

CULTIVER L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE CHEZ L'ENFANT

Selon Peter Salovey et John D. Mayer qui ont créé le terme « Intelligence Emotionnelle », il s'agit d'une forme d'intelligence qui suppose la capacité à gérer ses émotions et sentiments et ceux des autres, à faire la distinction entre eux et à utiliser ces informations pour orienter ses pensées et actes.

Cultiver l'intelligence émotionnelle aide les enfants à accéder au raisonnement et à la réflexion pour trouver des solutions créatives au moment où ils en sont coupés à cause d'émotions qui les submergent.

Voici quelques pistes pour cultiver l'intelligence émotionnelle chez l'enfant :

1. Apprendre à se calmer. C'est une demande très fréquente des parents, mais notre enfant sait-il se calmer ? Quand on lui dit « Va te calmer dans ta chambre. », l'enfant comprend-il ce qu'on attend de lui ? Sait-il le faire ? En comprend-il l'intérêt ? Il est essentiel d'expliquer à nos enfants qu'être calme, c'est s'apaiser, c'est faire baisser l'anxiété. Cela permet de nous sentir mieux, de retrouver la possibilité de réfléchir et de se reconnecter aux autres. Notre rôle est d'aider nos enfants à se calmer en explorant avec eux différents moyens (compter jusqu'à 10 ou plus/ou moins, respirer de façon consciente, souffler dans les mains ou une paille, bouger, sauter, courir, crier pour décharger les tensions intérieures).

2. Contrebalancer les émotions négatives par des émotions positives. Il s'agit de trouver un équilibre émotionnel entre celles qui sont positives et celles qui sont négatives. Puisque l'effet négatif dure plus longtemps que l'effet positif, il faut 3 émotions positives pour contrebalancer les effets négatifs d'une émotion négative. Exemples d'émotions positives : citer 3 choses réussies dans le passé, 3 choses dont ils sont fiers, 3 meilleurs moments de la semaine.

3. Nourrir l'estime de soi des enfants pour qu'ils soient capables de la nourrir eux-mêmes. Exemples de phrases positives et inspirantes qui pourront devenir leur petite voix intérieure :

-Tu es unique

-Je t'aime tel que tu es

-Je crois en toi

-Ton avis compte

-J'aime passer du temps avec toi

4. Réfléchir sur nos relations avec nos enfants et sur comment les faire évoluer en se posant des questions telles que :

-Comment est-ce que je peux aider mon enfant à s'épanouir ?

-Qu'est-ce que mon enfant aime faire ? Qu'est-ce qu'il sait bien faire ? Que mettre en place pour qu'il développe ses capacités ?

-Est-ce que mes actes et paroles sont en cohérence ?

-Suis-je un modèle positif et inspirant pour mes enfants ? Comment faire pour développer ou renforcer certains traits ?

5. **Inciter l'enfant à se poser des questions sur lui-même.** La roue ci-dessous peut l'y aider.



Les compétences émotionnelles ne sont pas innées mais plutôt des capacités apprises qu'il faut développer et pratiquer pour améliorer l'intelligence émotionnelle.

Comment développer l'intelligence émotionnelle chez l'enfant (1) ?

Des études ont montré qu'un individu qui dispose de compétences émotionnelles sait gérer ses rapports sociaux et sa réussite personnelle tout en limitant le stress et les troubles psychologiques. Les émotions ont un impact dans les 4 domaines suivants : le bien-être, la santé physique, la performance au travail ou à l'école et les relations avec les autres.

Quelques pistes pour développer l'intelligence émotionnelle :

1. **Sensibiliser les enfants à leurs émotions.** Il est essentiel pour tout enfant d'apprendre à connaître, reconnaître, comprendre leurs rôles et accueillir chez soi et les autres les émotions. Quand un enfant

sait repérer ses émotions et son impact sur son corps, il peut mieux comprendre ce qui lui arrive et agir en conséquence. Une émotion est là pour nous indiquer la nature d'un stimulus (la présence d'un danger, une souffrance, une réjouissance,) Quand l'enfant est tout petit, pour l'aider à reconnaître ses émotions, la première chose à faire est de les lui nommer. Par exemple, si l'enfant jette ses jouets au moment de quitter le parc, dites-lui alors « Tu jettes tes jouets parce que tu sembles en colère de devoir partir du parc. » Avec le temps, l'enfant apprend à identifier et nommer ses propres émotions. Si vous-même, vous pratiquez la verbalisation de vos émotions, cela l'aidera davantage à intégrer ce processus.

