

Le développement ÉMOTIONNEL à la petite enfance



Catherine Korah, CEBM Coordinator

Le développement émotionnel

Le développement émotionnel au cours des premières années vise à favoriser la croissance émotionnelle et le bien-être, à travers :

- La découverte de soi par rapport aux émotions
- L'exploration, l'expérience et le développement des capacités à exprimer, ressentir et commencer à tempérer ses émotions
- La reconnaissance des différentes sensations corporelles liées à chaque émotion
- La croissance du sentiment de confort et de confiance dans l'accompagnement du parcours émotionnel

Le développement émotionnel

Être émotionnellement MATURE signifie d'avoir la capacité de « **tempérer** » ses émotions. Cependant, avant qu'un enfant puisse développer sa capacité d'autorégulation, il doit vivre des expériences continues de corégulation émotionnelle avec un adulte attentionné.



Les jeunes enfants ont encore besoin du soutien des adultes qui les entourent pour développer la capacité à reconnaître, nommer, exprimer et gérer leurs émotions.

La relation avec les pourvoyeurs sont cruciales pour ce type de développement

- Tout **comportement attentionné** se développe dans le contexte du lien profond entre un enfant et son donneur de soins.
- Un attachement profond et sécure est nécessaire pour qu'un développement émotionnel **sain** se produise.



Définir une ÉMOTION

- Le mot **émotion** signifie « être agité et ému » (ça nous arrive et nous pousse à agir)
- L'expérience et la conscience des émotions chez l'enfant se développeront au fur et à mesure qu'ils grandiront (dans un contexte de conditions favorables)



Les jeunes enfants ont de **FORTES** émotions qui changent rapidement

Avec des événements tels que l'introduction à l'école, nous devons anticiper de fortes émotions qui changeront rapidement

Le rôle de l'adulte:

- Accepter les émotions de l'enfant
- Normaliser leur présence
- Faire de la place pour son expression



Le bien-être émotionnel d'un enfant

Découle d'un sentiment de **sécurité et de prévisibilité.**

Lorsqu'un enfant se sent mieux, il réussit mieux.

- ✓ Se fonder sur des structures et des routines pour instaurer un environnement cohérent, prévisible et fiable.
- ✓ Offrir plusieurs opportunités en termes d'exposition et de pratique, particulièrement pour les nouveautés. Allouer des périodes où l'enfant peut éprouver un sentiment de réconfort et de calme au moyen de ses sens (p.ex. mettre de la musique douce, tamiser la lumière, toucher des textures douces et confortables, manipuler des outils sensoriels, observer des scènes de la nature apaisantes, sentir des parfums rassurants, etc.).
- ✓ Faire preuve de générosité et de patience quand il demande de l'aide.
- ✓ Pour que l'enfant se sente en sécurité, il est essentiel qu'il puisse bénéficier de temps d'arrêt/de répit, d'activités qui favorisent le mouvement, de participer à des jeux (à l'intérieur et en plein air) et de profiter de moments pour évacuer ses émotions.

Se sentir 'suffisamment' en sécurité

Être leur enseignant ne signifie pas que vous avez automatiquement un attachement ou que vous êtes une personne sécurisante pour eux.

Être intentionnel dans l'établissement d'un lien sécurisant avec chaque enfant. La manière d'y parvenir peut varier d'un enfant à l'autre (p.ex., selon leur degré de défense).



Évaluer ce qui fonctionne avec chaque enfant - observer ce qui répond le mieux à ses besoins, essayer différentes options pour répondre au mieux à ses besoins - quoi, comment, quand, où, en salle de classe et en plein air.

Les enfants sensibles (timidité, anxiété, trauma, neurodivergence) mettront plus de temps avant de faire confiance et de se sentir en sécurité avec de nouveaux adultes.

** Les enfants ne peuvent pas explorer et progresser s'ils ne se sentent pas en sécurité. Leur cerveau ne peut ni apprendre ni se développer s'il est alarmé ou en mode de survie.*

Leurs **BESOINS** fondamentaux



Ils ont besoin de **JEU véritable**

- pour pratiquer l'expérience de la vie dans un espace libre de répercussions



Ils ont besoin de **REPOS émotionnel**

- de devoir faire fonctionner les choses



Ils ont besoin de **LARMES**

- qui sont la manifestation du processus adaptatif à l'œuvre

Ils ne sont pas
de petits
adultes

Les jeunes enfants

Leur difficulté
avec la
SÉPARATION

Une PEUR de la **SÉPARATION**

- qui est accablante et parfois, paralysante.

Une FAIM de **CONTACT** et de **CONNEXION**

- qui prime sur tous les autres besoins.

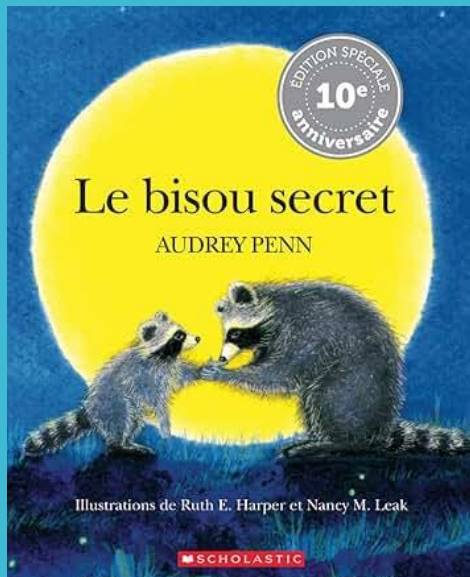
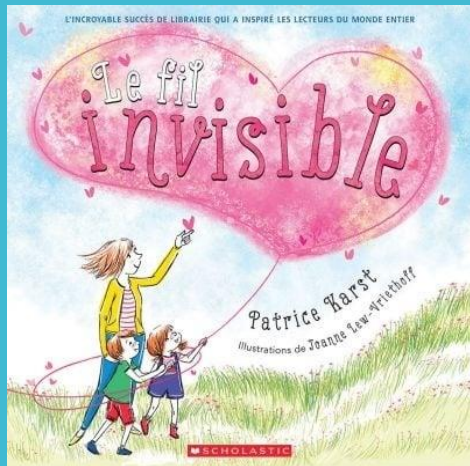


Pourquoi ?

Leur capacité relationnelle n'est pas encore suffisamment développée pour leur permettre de rester attaché lors d'une séparation. Pour les humains, cet aspect revêt une telle importance que les six premières années de la vie sont essentiellement consacrées à cette tâche.

Solution de la Nature face à l'incapacité à gérer la séparation

PLUS D'ATTACHEMENT, pas moins!



- Plus l'enfant a de moyens de s'attacher, moins il a besoin de contacts, de rapprochements et de proximité physiques
- Les enfants n'ont pas besoin d'apprendre à gérer la séparation; ils doivent développer la capacité à conserver le lien lorsqu'il y a séparation

Le JUMELAGE maison-école: Construire le « village d'attachement »

QUAND DIRE AU REVOIR EST DIFFICILE

Le défi avec les jeunes enfants est que leurs besoins d'attachement sont importants. Leur immaturité les rend très dépendants de leurs figures d'attachement et ils évoluent dans un monde qui est caractérisé par de nombreuses séparations.

Les enfants ne s'ennuient que des personnes auxquelles ils sont attachés, et même si les « au revoir » deviennent difficiles, cela ne signifie pas pour autant que ce soit une mauvaise chose qu'ils s'ennuient de ces personnes.

NOUS DEVONS AIDER LES ENFANTS À TENIR À NOUS EN :

- S'assurer qu'ils sont pris en charge par des personnes auxquelles ils sont attachés
- Attirer l'attention sur le prochain moment de connexion plutôt que sur la séparation
- En lui donnant un objet auquel tenir et qui reflète notre relation

20 FAÇONS DE FAIRE LE PONT AVEC LA SÉPARATION DE LA JOURNÉE :

- Donner-lui un objet à tenir qui lui rappelle une personne, tel qu'un porte-clés, une photo accrochée au mur, etc.
- Inviter-lui à l'attendre le prochain moment de la journée et ce qui sera une promesse de le retrouver.
- Donner-lui un objet à tenir qui lui rappelle une personne, tel qu'un porte-clés, une photo accrochée au mur, etc.
- Donner-lui un objet à tenir qui lui rappelle une personne, tel qu'un porte-clés, une photo accrochée au mur, etc.
- Donner-lui un objet à tenir qui lui rappelle une personne, tel qu'un porte-clés, une photo accrochée au mur, etc.
- Donner-lui un objet à tenir qui lui rappelle une personne, tel qu'un porte-clés, une photo accrochée au mur, etc.
- Donner-lui un objet à tenir qui lui rappelle une personne, tel qu'un porte-clés, une photo accrochée au mur, etc.
- Donner-lui un objet à tenir qui lui rappelle une personne, tel qu'un porte-clés, une photo accrochée au mur, etc.
- Donner-lui un objet à tenir qui lui rappelle une personne, tel qu'un porte-clés, une photo accrochée au mur, etc.
- Donner-lui un objet à tenir qui lui rappelle une personne, tel qu'un porte-clés, une photo accrochée au mur, etc.
- Donner-lui un objet à tenir qui lui rappelle une personne, tel qu'un porte-clés, une photo accrochée au mur, etc.
- Donner-lui un objet à tenir qui lui rappelle une personne, tel qu'un porte-clés, une photo accrochée au mur, etc.
- Donner-lui un objet à tenir qui lui rappelle une personne, tel qu'un porte-clés, une photo accrochée au mur, etc.
- Donner-lui un objet à tenir qui lui rappelle une personne, tel qu'un porte-clés, une photo accrochée au mur, etc.
- Donner-lui un objet à tenir qui lui rappelle une personne, tel qu'un porte-clés, une photo accrochée au mur, etc.
- Donner-lui un objet à tenir qui lui rappelle une personne, tel qu'un porte-clés, une photo accrochée au mur, etc.
- Donner-lui un objet à tenir qui lui rappelle une personne, tel qu'un porte-clés, une photo accrochée au mur, etc.
- Donner-lui un objet à tenir qui lui rappelle une personne, tel qu'un porte-clés, une photo accrochée au mur, etc.

