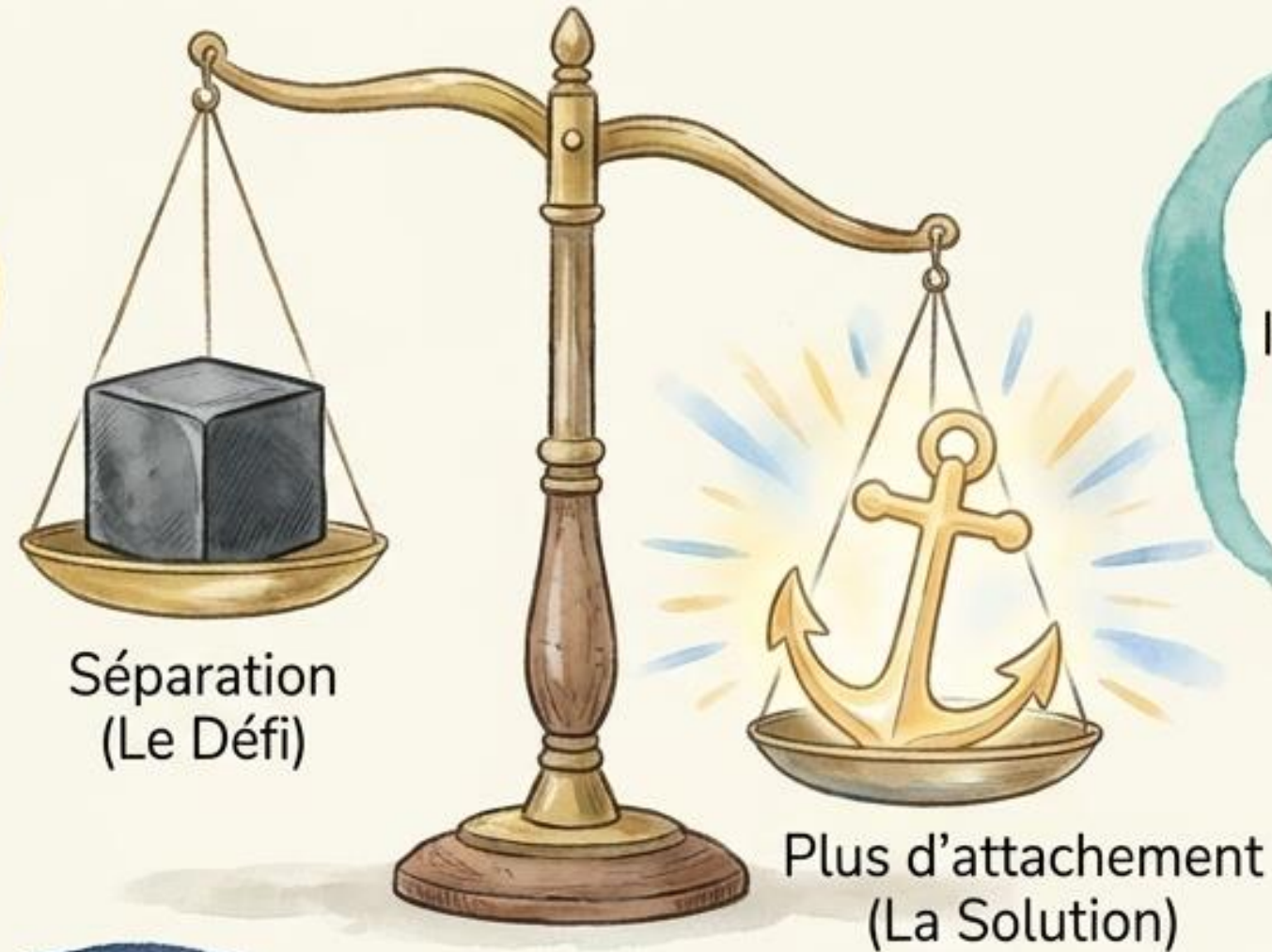
Leur capacité relationnelle n'est pas encore assez développée pour leur permettre de rester attachés lors d'une séparation physique.