2. Nourrir l'estime de soi de l'enfant. Les messages positifs sur ce que fait/dit l'enfant vont développer l'estime de soi. Avec le temps, l'enfant va intégrer ces messages positifs sur lui-même et va les faire siens. Vous pouvez ainsi lui dire « Je t'aime tel que tu es, j'aime passer du temps avec toi, tu as une bonne idée, je crois en toi, ton avis compte et j'aimerais le connaître, tes émotions et tes sentiments sont importants,... »

3. Encourager l'enfant à se poser des questions sur lui-même. Cela va lui permettre d'apprendre à mieux savoir qui il est, ce qui le motive, ce qui le freine, ce qui peut l'aider... Les quelques questions ci-dessous aident à engager des discussions régulièrement avec l'enfant.



Un enfant qui a une intelligence émotionnelle développée obtient de bons résultats à l'école, participe à la maison, choisit bien ses amis et présente moins de risques de s'engager dans des comportements dits à risque.

Comment développer l'intelligence émotionnelle chez l'enfant (2) ?

On peut se poser légitimement la question de savoir à quoi l'intelligence émotionnelle sert concrètement. Quand elle est développée et cultivée, elle permet d'exprimer les émotions de façon appropriée, d'une manière qui nous rend plus intelligents sur le plan humain, social. Par exemple,

l'intelligence émotionnelle fait de nous des individus à l'écoute ou pas, capables ou pas de faire face à des désaccords avec les autres. Chez l'enfant, quand ses émotions sont accueillies et accompagnées par son/ses parent(s), une fois devenu adulte, l'enfant ne se laissera pas déborder par ses émotions et pourra à son tour accueillir et accompagner les émotions de ses propres enfants.

Quelques pistes pour aider l'enfant à développer son intelligence émotionnelle :

1. **Lui apprendre à gérer les émotions dites négatives** (peur, colère, frustration, jalousie, culpabilité...). Les chasser ou les nier ne fait que les amplifier et peuvent finir par rendre malade. Aussi, il s'agit donc d'aider l'enfant à d'abord repérer l'émotion qui l'habite, puis de se mettre à son écoute, ensuite de l'exprimer par les mots et enfin d'identifier le besoin qui se cache derrière. Derrière chaque émotion négative se cache un besoin non satisfait. Ainsi, si l'enfant est triste, il cherche le réconfort, s'il a peur, il souhaite être rassuré et s'il est en colère, il veut se faire respecter.
2. **Lui donner les moyens d'exprimer ses émotions intenses.** Qui n'a jamais dit « Va dans ta chambre pour te calmer. » Mais l'enfant sait-il se calmer ? Quand lui a-t-on donné des outils, des pistes pour qu'il apprenne à se relaxer ? La roue de la colère ci-dessous permet d'aider l'enfant à gérer son émotion forte. Il s'agit de voir avec lui quel outil peut lui être utile.



3. **Montrer l'exemple.** Les enfants apprenant en imitant leurs parents ; il est donc essentiel de vivre et de faire vivre à l'enfant ce que nous souhaitons lui enseigner. Mettre des mots sur ce que vous ressentez et l'aidez à faire de même, inviter l'enfant à commenter ce qu'éprouvent les personnages du livre que vous leur lisez ou du film que vous regardez ensemble ; tout cela leur apprend à acquérir la compréhension et le vocabulaire du monde émotionnel. Poser des questions, délivrer des informations

et exprimer des choix vont permettre à l'enfant de prendre ses propres décisions et de développer ses ressources.