Dr Deborah MacNamara
www.macnamara.ca
@deborahmacnamara
deborahmacnamara

Exercice relatif au fil invisible

Type de ficelle requise : ficelle élastique transparente



Le fil invisible est un livre indispensable pour les intervenants et les conseillers en relation humaine. Il est idéal pour les enfants qui vivent tout genre de séparation, telle que le décès, le divorce, l'incarcération, le déploiement dans l'armée d'un membre de la famille ou l'anxiété de séparation. La description de ce livre précise :

Les personnes qui s'aiment sont toujours reliées par un fil très particulier, constitué d'amour. Même si vous ne pouvez pas le voir de vos yeux, vous pouvez le sentir au plus profond de votre cœur et ainsi constater que vous êtes toujours lié à ceux que vous aimez.

https://www.cebmfr.ca/_files/ugd/931e65_59cd99f49c1a4b5fb011a9a5bea5cabb.pdf

https://www.cebmfr.ca/_files/ugd/931e65_2ac893ccd1684d149d7d1909c7ed0f56.pdf

**Ils ne sont pas
de petits
adultes**

Les jeunes enfants

**Leur nature
SANS
TEMPÉRANCE**

Ils ont de FORTES émotions!

**1 pensée – 1 émotion – à la fois
Très peu de filtre (cerveau immature)**

Toutes les impulsions ressenties sont exprimées. Les jeunes enfants sont incapables de dissonance. Ils n'enregistrent qu'un sentiment ou impulsion à la fois. Les impulsions et pensées conflictuelles sont momentanément éclipsées.



Pourquoi ?

La Nature l'a conçu ainsi afin de faciliter autant que possible aux jeunes l'accès à leur sentiment dominant en leur retirant tout élément de confusion ou signal compliqué.

S'ATTENDRE À DE L'AUTORÉGULATION	OFFRIR DE LA CORÉGULATION
Privilégier les éléments externes pour résoudre/contrôler la problématique.	En priorité, l'adulte doit être conscient de son propre état émotionnel et de sa réponse au stress.
Mettre l'accent sur le comportement de l'élève (ce qu'il a fait de mal) et sur son intention de le corriger.	Mettre l'accent sur le sentiment de sécurité, les sensations et les sentiments de l'élève, ainsi que sur la dynamique adulte-élève.
En cas d'escalade, chercher à mettre fin au comportement inapproprié par le biais de la posture et du ton autoritaires de l'adulte.	En cas d'escalade, aider l'élève à se réguler au moyen de la posture et du ton apaisants de l'adulte.
Intensifier les efforts quand l'élève se montre hostile pour faire cesser ce comportement. Adopter le rôle d'un thermomètre qui réagit à la montée de l'intensité du comportement de l'élève.	Soutenir l'élève dans sa dysrégulation, même lorsqu'il est hostile (en adaptant les circonstances en fonction). Agir comme un thermostat qui maintient une température stable.
Miser sur le résultat et la manière de l'atteindre (p.ex. en imposant des conséquences).	Répondre aux besoins de l'élève grâce à la mise en place de mesures de soutien spécifiques et de stratégies de régulation émotionnelle.
Intervenir lorsqu'un incident se produit. Aucun plan spécifique pour faire un retour sur l'incident ou un suivi post-événement.	Faire un retour et effectuer un suivi post-événement. Se montrer proactif face aux incidents en élaborant un plan d'action préventif.



Que se passe-t-il lorsque les émotions sont REFOULÉES?

** Quand elles sont réprimées, elles se traduisent par des
comportements problématiques*

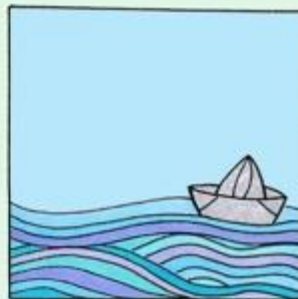
**LES ÉMOTIONS DOIVENT ÊTRE
LIBÉRÉES ET EXTÉRIORISÉES**

Les enfants ont besoin des ADULTES pour développer leur capacité à maîtriser leurs émotions.

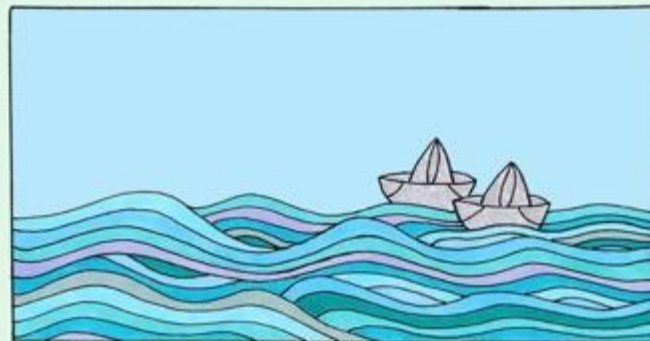
Lorsque la
tempête



rencontre
votre calme



une corégulation se produit



@kwiens62

*Le soutien et
l'accompagnement
émotionnels doivent
être prioritaires et
ouvrir la voie à la
maîtrise de soi
émotionnelle.*

L'importance de la régulation de l'adulte



adulte régulé

+



enfant régulé

=



enfant régulé



adulte régulé

+



enfant non régulé

=



enfant régulé



adulte non régulé

+



enfant régulé

=



enfant non régulé



adulte non régulé

+



enfant non régulé

=



enfant non régulé

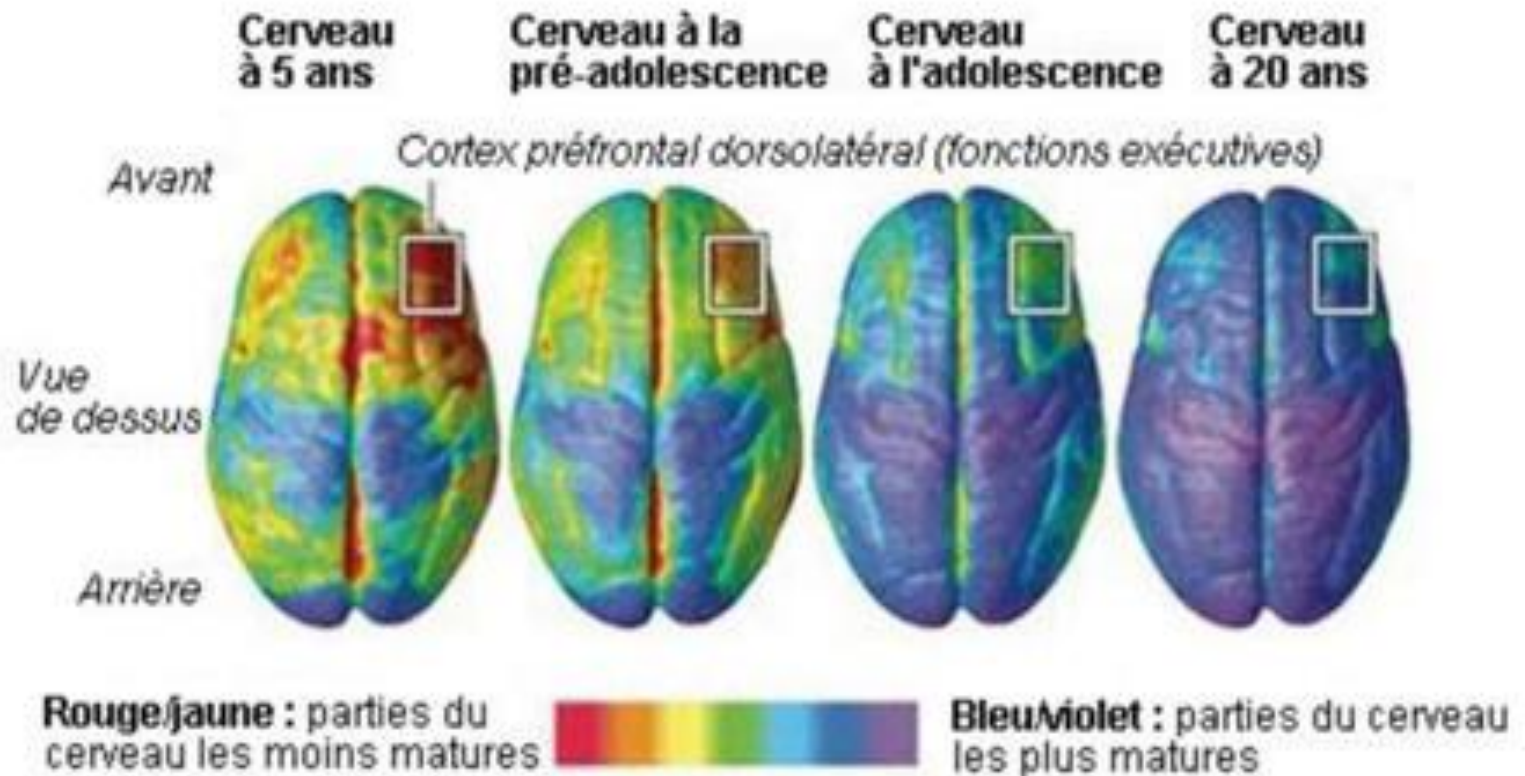
La capacité d'un enfant à réguler ses émotions

Commence par la **corégulation**. Les jeunes enfants n'ont pas de filtre et ne peuvent gérer qu'une seule émotion à la fois, ce qui rend la « gestion de leurs émotions » particulièrement difficile.