Le saviez-vous ? Les six premières années de la vie sont essentiellement consacrées à développer cet attachement profond.

L'équation de la séparation

Une faim de connexion :
Ce besoin prime sur tous
les autres besoins.



La solution de la nature :
Face à l'incapacité de gérer
la séparation, la réponse n'est
pas moins de contact pour
endurcir, mais PLUS
d'attachement.

L'objectif :

Les enfants n'ont pas besoin d'apprendre à « gérer » la
séparation ; ils doivent développer la capacité à conserver
le lien lorsqu'ils sont loin de vous.

Faire le pont : Le jumelage maison-école

L'objectif est de construire un « village d'attachement » sécurisant pour votre enfant.



1. Assurer le relais

Confiez votre enfant à une personne de l'école (éducateur, enseignant) à laquelle il commence à s'attacher.

2. Orienter vers les ressemblances

Soulignez ce que l'enseignant a en commun avec vous pour faciliter le lien.

3. Travailler en équipe

La communication entre vous et l'école renforce le sentiment de sécurité de l'enfant.

Le pouvoir du « Fil invisible »



« Les personnes qui s'aiment sont toujours reliées par un fil très particulier, constitué d'amour. Même si vous ne pouvez pas le voir, vous pouvez le sentir au plus profond de votre cœur. »

Utilisez cette image avec votre enfant pour lui rappeler que votre amour le suit partout, de la maison jusqu'à la classe.

Comment garder le lien (même à distance)

Le Matin



Transférez l'attachement.

Donnez-lui un objet qui reflète votre relation (un bracelet jumeau jumeau, une pierre douce dans sa poche, ou « le bisou secret » dans la paume).

Pendant la Journée



Glissez des rappels.

Placez un mot doux ou un dessin dans sa boîte à lunch. L'éducatrice fait office de « village d'attachement ».

Les Retrouvailles



Focalisez sur le prochain moment.

Au lieu de dire « Au revoir », attirez son attention sur vos retrouvailles : « Je penserai à toi et on lira ton livre préféré ce soir. »

De grandes émotions dans de petits corps

La maternelle est une période de croissance immense—et d'émotions intenses qui changent rapidement. Le mot « émotion » signifie littéralement « être agité et bouleversé ».

Si votre enfant vit des émotions intenses, des pleurs et des changements soudains d'humeur, ceci est tout à fait normal. Il navigue dans un nouveau monde.



Le mythe du « mini-adulte »

Ce qu'on attend
(Le Mythe)



Peut gérer **plusieurs** sentiments à la fois



Peut utiliser la **logique** lorsqu'il est contrarié



Peut se « **calmer** » sur commande

Ce qui est vrai
(La Réalité)

