

L'accueil de l'émotion, une compétence clé du développement de l'enfant

BIEN-ÊTRE En s'intéressant à ce qu'il ressent, l'enfant développe, dès son plus jeune âge, son pouvoir d'agir, construit sa sécurité intérieure et renforce sa santé psychique.

PAR JOËLLE ANZÉVUI

Dès la naissance, les enfants vivent des déstabilisations qui façonnent leur développement: premiers éloignements des parents, gestion de la frustration, entrée à l'école... Autant d'étapes générant naturellement des émotions fortes. «Aujourd'hui, ces émotions sont davantage reconnues comme constitutives du développement de l'enfant et la société est devenue plus attentive à leur bien-être», explique Nils Carrupt, professeur à la HEP Valais, enseignant-ressource et directeur adjoint des écoles de Conthey. «On est passé d'un modèle valorisant l'inhibition à une posture où l'on accueille, par le dialogue, la déstabilisation émotionnelle et cognitive en la considérant comme une occasion d'apprendre et de grandir. L'émotion n'est plus perçue comme un obstacle, mais comme un moteur d'apprentissage.» En Valais, le Service de l'enseignement a développé une approche pionnière. «Une période hebdomadaire est inscrite à l'horaire pour développer les capacités transversales», précise Isabelle Bétrisey, professeure à la HEP Valais et psychologue pour enfants. «Ces compétences socio-émotionnelles permettent aux élèves de mieux se connaître, de nommer leur ressenti et d'améliorer leur pouvoir d'agir face aux défis. Elles constituent un levier de prévention et un facteur de protection essentiel pour la santé psychique future.»

Un temps pour comprendre

Dans les écoles de Conthey, cette démarche se concrétise, de la 1H à la 8H, par des «îlots de décélération». Lors de ces espaces de parole ritualisés, la classe suspend le temps, pour ex-



«CHAQUE FOIS QU'UN ENFANT TROUVE UNE RÉPONSE À CE QU'IL VIT, IL AUGMENTE SON RÉPERTOIRE DES POSSIBLES»

NILS CARRUPT

plorer ce qui a été vécu. «Nous aidons les élèves à déplier leur pensée pour qu'ils formulent des hypothèses sur leur compréhension de ce qui les a déstabilisés et sur leurs besoins, puis imaginent des pistes d'action à expérimenter», précise Nils Carrupt. Lorsqu'une situa-

tion interroge, il ne s'agit pas de trouver une faute ou un coupable mais de s'intéresser aux vraies raisons de l'enfant pour comprendre ce qui se joue: un besoin d'appartenance ou de sécurité par exemple. La classe entre alors en réflexion dans un esprit de solidarité. Avec les plus jeunes, l'analyse de la «pépité» consiste à repérer un geste positif et à comprendre pourquoi il est précieux. L'attention se déplace du symptôme vers le sens, tout en développant les compétences et stratégies qui vont soutenir le vivre ensemble.

Dans cette dynamique, le groupe joue un rôle majeur: grâce à ce que chacun exprime, c'est toute la classe qui progresse. L'interdépendance positive devient un moteur d'équilibre collectif, chacun pouvant tour à tour être celui qui a besoin d'aide ou celui qui en propose.

Pour laisser exister ce processus, l'adulte respecte une posture «d'humilité active». «Plutôt que d'adopter une posture d'expert qui analyse et donne les solutions, on accompagne la réflexion des enfants pour laisser émerger leur propre compréhension des enjeux et permettre une participation authentique.»

De l'émotion à la compétence

«Chaque fois qu'un enfant exprime ce qu'il a ressenti et imagine une stratégie pour la prochaine fois, il augmente son répertoire des possibles. Progressivement, cela lui permet d'agir de manière plus autonome et de prendre confiance en ses capacités.» Ces compétences psychosociales se construisent petit à petit, par la répétition d'expériences vécues dans un cadre sécurisant. Dans ce modèle, l'émotion n'est pas une alerte à faire taire, mais une donnée qui informe sur un besoin ou une ressource mobilisée. «Le but n'est pas d'éliminer la déstabilisation, ajoute Isabelle Bétrisey, mais de la traverser en conscience. L'enfant se construit en expérimentant et en ajustant. Les difficultés deviennent des indicateurs d'apprentissage.» ●

VRAI/FAUX

LES ENFANTS N'ONT PAS DE VÉRITABLES SOUCIS PSYCHIQUES AVANT L'ADOLESCENCE?

FAUX

L'enfant n'évolue pas dans une bulle d'insouciance. Chaque progression suppose une forme de déséquilibre. Apprendre à marcher, c'est accepter de se retrouver en déséquilibre momentané. Le stress et les peurs font partie du développement normal. Les ignorer, c'est priver l'enfant de l'opportunité de les apprivoiser. La santé psychique se construit dès les premières années.

LA RÉUSSITE SCOLAIRE SUFFIT À GARANTIR LE BIEN-ÊTRE PSYCHIQUE D'UN ENFANT?

FAUX

Le bien-être psychologique ne se réduit pas à la performance. Un élève

peut obtenir 5,7 de moyenne tout en se sentant isolé ou rejeté. À l'inverse, un enfant avec 4 de moyenne mais entouré, engagé avec ses pairs et serein dans son environnement social peut présenter un meilleur équilibre émotionnel. Le sentiment d'appartenance joue un rôle central dans la santé psychique.

APPRENDRE À RECONNAÎTRE ET NOMMER SES ÉMOTIONS DÈS LE PRIMAIRE FAVORISE UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE À LONG TERME?

VRAI

Apprendre à dire «je suis triste», «je suis inquiet» mais aussi «je suis heureux» ou «je me sens bien» permet à l'enfant de comprendre ce qui se passe en lui au lieu de le subir. Cette mise en mots commence dès la petite

enfance. Elle favorise la régulation émotionnelle et réduit les comportements d'opposition ou de repli.

UN ENFANT A BESOIN DE SENTIR QUE LES ADULTES AUTOUR DE LUI SONT STABLES ET COHÉRENTS POUR SE SENTIR EN SÉCURITÉ INTÉRIEURE

VRAI

Ce sentiment se construit au contact d'adultes cohérents: parents, enseignants, entraîneurs, proches. Même en contexte familial difficile, la présence d'un «tuteur de résilience» sur lequel s'appuyer, peut changer le parcours d'un enfant et ancrer sa confiance en lui pour la suite. ●

AVEC ISABELLE BÉTRISEY, PROFESSEURE À LA HEP VALAIS

PARTENAIRES



DSSC Service cantonal de la santé publique
www.vs.ch/sante



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis
www.promotionsantevalais.ch

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE

LUNGENLIGA WALLIS
www.liguepulmonaire-vs.ch

POUR EN SAVOIR PLUS...