- ✓ Accompagner leurs grandes émotions et leur servir de point d'ancrage, en modélisant des façons de gérer leurs émotions.
- ✓ Utiliser le nom spécifique de chaque émotion afin de leur montrer qu'elles sont légitimes. Faire attention à ne pas qualifier les émotions de bonnes ou mauvaises.
- ✓ Organiser des activités, et des jeux engageants et divertissants, qui permettront aux enfants d'extérioriser leurs émotions en toute sécurité (afin d'effectuer des progrès, on doit agir de manière préventive par rapport aux incidents).
- ✓ Procurer des opportunités favorisant le développement émotionnel, qui dépassent le cadre de l'autorégulation (inviter les enfants à explorer et à exprimer leurs émotions).

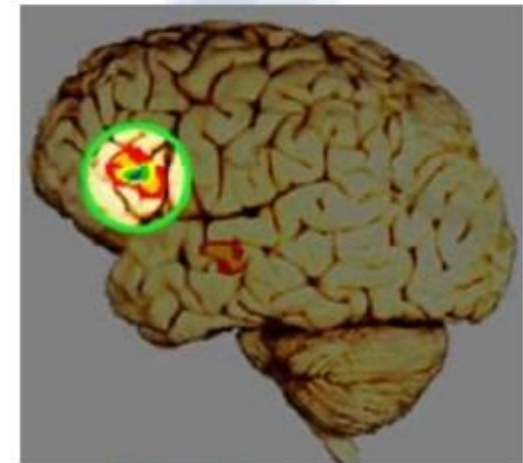
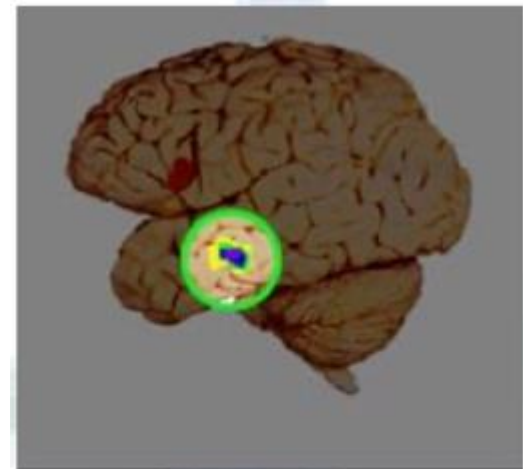
Le JUGEMENT se développe en dernier

La région du cerveau qui gère les fonctions exécutives (évaluation des conséquences à long terme et contrôle des impulsions) est l'une des dernières à arriver à pleine maturité. **Développement cérébral de l'enfance à l'âge adulte:**



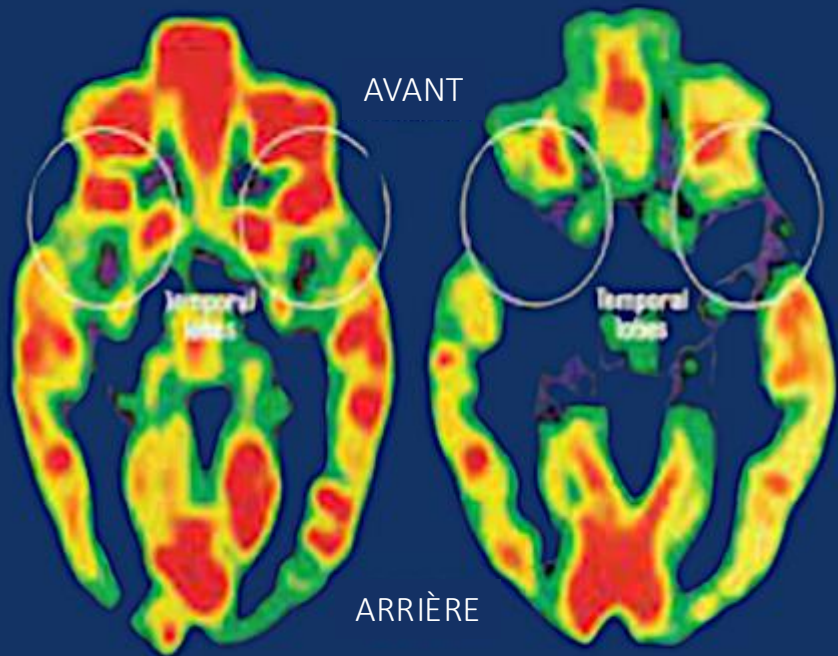
L'autogestion requiert le développement du cortex préfrontal

- Les enfants bloqués et immatures sont dotés d'un cortex préfrontal peu développé, ce qui signifie que leurs émotions ne sont pas filtrées ou freinées.
- Ils expérimentent peu de dissonance cognitive ou de sentiments mitigés (UNE pensée ou une émotion à la fois).
- Ils ont énormément de difficultés à prendre du recul et à réfléchir, notamment lorsqu'ils sont contrariés.



Aider les adultes à **AJUSTER** leurs attentes

Scan cérébral de deux enfants âgés de 5 ans



Amour à la maison

Trauma à la maison

- La MATURATION n'est pas inévitable
- L'enfant peut être prédisposé à la maturation uniquement s'il se trouve dans des conditions optimales (un **trauma** peut freiner le développement cérébral)
- En de telles conditions, le cortex préfrontal entame sa croissance entre 5 et 7 ans. Ce qui se poursuit au-delà de la vingtaine, ainsi que de la trentaine

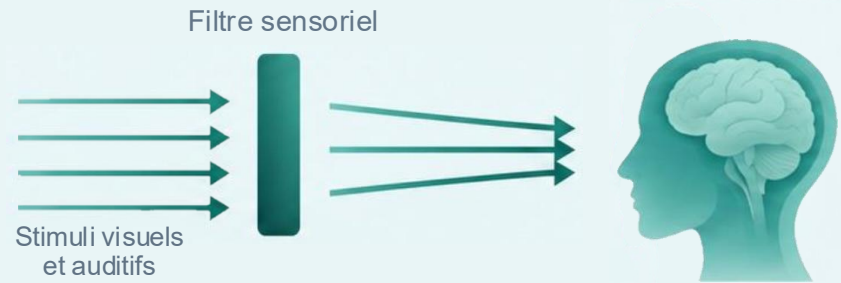
Aider les adultes à **AJUSTER** leurs attentes



Si un enfant est **hypersensible**,
l'écart de développement se
situera plutôt entre 7 et 9 ans

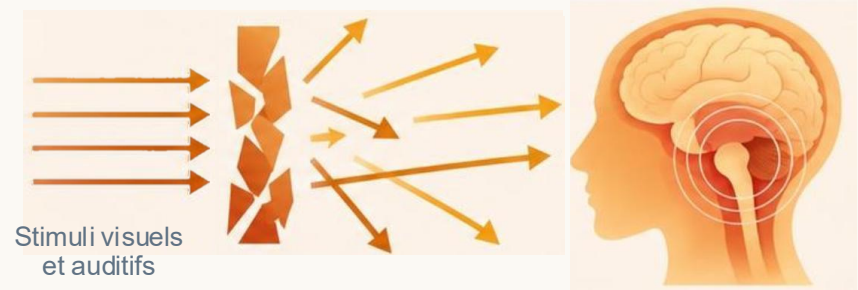
Système sain

Les stimuli auditifs et visuels sont efficacement filtrés, prévenant ainsi la surcharge sensorielle.



Système compromis

Le filtre est altéré. Les informations sensorielles inondent les parties inférieures du cerveau (tronc cérébral/diencéphale), submergeant le système avant même d'atteindre le cortex cérébral.



Faire jouer ses émotions

Le jeu ressemble à une
soupape de décharge. Il
permet aux émotions de
s'extérioriser et s'exprimer



Pourquoi le JEU est-il important ?

- Il aide les enfants à donner un sens à leur monde
- Il développe le cerveau par le biais d'expériences et non de leçons
- Il permet aux enfants de gérer leurs émotions
- Lorsque le jeu est limité, le bien-être émotionnel et le développement du cerveau sont affectés



Des occasions de jouer avec des **émotions intenses**, de les exprimer et de les libérer.

ÉCOUTE TES ÉMOTIONS



LE MONSTRE DE LA FRUSTRATION !



FAIS BOUGER TES ÉMOTIONS !



JEUX DE RÔLE AVEC DES MARIONNETTES



La conscience de soi d'un enfant

Commence par des occasions d'exploration au moyen du **mode de jeu**, ainsi que par des tentatives d'essayer différentes identités.

- ✓ Prévoir du temps et de l'espace pour que le jeu se produise.
- ✓ Fournir une diversité de matériel et d'accessoires pour accompagner son jeu.
- ✓ S'assurer de lui offrir également des outils qui lui permettent de découvrir ses sensations corporelles (p.ex. silhouettes corporelles, boîte sensorielle, etc.).
- ✓ Inutile de s'impliquer, il suffit de laisser le jeu faire son œuvre.

Apprendre à se connaître et conscience de soi



- Vers l'âge de 5-7 ans, l'enfant développe un sens de soi en établissant des limites (ce que je ressens, ce que j'aime, etc.)
- Vers l'âge de 7 ans, l'enfant commence à être capable de se mêler aux autres sans se fusionner ou « s'oublier ».
- Avoir un « cœur tendre » et ressentir ses émotions est nécessaire pour que ce processus se déroule.