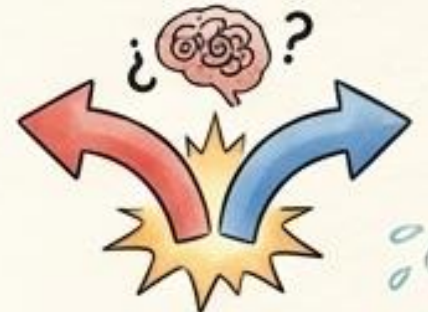
1 seule pensée ou émotion à la fois



Un **cerveau immature** avec très peu de filtres

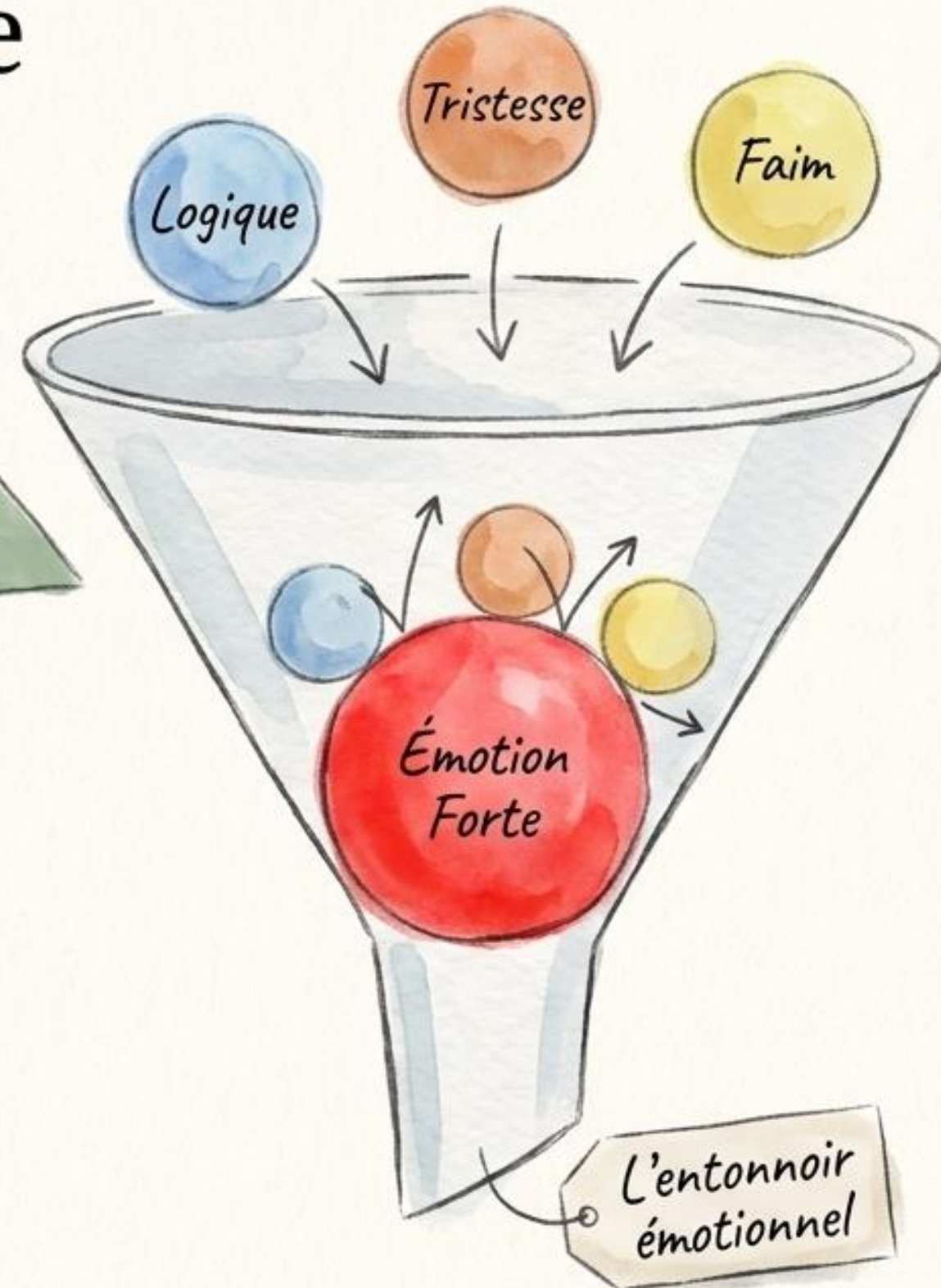


Incapable de traiter des **sentiments conflictuels**
(aucune dissonance cognitive)



La règle d'une seule émotion à la fois.

La nature a conçu leur cerveau ainsi : l'émotion dominante prend toute la place, bloquant la logique ou les explications compliquées. Il est inutile de raisonner pendant la crise.



Le cerveau des jeunes enfants est incapable de traiter des messages contradictoires.

Un cerveau littéralement en construction

Émotions fortes
et impulsions

Zone de construction

L'autogestion demande du temps

L'évaluation des conséquences et le contrôle des impulsions (le jugement) se développent en dernier.

Un cerveau sans freins

Sans ce cortex préfrontal mature, les émotions ne sont ni filtrées ni freinées.

Le danger du refoulement

Lorsque les émotions sont réprimées au lieu d'être exprimées, elles se transforment en comportements problématiques. Les émotions **DOIVENT** être libérées.