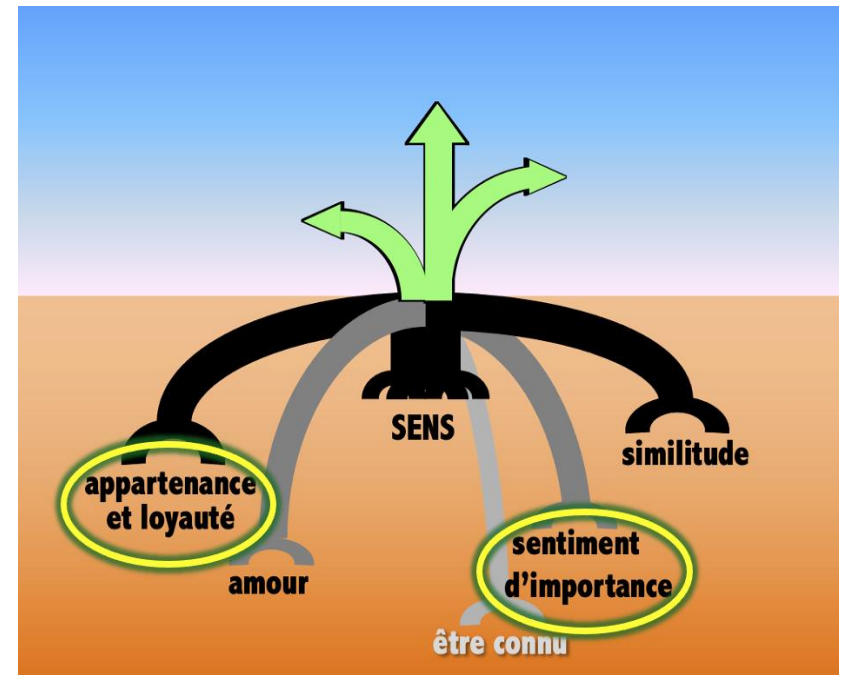
L'appréciation et la confiance en soi d'un enfant

Commencent par
un sentiment
**d'appartenance
et d'importance.**
Le soutenir afin
qu'il se sente
valorisé,
important, inclus,
écouté et compris.

- ✓ Accueillir chaque enfant et lui porter attention en lui posant des questions sur ses proches, ses centres d'intérêt, ses projets et ses activités.
- ✓ Encourager l'enfant à essayer de nouvelles choses et souligner ses efforts. Introduire le concept du pouvoir du « pas encore » (p.ex., aider les enfants à visualiser qu'avec de la pratique et de la détermination, ils finiront par être capables d'accomplir quelque chose qui leur semble actuellement difficile).
- ✓ Lui expliquer que tout le monde peut commettre des erreurs et que c'est normal.
- ✓ Créer des occasions pour que l'enfant se sente valorisé, p.ex. en assistant l'enseignant pour présenter le calendrier, l'horaire quotidien, la chanson du jour, la météo de la journée, etc.

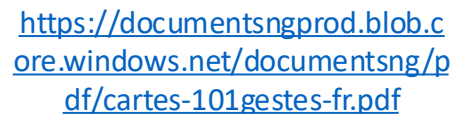
Quête du sentiment d'importance par le biais de l'attachement

- Pour acquérir une perception juste de soi et une bonne confiance en soi, il faut s'accepter et avoir une image positive de soi.
- Ces fruits découlent d'un sentiment d'**appartenance** (se sentir accueilli et inclus) et d'**importance** (se sentir valorisé et apprécié).



Tous droits réservés Gordon Neufeld, Ph.D.

https://www.cebmfr.ca/_files/ugd/931e65_fe5dddb8060e4d189ac540631a1632af.pdf



La pyramide de soutien du CEBM

Palier 1 - pratiques universelles



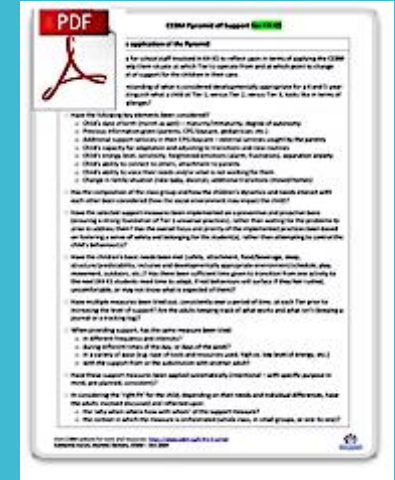
Palier 2 - pratiques ciblées



Palier 3 - pratiques individualisées



Liste de considérations



<https://www.cebmfr.ca/coin-des-petits>



À PROPOS

PROJETS

PRATIQUES

RESSOURCES

OUTILS

RÉPERTOIRE



EN

Pratiques

COIN DES PETITS: maternelle 4 ans et 5 ans

Cette page Web est dédiée à nos jeunes à la maternelle 4-5 ans, car ils requièrent de nous une compréhension et un accompagnement différent, compte tenu de leur niveau développemental et des besoins sous-jacents. Les documents, outils et ressources présentés ci-dessous ont été conçus à cet effet, en tenant compte de leur croissance en devenir, afin de compenser pour leurs défis jusqu'à ce que leur maturation se réalise.

Le CEBM tient à remercier toutes les **personnes clés** qui ont contribué au développement de cette page de ressources. Les documents, outils et ressources suivants n'auraient pas pu être réalisés sans leur aide précieuse.

Pyramide de soutien maternelle 4-5ans: pratiques préventives et mesures alternatives

Palier 1 - pratiques universelles



Palier 2 - pratiques ciblées



Palier 3 - pratiques individualisées



Considérations



Liste des pratiques par section

L'aménagement
physique et social
de l'espace

Les rituels
d'attachement

La posture de
l'adulte

Les structures et
les routines

Les pratiques
inclusives

Les activités axées
sur le jeu

Le temps de répit
et de repos

Les activités
physiques

Les opportunités
en plein air

Le développement
émotionnel et
social

Les paramètres
liés aux transitions

La planification et
les considérations

<https://www.cebmfr.ca/coin-des-petits>

Aider les adultes à AJUSTER leurs attentes

Enfant de 4 ans vs 5 ans

Les différences et les similarités observées auprès des enfants de 4 et 5 ans	
À 4 ans	À 5 ans
- Son cortex préfrontal n'a pas encore amorcé son développement – peu ou pas de signes de capacités propres au fonctionnement exécutif - Son sens de l'identité n'est pas encore adéquatement développé - Éprouve des grandes émotions vives (ne ressent qu'une seule à la fois), incapable de réguler ses émotions, l'apparition de larmes est un phénomène courant, peine à verbaliser ses émotions - N'apprend pas encore de ses erreurs, et a de la difficulté à s'adapter lorsqu'il se trouve face à des situations adverses - Son imagination croissante lui procure l'aptitude à anticiper les mauvaises choses qui peuvent lui arriver ainsi qu'à autrui (ce qui déclenche plusieurs peurs, bien qu'il ait de la difficulté à les exprimer) - Réagit de façon impulsive, sans aucun filtre ou presque - Est égocentrique (ne dispose pas encore de la capacité d'avoir deux points de vue simultanément, ce qui se répercute sur la considération et l'empathie qu'il témoigne aux autres) - Ne tolère pas ou peu les séparations (spécialement dans un nouvel environnement ou avec des adultes inconnus) – n'a pas encore suffisamment développé une faculté adéquate à s'accrocher lors d'une séparation - Sa capacité d'attention est limitée (environ 8-12 minutes, dépendant de l'activité en question et de l'intérêt de l'enfant). Il a besoin de bouger (niveau d'énergie élevé) - A besoin de se reposer (peut continuer à faire des siestes) - Change souvent d'humeur lorsque fatigué et/ou affamé - A besoin de jouer – son métier est de jouer (peut encore s'engager dans le jeu parallèle) - Se montre timide en présence de nouveaux adultes et peine à répondre à plusieurs adultes simultanément (se tourne vers un seul adulte à la fois) - Éprouve de la difficulté à gérer les transitions et les contextes non structurés/non supervisés – doit savoir ce qui se passera ensuite pour se sentir en sécurité.	- Le développement de son cortex préfrontal vient à peine de débuter – l'apparition des premiers stades des capacités afférentes aux fonctionnements exécutifs (peuvent être aisément éclipsés) - Apprend encore à se connaître (ce qu'il aime, n'aime pas, ses préférences, etc.) - Ressent aussi des grandes émotions vives (une seule à la fois). Commence à verbaliser ses émotions - Développe toujours ses habiletés d'adaptation - Peut avoir plus de facilité à exprimer ses peurs et ses inquiétudes - Manifeste des impulsions peu filtrées, selon le jour et l'émotion suscitée - Est encore égocentrique, quoique nous puissions observer quelquefois les stades initiaux de la prise en considération d'autrui - Peut présenter une certaine tolérance à la séparation (selon l'enfant et son aptitude à s'attacher) – lorsque vulnérable, cette tolérance sera altérée - Peut avoir une capacité d'attention légèrement supérieure (mais toujours limitée – environ 12-15 minutes, dépendant de l'activité, question et de l'intérêt de l'enfant); a également besoin de bouger - Nécessite des temps de répit/de repos - Peut être en mesure de nommer sa fatigue/faim, ou d'autres besoins qui doivent être satisfaits. Certains enfants le font intuitivement, tandis que d'autres requièrent que ce soient les adultes qui initient ce processus - A besoin de jouer – son métier est de jouer (peut détenir une meilleure capacité à jouer avec les autres). L'apprentissage s'effectue par le biais du jeu - Peut exhiber une certaine timidité en présence d'adultes inconnus. Peut disposer d'une meilleure aptitude à répondre à quelques adultes à la fois, s'il existe une relation avec eux - Peut mieux gérer les transitions si elles s'avèrent cohérentes/prévisibles et restreintes en nombre. Éprouve toujours des difficultés quand lors de contextes non structurés/non supervisés - Peut avoir de capacités de motricité fine et globale supérieures - Peut présenter un meilleur développement du langage.

Veillez noter que les traits énumérés ci-dessus sont généralement observés auprès des enfants qui ont été exposés à des conditions de vie qui sont optimales (attachement, sécurité, satisfaction des besoins fondamentaux, etc.). Or, l'adversité et les traumatismes peuvent avoir une incidence sur l'élaboration de certaines de ces étapes. Par ailleurs, l'hypersensibilité, la surcharge sensorielle et les émotions intenses/envahissantes peuvent également contribuer à retarder le déploiement de ces traits.

Catherine Korah et Martine Demers, CEBM – <https://www.cebmfr.ca/> – Traduit par Nathalie Malo, été 2024

Traits de l'enfant d'âge préscolaire selon chaque palier

Traits de l'enfant d'âge préscolaire qui sont considérés comme étant appropriés à son développement selon chaque palier – Maternelle 4 et 5 ans		
Palier 1 – Pratiques universelles	Palier 2 – Pratiques ciblées	Palier 3 – Pratiques indivi dualisées
- S'adapte bien en contexte de groupe lorsqu'un nombre suffisant de mesures de soutien universelles sont mises en place - Curieux et désireux d'explorer/d'apprendre de nouvelles choses - Enjoué (son métier est de jouer – le jeu est la base de l'apprentissage) - Ouvre d'esprit et aisément émerveillé – doté d'une excellente capacité imaginative et croit en la magie - Égocentrique – développe encore son aptitude à prendre en considération les autres – ce qui est juste pour lui c'est qu'il obtient tout ou presque - Peut avoir du mal à partager avec ses pairs, notamment lorsqu'il s'agit d'un objet d'intérêt - Spontané et impulsif par moments (même s'il est doué pour verbaliser ce qu'il « devrait » faire, mais parfois il est incapable de faire mieux) – réagit instinctivement - Peut passer rapidement d'une émotion à l'autre (ne peut ressentir qu'une émotion à la fois) – peut devenir frustré quand ça ne fonctionne pas selon ses désirs. Cependant, dispose d'une certaine habileté à verbaliser ses émotions - Susceptible de s'emporter émotionnellement selon les circonstances, mais il peut être facilement régulé par un adulte - Besoin d'être en relation d'attachement – difficulté à vivre la séparation de la famille (en septembre et suite à une absence de l'école, notamment lors de vacances) - Peut éprouver des difficultés à gérer plusieurs transitions et à interagir avec une multitude d'adultes différents	- Bénéficie de disposer de blocs de temps dans un petit groupe qui est doté d'une structure, d'un encadrement et de mesures de soutien ciblées, et ce, en complément des pratiques universelles existantes - Exhibe également certains des traits observés au palier 1 en ce qui concerne la curiosité, l'enjouement, la capacité à ressentir une émotion à la fois et l'égocentrisme. - Peut éprouver de la difficulté à partager avec ses pairs (tout dépendant de l'enfant et de la situation) - Peut devenir surexcité et très impulsif, surtout lors des périodes de jeu relatives à ses intérêts - Facilement contrarié/frustré – peut boudier un certain temps et avoir du mal à verbaliser ses émotions - Peut être activé émotionnellement plus longtemps (selon l'enfant et la situation) - Nécessite du soutien et de l'accompagnement au moyen de la corégulation lorsque dépassé émotionnellement - Bien que l'enfant ait besoin d'attachement, celui-ci peut faire preuve d'un manque de confiance envers l'adulte, et il peut s'avérer difficile d'y parvenir – particulièrement ardu avec de nouveaux adultes	- Tire profit de mesures de soutien individuelles, intensives et personnalisées, en plus des pratiques universelles et ciblées qui ont été préalablement mises en place - Bénéficie d'avoir des blocs de temps consacrés à l'extérieur de la classe afin de bouger davantage ou d'avoir du répit (certains enfants au palier 3 peuvent également profiter d'un horaire à temps partiel) - Affiche aussi certains des traits observés au palier 1 quant à la curiosité, l'enjouement, l'aptitude à ressentir une émotion à la fois et l'égocentrisme - Éprouve des difficultés à partager avec les autres (généralement) - Se montre souvent très excité et impulsif – Déploie une énergie agitée et fébrile qui gagne à être évacuée au moyen de jeux actifs en plein air - Devient excessivement réactif lorsque les choses ne se déroulent pas à sa manière - Peut être frustré de manière omniprésente, et il devient parfois ardu de le sortir de cet état - Un déclencheur émotionnel peut susciter d'importantes éruptions/crises de colère qui sont difficiles à surmonter – l'enfant peut être incapable de reconnaître et verbaliser ses émotions - Nécessite un soutien et un accompagnement continu par le biais de la corégulation, quand il est submergé émotionnellement

Catherine Korah et Martine Demers, CEBM – Traduit par Nathalie Malo – janv 2025

<https://www.cebmfr.ca/coin-des-petits>

Suggestions de pratiques à chaque palier pour le [développement émotionnel](https://www.cebmfr.ca/developpement-emotionnel)

Palier 1 – Pratiques universelles	Palier 2 – Pratiques ciblées	Palier 3 – Pratiques individualisées
❑ Proposer un accompagnement universel pour l'ensemble du groupe qui est relatif au développement émotionnel, durant les heures de classe ❑ Offrir des opportunités en termes de développement émotionnel, qui vont au-delà de l'accent mis sur la corégulation ❑ Tenir compte des différences existantes entre l'enfant de 4 ans et celui de 5 ans ❑ Encourager l'expression de toutes les émotions, car chacune est nécessaire pour atteindre un équilibre (p.ex. telles les couleurs et les nuances d'un arc-en-ciel) ❑ S'assurer de ne pas catégoriser les émotions (association à une connotation négative) qui ferait émerger la culpabilité et/ou la honte liée à l'expression de certaines de ces émotions (p.ex. ne pas attribuer la couleur rouge à la frustration) ❑ Allouer des périodes destinées aux activités exutoires et à l'extériorisation des émotions par le biais de différents terrains de jeux (p.ex. le guide d'accompagnement « Inside Out » rédigé par Hannah Beach) ❑ Faire correspondre le mot adéquat à l'expérience émotionnelle (il est possible d'avoir recours à des personnages et des histoires pour démontrer des exemples) ❑ Aider l'enfant au palier 1 à se sentir « suffisamment » en sécurité (p.ex. au moyen de l'accueil/l'engagement et le positionnement de l'adulte, ainsi que des structures et des routines prévisibles) afin qu'il se connecte à ses émotions et en prennent conscience (connexion corps-esprit)	❑ Offrir un accompagnement ciblé en « petits groupes » (2 à 4 enfants) propre au développement émotionnel, soit en classe (lors des activités organisées en stations), ou dans un endroit alternatif (pendant la récréation/ le dîner qui ont lieu à l'intérieur ou à l'extérieur) ❑ Aider l'enfant au palier 2 à se sentir « suffisamment » en sécurité et à acquérir « assez » de douceur (p.ex. au moyen de points-de-contact et d'autres rituels d'attachement ciblés, du positionnement de l'adulte au palier 2, etc.) afin d'entrer en contact et devenir conscients de ses émotions (connexion corps-esprit) ❑ Mettre en place une diversité de terrains de jeux pour exprimer les émotions (p.ex. jeux de rôle, masques, marionnettes, etc.). Cette pratique peut se faire à l'extérieur sous forme de jeux ou d'activités (consulter le guide des outils relatifs à la frustration du CEBM pour obtenir des idées d'activités et de matériel) ❑ Proposer une variété d'activités artistiques créatives portant sur les émotions (p.ex. musique, danse, peinture, coloriage, etc.) ❑ Fournir de nombreux outils pour illustrer les émotions (p.ex. miroir, photos, cartes d'émotions avec de 'vrais' visages d'enfants, livres pour enfants, etc.)	❑ Offrir un accompagnement, sur une base individuelle, qui soit personnalisé et intensifié, et destiné au développement émotionnel, dans un lieu alternatif ❑ Prévoir un espace alternatif pour permettre à l'enfant d'explorer et de nommer ses émotions (p.ex. le coin des émotions au sein du centre de soutien bienveillant (CSB)) ❑ Aider l'enfant au palier 3 à se sentir « suffisamment » en sécurité et à acquérir « assez » de douceur (p.ex. grâce aux points-de-contact et d'autres rituels d'attachement personnalisés, le positionnement de l'adulte au palier 3, à s'assurer que l'adulte soit adéquatement régulé, etc.) pour se connecter et être conscient de ses émotions (connexion corps-esprit) ❑ Accorder des mesures de soutien personnalisées afin de permettre davantage d'expression, de mouvement, de répit, ou pour canaliser l'énergie, ce qui contribue au soutien émotionnel de l'enfant : - Temps de répit/de repos individualisé et prédéterminé - Activités de motricité globale individualisées - Bac personnel et tableau de choix personnalisé - Activités de construction et de création - Coin sensoriel situé dans le CSB - et plus...

<https://www.cebmfr.ca/developpement-emotionnel>

La trousse d'accompagnement du CEBM à la maternelle

Pour le développement émotionnel



<https://www.cebmfr.ca/developpement-emotionnel>



À PROPOS

PROJETS

PRATIQUES

RESSOURCES

OUTILS

RÉPERTOIRE



Trousse d'outils pour la maternelle 4-5 ans DÉVELOPPEMENT ÉMOTIONNEL

Par le biais de la littérature jeunesse, cette page de ressources vise à fournir une gamme d'outils et de ressources afin de rendre le développement émotionnel plus concret et engageant pour les enfants de la maternelle 4-5 ans.