Le secret du calme : La corégulation

Avant qu'un enfant puisse s'autoréguler, il doit vivre des expériences continues de corégulation avec un adulte.

Leur tempête



Rencontre notre calme



La corégulation se produit



Soyez leur point d'ancrage. Votre calme absorbe leur tempête.
L'autorégulation viendra avec le temps et la maturité.

L'équation de la co-régulation



Les adultes aident les enfants à se réguler, même lorsqu'ils sont déréglés.

La régulation des adultes influence directement celle des enfants.

Le jeu comme soupape de décharge

Que se passe-t-il lorsque les émotions sont refoulées tout au long de la journée d'école ? Elles se traduisent par des comportements problématiques à la maison.

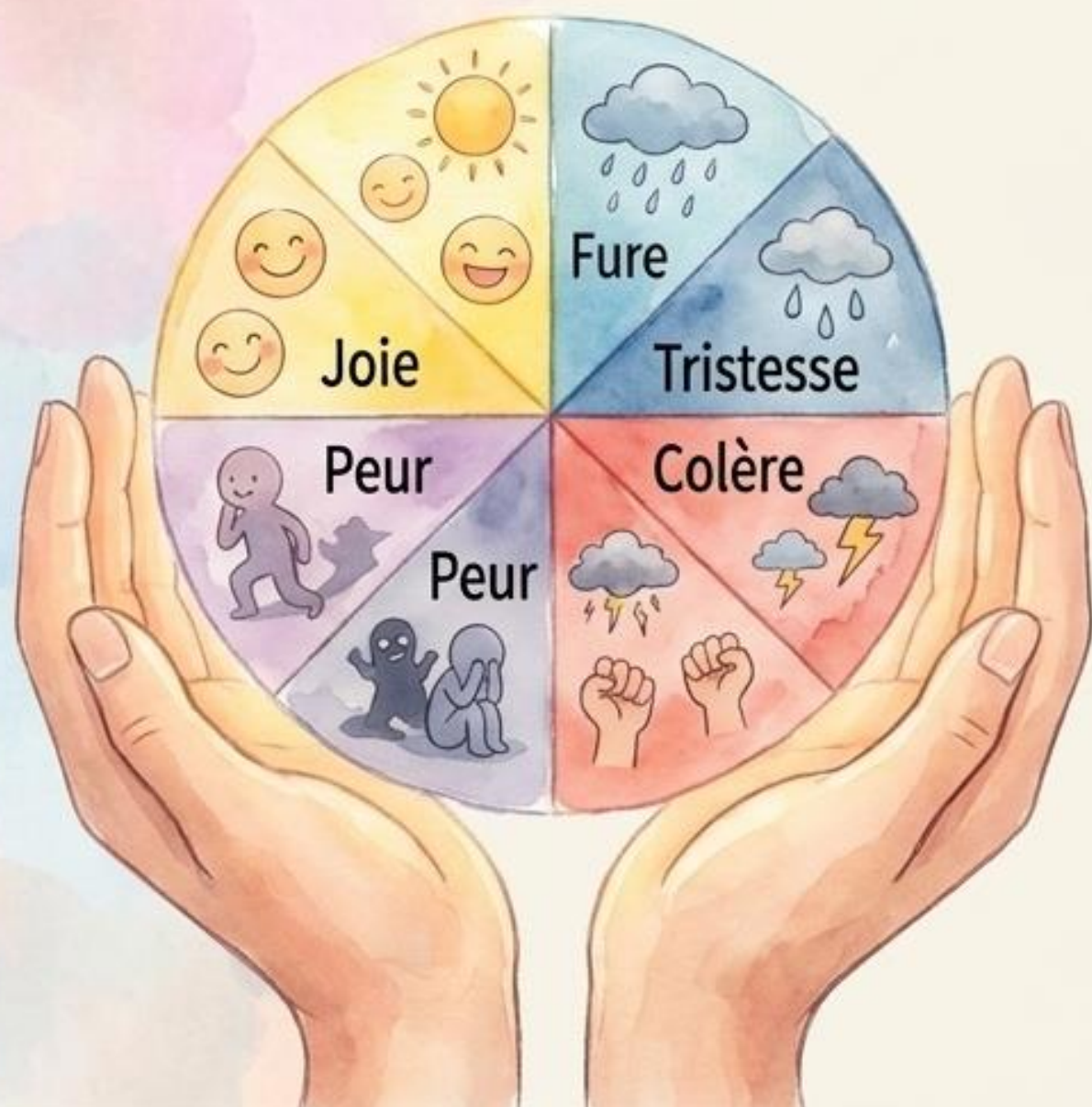


La solution : Les émotions doivent être libérées. Le jeu libre et non dirigé agit comme une soupape de sécurité.

- ✓ - Laissez-le jouer librement sans but précis.
- ✓ - Inutile de vous impliquer, laissez le jeu faire son œuvre.
- ✓ - Offrez des matériaux sensoriels (pâte à modeler, dessin, course à l'extérieur).

Accueillir toutes les émotions sans jugement

Les jeunes enfants n'ont pas la capacité de relativiser.
Leurs joies sont immenses, et leurs chagrins sont profonds.



1. Nommer l'émotion :

« Je vois que tu es très fâché. »
Cela valide ce qu'il ressent.

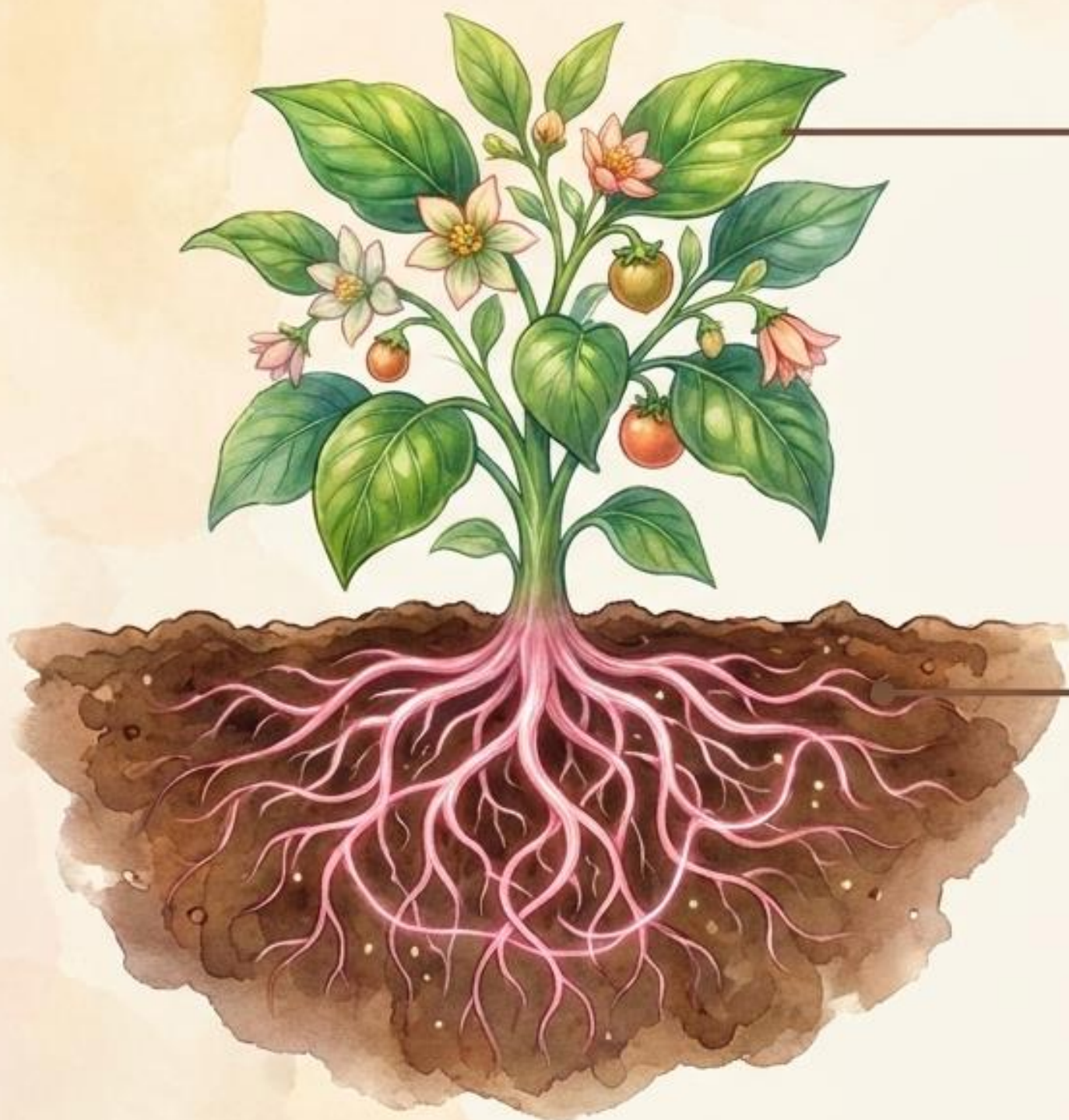
2. Éviter les étiquettes :