Le CEBM tient à remercier toutes les [personnes clés](#) qui ont contribué au développement de cette page de ressources. Les documents, outils et ressources suivants n'auraient pas pu être réalisés sans leur aide précieuse.

Les livres présentés ci-dessous sont ceux pour lesquels le CEBM a développé des fiches d'activités. Pour des suggestions supplémentaires, veuillez consulter la liste de livres par thème, ainsi que la liste de livres par chronologie.

Développement émotionnel 4-5ans

Développement social 4-5ans

Interventions des émotions

Récréation intérieure

EN

APERÇU : ressources pour le personnel scolaire en matière de développement émotionnel pour la maternelle 4-5 ans

Pratiques par palier



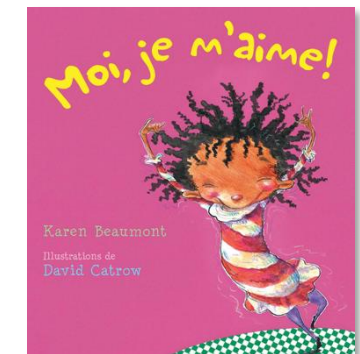
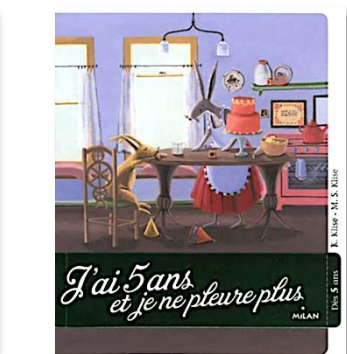
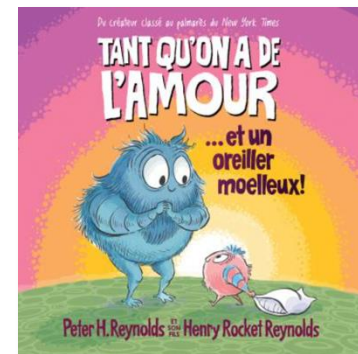
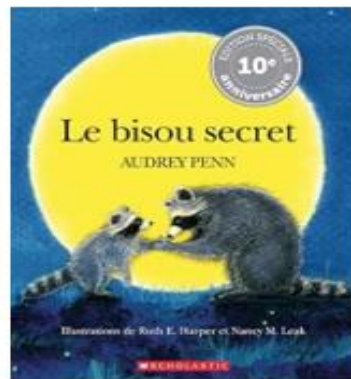
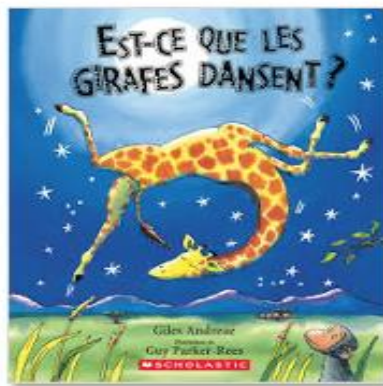
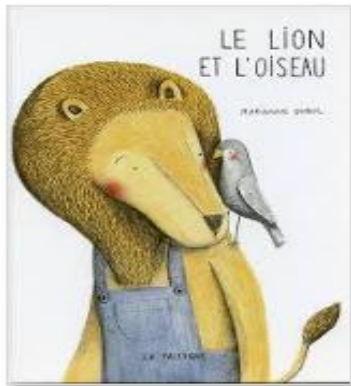
Livres par calendrier scolaire



Livres par thématique



Exemples de littérature pour enfants portant sur le développement émotionnel



Thèmes abordés dans la section du développement émotionnel

Attachement,
appartenance

Nommer et
reconnaître les
émotions

Amplitude et
intensité
émotionnelle

Exprimer et
libérer ses
émotions

Mauvaise
humeur,
frustration, être
contrarié

Peur,
inquiétude,
courage

Tristesse,
solitude, larmes

Sécurité et bien-
être émotionnel

Sensations
corporelles

Apprendre à se
connaître et à
s'apprécier

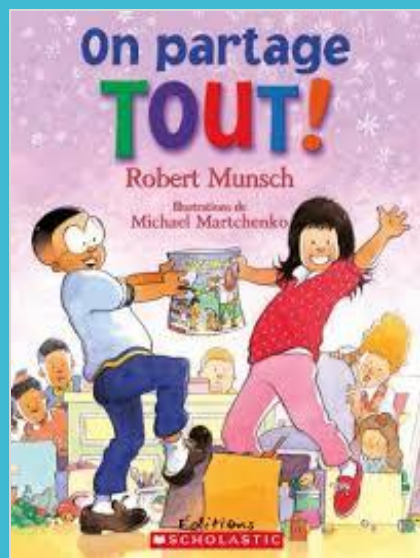
Hypersensibilité
neurodiversité

Corégulation
émotionnelle

<https://www.cebmfr.ca/developpement-emotionnel>

La trousse d'accompagnement relative au développement émotionnel et social

Le livre



+

La feuille d'activités proposées

Exemple d'activités, pour chaque palier, destinées au développement social - Maternelle 4 et 5 ans

Palier 1 – Pratiques universelles	Palier 2 – Pratiques ciblées	Palier 3 – Pratiques individualisées
LIVRE : On partage tout ! de Robert Munsch Livre écrit par Robert Munsch, illustré par Michael Martchenko. Résumé du livre : Dès leur entrée à la maternelle, les enfants entendent fréquemment dire « Il faut partager ». Et pourtant, tout ne se partage pas forcément. Sur un ton humoristique, ce livre comporte une multitude d'exemples de ce qui peut être partagé et de ce qui ne devrait pas l'être. • Lire l'histoire avec l'ensemble du groupe (l'enseignant lit une copie papier du livre, plutôt que de faire écouter aux enfants le récit sous format vidéo). • Poser des questions aux enfants à propos du livre, afin de maintenir leur intérêt et de les amener plus loin en ce qui concerne le message de l'histoire (il peut être utile d'avoir un palier avec des questions préétablies). • Après recourir à des accessoires (p.ex. des crayons de couleur, une bourse à dents, des boîtes de jeu de tout) peut permettre d'accroître leur intérêt relativement à l'histoire.	• Relire la même histoire avec un petit groupe d'enfants ciblés du palier 2. • Disposer d'un deuxième exemplaire du livre, qui pourrait être prêt à chaque enfant du palier 2, afin qu'il le lise avec ses parents lorsqu'il sera à la maison (livre à emprunter en rotation).	• Relire le même récit, avec un enfant du palier 3, sur une base individuelle. • Détourner un deuxième exemplaire du livre, qui pourrait être prêt à l'enfant du palier 3, de manière à ce qu'il le lise avec ses parents à la maison.
DÉVELOPPEMENT SOCIAL • Encourager les enfants à mettre en pratique des solutions de partage. Être prêt à scénariser au moyen de phrases clés (p.ex. attendre son tour en utilisant une minuterie, choisir qui est le suivant à l'aide de bâtonnets en bois, demander la permission, avoir le droit de dire « non » et réserver un item préféré à tout de suite). • Scénarios sous forme de jeux de rôle – demander aux enfants comment ils aborderaient certaines situations. Effectuer des scénarios ludiques et négatifs pour les aider à comprendre ce que représente le partage et ce qu'il n'est pas. • Inviter les enfants à échanger leur boîte de crayons de couleur pour un certain temps au cours de la journée.	• Pratiquer des solutions de partage avec un petit groupe d'enfants ciblés au palier 2 en se servant d'exemples concrets tirés de leurs expériences. S'assurer de les décomposer en petites étapes, de les modéliser pour les enfants et de les faire pratiquer. Ne pas oublier que ce processus peut exiger des mois de pratique. Lorsque les enfants au palier 2 sont fatigués et/ou frustrés, il peut sembler parfois qu'ils sont incapables de partager. • Proposer aux enfants du palier 2, de se réunir pour effectuer une activité de bricolage en groupe, en utilisant un ensemble de marqueurs, une paire de ciseaux et un pot de colle. Le partage du matériel est un thème qui est abordé tout au long de l'activité en petits groupes.	• Pratiquer des solutions de partage avec les enfants au palier 3 en recourant à des exemples concrets tirés de leurs expériences. Prendre le temps de les décomposer en petites étapes, de les modéliser pour les enfants et de les faire pratiquer. Prévoir que cette démarche implique des mois de pratique. Quand les enfants au palier 3 sont fatigués et/ou frustrés, ils peuvent requies des plages de temps où ils peuvent jouer seuls et où ils ne sont pas obligés de partager leurs objets préférés. • Faire en sorte que l'adulte accomplisse une activité de bricolage, sur une base individuelle, avec l'enfant du palier 3, en utilisant un ensemble de marqueurs, une paire de ciseaux et un pot de colle.

Catherine Kouril, Martine Demers, CEBM, et Lucie Brierebois, RSB – Traduit par Nathalie Mulo – juin 2025

+

Activités prêtes à utiliser

Jeu de tri
« On partage, on ne partage pas »



* La feuille d'accompagnement propose une variété de jeux et d'activités, ainsi que du matériel clé en main (qui sont disponibles à télécharger sur le site Web francophone du CEBM).

La trousse d'accompagnement relative au développement émotionnel et social

Activités/jeux à l'intérieur

Activités/jeux en plein air

Mêmes activités adaptées selon le palier de soutien

Volet parental

Considérations pour les enfants de 4 ans et les enfants au palier 3

Considérations pour les enfants EHDA

**Trousse du CEBM, pour l'enseignant de la maternelle - 4 et 5 ans,
destinée au développement émotionnel et social**

FR. / ANG.



Le fil invisible de Patrice Karst

Résumé du livre : Les personnes qui s'aiment sont toujours connectées par un fil très spécial qui est composé d'amour. Peu importe où vous êtes et où ils sont.

Thèmes abordés :

- Attachement, sécurité, début de l'année scolaire.

Période de l'année :

- Août

Livres secondaires associés :

- *Le bisou secret* d'Audrey Penn (Collection EHDAA)
- *Mommy in My Pocket* de Carol Hunt Senderak (**seulement en anglais**)

Palier 1 - Pratiques universelles – pour l'ensemble du groupe

- **Lire l'histoire avec l'ensemble du groupe** (l'enseignant a recours à une copie papier du livre, plutôt que de faire écouter aux enfants le récit sous un format vidéo).
- **NOTE :** **Simplifier le texte** lors de la lecture aux enfants de la maternelle, car il est particulièrement élaboré. Cependant, le message véhiculé est pertinent et adapté à leurs besoins.
- **Poser des questions** aux enfants à propos du livre, pour maintenir leur intérêt et les amener plus loin en ce qui concerne le message de l'histoire (il peut être avantageux d'avoir **un signet** avec des questions prédéterminées).
- Avoir recours à des **accessoires** (p.ex. **un rouleau de ficelle transparente extensible et des perles en forme de cœur pour enfiler sur la ficelle**) afin d'accroître leur intérêt quant à l'histoire.

Palier 2 – Pratiques ciblées – pour certains enfants dans un contexte de petits groupes

- **Relire** la même histoire avec un **petit groupe** d'enfants ciblés du palier 2.
- Disposer d'un deuxième exemplaire du livre, qui pourrait être prêté à chaque enfant du palier 2 pour qu'il le lise avec **son/ses parents lorsqu'il sera à la maison** (livre à emprunter en rotation).
- Lien YouTube vers la version de lecture à voix haute destinée aux parents : <https://youtu.be/b0y2xHXtwqU?si=eLTzJVRehq1rqp2P>

Palier 3 – Pratiques individualisées – pour un petit nombre d'enfants sur une base individuelle

- **Relire** le même récit, avec un enfant du palier 3, **sur une base individuelle**.
- Détenir un deuxième exemplaire du livre, qui pourrait être prêté à chaque enfant du palier 3, pour qu'il le lise avec **son/ses parents à la maison**.
- Lien YouTube vers la version de lecture à voix haute destinée aux parents : <https://youtu.be/b0y2xHXtwqU?si=eLTzJVRehq1rqp2P>



= développement social



= développement émotionnel



= besoins particuliers



Cette trousse a été conçue par Martine Demers et Catherine Korah (CEBM), et Lucie Brisebois (RSB), avec la collaboration d'enseignants de la maternelle - 4 et 5 ans
Traduit par Nathalie Malo – septembre 2025

Palier 1 universel



Palier 2 ciblé



Palier 3 individualisé



Types d'accompagnement par palier

Palier 1 pour tous	Palier 2 pour certains	Palier 3 pour peu
• Il s'agit d'un accompagnement infusé aux interactions quotidiennes, plutôt que d'un programme ponctuel • Incorporé aux moments de connexion (rituels du matin, temps de cercle) et aux séances de pratique régulières • Intégré à l'heure du conte (l'associer au livre ou thème abordé) • Inclus dans les choix de stations mises en place • Compris lors du bloc de temps réservé aux activités en plein air	• Mesures de soutien ciblées, aidant l'enfant à mieux se réguler et à être plus accessible envers sa propre croissance émotionnelle et sociale • Activités complémentaires réalisées en ateliers, alors que les autres enfants du groupe-classe ont d'autres occupations • Activités complémentaires réalisées en petits groupes, avec l'aide du personnel de soutien, en dehors de la salle de classe (espace alternatif ou en plein air)	• Mesures de soutien individualisées, aidant l'enfant à mieux se réguler et à être plus accessible envers sa propre croissance émotionnelle et sociale • Activités complémentaires réalisées de manière individuelle, avec l'aide du personnel de soutien, en dehors de la salle de classe (espace alternatif ou à en plein air)

** Il est possible qu'une activité ait plusieurs objectifs couvrant à la fois le socio-émotionnel et l'académique*

Les pratiques pour le développement émotionnel

- Mettre en place un contexte pour **accompagner le développement émotionnel** en utilisant:
 - ✓ des histoires et des jeux pour enfants sur les émotions
 - ✓ des photos (utiliser de vrais visages d'enfants les aideront à mieux lire les émotions sur des expressions faciales réelles)
 - ✓ des activités artistiques créatives émotionnelles
 - ✓ des déguisements, des marionnettes, des jeux de rôle, des jeux imaginaires, etc.
- Offrir des **activités exutoires** relatives aux émotions
- Offrir une variété d'outils et de matériels pour découvrir les **sensations corporelles** (silhouette corporelle, boîte à objets sensoriels, etc.)



BOÎTE SENSORIELLE DU CEBM

Offrir différentes expériences par le biais des sens, afin de permettre aux enfants de découvrir (d'accueillir) leur sentiment de confort et de calme intérieur.



VUE

- Tamiser les lumières, baisser partiellement les stores.
- Utiliser des lampes de poche, des jouets ou des bâtons lumineux.
- Diffuser des scènes de la nature sur un tableau blanc interactif (p.ex. des oiseaux qui chantent, des chutes d'eau).
- Lampe à mouvement liquide, bouteille/récipient sensoriel qui contient des paillettes ou toute autre matière.



OUÏE

- Mettre de la musique douce (instrumentale ou des sons de la nature).
- Fermer la porte de la classe pour restreindre le bruit provenant du corridor ou fournir des casques antibruits.
- Se servir de petits instruments de musique (p.ex. des cloches, des maracas ou un mini xylophone).



ODORAT

- Cuisiner avec les enfants - les odeurs de plats chauds peuvent être réconfortantes (p.ex. compote de pommes, maïs soufflé).
- Diffuseur d'air aux fragrances variées. Certains enfants sont sensibles aux odeurs ou souffrent d'allergies, et cet outil pourrait être un irritant pour eux.
- Une diversité de crèmes pour les mains et de savons à sentir.
- Autocollants ou pâte à modeler parfumés (p.ex. lavande, camomille, menthe poivrée).
- Fines herbes ou fleurs séchées (p.ex. sachets de lavande ou de romarin).
- Odeurs saisonnières - feuilles trempées, écorces ou aiguilles de sapins.



GOÛT

- Les allergies DOIVENT être considérées dans le cadre de ces activités exploratoires.
- Présenter différents types de saveurs. Il est possible de commencer avec des aliments qu'ils apportent de la maison. Notamment, des jus de fruits (sucrés), des craquelins (croquants, salés) ou du fromage (moelleux, salé).
- Les activités culinaires peuvent être l'occasion de goûter à de nouveaux aliments. Certains enfants peuvent se montrer réticents, il faut donc procéder avec précaution avec eux.

Remarque : Chaque activité doit être présentée, expérimentée, après quoi il faut encourager les enfants à dire ce qu'ils ont aimé, ce qu'ils n'ont pas aimé et ce qu'ils ont ressenti.

Ce sont des informations précieuses qui aideront les enfants à découvrir ce qu'ILS aiment et à identifier CE qui contribue à leur bien-être ou à leur inconfort.

Ce n'est que lorsque les enfants sont aptes à éprouver, à reconnaître et à mentionner celles-ci que nous pouvons les amener à nommer et à gérer leurs émotions, ainsi qu'à susciter l'expression de ces dernières.



BOÎTE SENSORIELLE DU CEBM

Offrir différentes expériences par le biais des sens, afin de permettre aux enfants de découvrir (d'accueillir) leur sentiment de confort et de calme intérieur.



TOUCHER

- Aménager une station « tactile et sensorielle » ou un mur sensoriel proposant une diversité d'items à toucher dont les textures varient (p.ex. douce, rugueuse, striée, lisse, froissée, élastique, moelleuse, etc.).
- Une couverture chaude et douce dans laquelle s'envelopper ou un objet lesté pour se sentir plus centré.
- Une sélection de crèmes pour les mains - parfumées et non parfumées.
- Un bac sensoriel (fait de sable ou de lentilles) ou un sac sensoriel contenant des objets cachés à toucher, sentir et à associer.
- Activités culinaires - offrir des aliments dont les textures varient - demander aux enfants de les essayer, et de décrire et nommer leurs sensations.



MOUVEMENT

- Expérimenter divers mouvements lents sur une musique douce.
- Prendre le temps de faire des exercices d'étirement en douceur.
- Essayer différentes positions de yoga qui favorisent les mouvements qui sont lents et paisibles.



ÉQUILIBRE

- Aider les enfants à se sentir ancrés en plaçant un animal lesté sur leurs genoux ou sur leurs épaules.
- Les inviter à essayer des postures simples (p.ex. se tenir sur une jambe, certaines postures de yoga) pour pratiquer l'équilibre et se sentir centrés.
- Les inviter à enlever leurs chaussures et leurs chaussettes afin de sentir le sol nus pieds.



INTÉROCEPTION

- Leur demander d'effectuer un scan corporel conscient, de la tête aux pieds (une partie du corps à la fois) et de remarquer les diverses sensations qui en découlent.
- Les introduire à différents exercices de respiration (p.ex. respiration abdominale, variations d'inspiration/d'expiration) au moyen de supports visuels et de cartes de respiration en pleine conscience à tracer.
- Leur demander de boire une boisson chaude tout en étant conscient de son effet sur leur corps.
- Recourir à des exercices de pression profonde à l'aide d'un dispositif de massage.