Il n'y a pas de « bonnes » ou de « mauvaises » émotions. Toutes ont leur place.

3. Faire de la place :

Acceptez les larmes et la frustration comme des libérations nécessaires, et non comme des caprices.

Les racines du bien-être



• **Les Fruits** (Ce qui va pousser avec le temps)

- **Confiance en soi** : Le courage d'essayer de nouvelles choses.
- **Indépendance** : La véritable capacité à explorer le monde de lui-même.

• **Les Racines** (Ce dont l'enfant a besoin)

- **Appartenance** : Se sentir accueilli, inclus, et aimé inconditionnellement.
- **Importance** : Se sentir valorisé, écouté, et connu profondément par ses proches.

Nourrir les racines au quotidien



L'accueil chaleureux :

Les saluer avec joie et chaleur au réveil et après l'école.



L'attention exclusive :

Mettre son téléphone de côté quand ils nous parlent.



La connexion par les sens : Mettre leur musique préférée pendant le repas.



La valorisation : Leur confier de petites responsabilités ou un « secret » à garder pour la journée.

Ce sont ces micro-moments qui construisent le village d'attachement.

Le grand pouvoir du « Pas encore »

La maturation prend du temps :

L'empathie, le partage et la gestion de la frustration ne s'acquièrent pas du jour au lendemain.

Changez votre regard :

Lorsqu'ils font une erreur ou perdent le contrôle, rappelez-vous qu'ils ne sont tout simplement pas encore capables de le faire.

Soyez généreux :

Transmettez-leur le message que les erreurs sont normales et aidez-les au lieu de les corriger sévèrement.



En résumé : La connexion avant tout

« Lorsqu'un enfant se sent en sécurité et profondément connecté à son adulte, il s'épanouit. »



Attachement

L'indépendance naît d'une dépendance satisfaite.



Corégulation

Votre calme est leur meilleur outil.



**Croissance
émotionnelle**

Maintenez le fil de la connexion, peu importe la distance.

Le CEBM est là pour vous



Vous n'êtes pas seuls dans cette grande aventure.
Le Centre d'excellence en gestion du comportement offre de nombreuses ressources gratuites pour vous accompagner.

- Visitez la section Ressources pour parents et le Coin des petits.
- Découvrez des listes de livres, des activités sensorielles, et des capsules vidéos sur le développement émotionnel.

www.cebmf.fr.ca

Bonne rentrée à la maternelle !

Chaque enfant grandira à sa façon.

Le cerveau de votre jeune enfant est en plein développement. Les fruits de ce développement requièrent du temps, de la patience, et des conditions favorables.
Vous n'êtes pas seul(e) dans ce parcours.

Ressources gratuites pour parents

Découvrez des capsules vidéos, des fiches pratiques et des recommandations de livres jeunesse sur le développement social et émotionnel.



Visitez : www.cebmfr.ca/developpement-emotionnel

Centre d'excellence en gestion du comportement (CEBM)