Remarque : Chaque activité doit être présentée, expérimentée, après quoi il faut encourager les enfants à dire ce qu'ils ont aimé, ce qu'ils n'ont pas aimé et ce qu'ils ont ressenti.

Ce sont des informations précieuses qui aideront les enfants à découvrir ce qu'ILS aiment et à identifier CE qui contribue à leur bien-être ou à leur inconfort.

Ce n'est que lorsque les enfants sont aptes à éprouver, à reconnaître et à mentionner celles-ci que nous pouvons les amener à nommer et à gérer leurs émotions, ainsi qu'à susciter l'expression de ces dernières.

Les pratiques pour le développement émotionnel

- Créer un contexte pour aider les enfants à « faire l'expérience » une sensation **réconfortante et apaisante** à travers les sens (jouer de la musique douce, tamiser l'éclairage, utiliser des textures douces et confortables, des matériaux sensoriels, des scènes de nature apaisantes, des odeurs réconfortantes, etc.)
- Créer des occasions pour permettre le **jeu**, le **mouvement**, le **répit** et le temps passé **à l'extérieur**, ce qui contribue au soutien émotionnel
- Être prudent dans la catégorisation des émotions, ce qui peut faire ressortir la culpabilité et/ou la honte autour de leur expression – toutes les émotions sont importantes et jouent un rôle clé
- Offrir des possibilités de développement émotionnel, qui vont au-delà de l'objectif de l'autorégulation (en invitant les enfants à explorer et à exprimer leurs émotions)

Ressources pour parents sur le développement émotionnel



<https://www.cebmfr.ca/developpement-emotionnel>

Ressources pour parents sur le développement émotionnel



CEBM K4-K5 list of children's books for emotional and social development

YouTube read aloud weblinks

EMOTIONAL DEVELOPMENT (in alphabetical order)

- All We Need is Love: <https://youtu.be/9ENMoFF0RY7si>+CdfI-iuIcm-GYETap
- Charlie's Balloons: No link available
- Giraffes Can't Dance: https://youtu.be/1a25mau_Dk7si+SKyelyK7tnD2y6
- Happy!: <https://youtu.be/EX8QpNz8Ds7si>+mMuT428Kb-HyPv
- I am One: https://youtu.be/m2Z_0nQ5d47si+ZkoYH79kuTymK
- I Like Myself: <https://youtu.be/7Yp8QutWU7si>+hrTW8CgynMKgfQ
- I've Lost My Cat: <https://youtu.be/kLAx5JfYW7si>+celOmMGk31fM65Ck
- Marvin Gets Mad: <https://youtu.be/QT2DmbNgT27si>+29fw3fEkaAf6vULG
- My Brain is a Race car: https://youtu.be/145U_4Zd8is7si+WT5QV1oYUUVB_WNIZ
- My Shadow is Purple: <https://youtu.be/DvFQk7E2Q7si>+iSoXN6lNCB7id
- Our Class is a Family: <https://youtu.be/rw98istM1Q4E>
- Rex's Roar: <https://youtu.be/0dJL7wWdY7si>+dSeYsP9dL50w2_A
- Ruby Finds a Worry: <https://youtu.be/VCyH8Z5U7si>+uwwGfRu7yh08kds
- The Bad Mood and the Stick: https://youtu.be/NjYgc_eAQ7si+Yp8tjncf dQ6akp
- The Branch: <https://youtu.be/3no7trngag7si>+2Q0a2aYWhps7bcm
- The Invisible Boy: <https://youtu.be/987d8p2DG87si>+vY-Kv173y3kmd
- The Invisible String: <https://youtu.be/m7y9d9x57si>+eJ4UW_3kuMxRuD
- The Kissing Hand: <https://youtu.be/C5XMX5GOCe47si>+4AR87Dv1PQXfYbQ8
- The Lion and The Bird: <https://youtu.be/B8t4A-i1WU7si>+x8N2j3pYwNEVL
- The Nowhere Box: <https://youtu.be/9C3U83oz02M7si>+ahuzKXkqklop-Uyf
- The Rabbit Listened: <https://youtu.be/y8jAWkq3nd7si>+f3sH3CEmiLL1dOU1
- Why Do You Cry: <https://youtu.be/XYB6jRCFgw7si>+LoZ3PQhfqjNwuh2L



Trousse maternelle 4-5ans du CEBM pour le développement émotionnel et social

RESSOURCES POUR ADULTES – Éditoriaux par thématique

DÉVELOPPEMENT ÉMOTIONNEL

Attachement, sentiment de sécurité, appartenance

<https://www.cebmf.ca/post/pourquoi-les-enfants-requiennent-une-invitation-a-entrer-en-relation-plus-que-de-l-attention>
<https://macanamas.ca/portfolio/5-things-parents-say-to-kids-that-can-turn-the-tables-on-their-relationship/>

Nommer et reconnaître ses émotions

<https://natvetgrandis.com/fr/soigner-les-emotions-de-nos-enfants/>
<https://www.cebmf.ca/post/quelques-particularites-sur-l-emotion-humaine-que-vous-ne-savez-peut-etre-pas>

Exprimer et libérer ses émotions

<https://www.cebmf.ca/post/les-enfants-ont-besoin-d-un-espace-ou-ils-peuvent-ressentir-leurs-emotions>
<https://www.cebmf.ca/post/diriger-les-emotions-des-enfants-vers-le-chemin-de-la-maturite-par-la-liberte-d-expression>
<https://www.cebmf.ca/post/la-securite-emotionnelle>
<https://www.cebmf.ca/post/le-jeu-veritable-1>

Mauvaise humeur, contrariété, frustration, crise de colère

<https://www.cebmf.ca/post/la-reponse-a-l-agressivite-des-enfants-quand-la-pression-est-a-son-comble>
<https://www.cebmf.ca/post/ce-que-nos-enfants-souhaitent-que-nous-comprenions-a-propos-de-l-agressivite>
<https://www.cebmf.ca/post/les-choses-a-ne-pas-faire-lorsqu-un-enfant-est-frustre-ou-en-crise>

Inquiétude, peur, courage

<https://www.cebmf.ca/post/ce-qui-inquiete-et-effraie-les-enfants-selon-différents-groupes-d-âge>
<https://www.cebmf.ca/post/quand-des-papillons-créés-des-gargouillements-dans-le-verre>
<https://www.cebmf.ca/post/les-clés-de-la-résilience-sont-accessibles-lorsque-nous-aiderons-les-enfants-a-se-rétablir>
<https://natvetgrandis.com/fr/dossier/solutions-peurs-courantes-des-enfants/>

Tristesse, solitude, larmes

<https://www.cebmf.ca/post/je-ne-suis-pas-melodramatique-pourquoi-pleurons-nous-pour-des-banalités>

Ressources pour parents sur le développement émotionnel

Développement émotionnel Suggestions aux PARENTS

- Aidez votre enfant à se sentir soutenu, important et inclus. Montrez de l'intérêt pour ses préférences, ses projets et ses activités. Organisez régulièrement des activités familiales où les écrans sont absents.
- Le sentiment de bien-être d'un enfant naît du sentiment qu'il COMPTE et qu'il a SA PLACE dans son environnement.
- Accompagnez leurs grandes ÉMOTIONS. Mettez l'accent sur le fait de les nommer et de laisser de la place à leur expression, même lorsque cela crée de l'inconfort. L'autorégulation commence avec la CORÉGLULATION.
- Réservedu temps et de l'espace AU JEU afin qu'il s'exerce sa magie. Les occasions d'explorer au moyen du jeu favorisent le processus de développement du sens de soi des enfants. La conscience de soi débute à partir du mode de JEU.
- Soyez PATIENTS lorsque votre enfant commet une erreur. Transmettez-lui le message que ce n'est pas grave et que tout le monde en fait. Encouragez-le à essayer de nouvelles choses et soulignez ses efforts.
- L'appréciation de soi et la confiance commencent par un fort sentiment D'ÊTRE IMPORTANT.
- Procurez à votre enfant ce dont il a BÉSOIN pour s'épanouir. Le repos, le jeu et l'expression émotionnelle sont essentiels pour permettre à l'enfant de se sentir en sécurité.
- Quand un enfant SE SENT BIEN, il réussit mieux.

Les jeunes enfants n'ont pas de filtre et ils sont incapables de trahir leur cœur. Ils ont besoin d'un bon modèle de « gestion des émotions » afin d'apprendre à gérer leur propre développement émotionnel.

Centre d'expertise en gestion des émotions

CEBMFR

www.cebmfr.ca

Québec

2023

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

101

102

103

104

105

106

107

108

109

110

111

112

113

114

115

116

117

118

119

120

121

122

123

124

125

126

127

128

129

130

131

132

133

134

135

136

137

138

139

140

141

142

143

144

145

146

147

148

149

150

151

152

153

154

155

156

157

158

159

160

161

162

163

164

165

166

167

168

169

170

171

172

173

174

175

176

177

178

179

180

181

182

183

184

185

186

187

188

189

190

191

192

193

194

195

196

197

198

199

200

201

202

203

204

205

206

207

208

209

210

211

212

213

214

215

216

217

218

219

220

221

222

223

224

225

226

227

228

229

230

231

232

233

234

235

236

237

238

239

240

241

242

243

244

245

246

247

248

249

250

251

252

253

254

255

256

257

258

259

260

261

262

263

264

265

266

267

268

269

270

271

272

273

274

275

276

277

278

279

280

281

282

283

284

285

286

287

2