123RF / LIGHTFIELDSTUDIOS

D

Soutenir les tout-petits au regard du domaine affectif et de l'axe de la connaissance de soi : quelles pratiques favoriser?

Marie-Andrée Pelletier
Professeure-chercheuse spécialisée à l'éducation préscolaire, Université TÉLUQ

Marie-Claude Labrecque
Étudiante au baccalauréat en éducation préscolaire et en enseignement primaire, Université Laval

Les personnes enseignantes soulignent qu'elles sont parfois peu outillées pour développer l'expression, la compréhension et la régulation des émotions des tout-petits, alors que ces apprentissages sont déterminants pour leur adaptation sociale et scolaire (Denham et al., 2012; Pelletier, 2022). Pourtant, au regard du domaine affectif et de son axe lié à la connaissance de soi, les enfants doivent être accompagnés par des adultes qui sauront accueillir leurs émotions et faire preuve d'ouverture à leur égard (Ministère de l'Éducation du Québec [MÉQ], 2021, p. 28). Cet article présente donc les différentes composantes du ☞ *Programme-cycle de l'éducation préscolaire* liées à l'axe de la connaissance de soi tout en proposant certaines pratiques qui favoriseront leur développement.

La connaissance de soi : ce qu'en dit le *Programme-cycle de l'éducation préscolaire*

Dans le *Programme-cycle de l'éducation préscolaire* (MÉQ, 2021, p. 27-30), on explique l'axe de développement de la connaissance de soi comme étant ce qui amène l'enfant à comprendre l'image qu'il a de lui-même tout en prenant conscience de ce qui le différencie des autres enfants. On ajoute que la connaissance de soi permet à l'enfant d'exprimer ce qu'il ressent. Les adultes qui l'accompagnent auront ainsi beaucoup d'influence sur cet axe de développement. En effet, pour que l'enfant soit capable de reconnaitre ses besoins et ses caractéristiques personnelles, l'adulte devra accueillir ses émotions en toute bienveillance en l'aidant à mettre des mots sur ce qu'il ressent. Cet accueil permettra également de mieux exprimer et réguler ses émotions.

Le *Programme-cycle de l'éducation préscolaire* (MÉQ, 2021, p. 29-30) propose quatre composantes liées à l'axe de déve-loppement de la connaissance de soi : 1) « Reconnaitre ses besoins », 2) « Reconnaitre ses caractéristiques », 3) « Exprimer ses émotions », 4) « Réguler ses émotions ». Tout en mettant de l'avant les éléments d'observation propres à chacune des quatre composantes, nous présentons ici différentes pratiques pouvant soutenir les enfants dans ce contexte.

FREEPIK / UFABIZPHOTO

Composante 1
Reconnaitre ses besoins

Dans le *Programme-cycle de l'éducation préscolaire* (MÉQ, 2021, p. 29), différents éléments d'observation sont énumérés pour cette composante. L'enfant peut notamment manifester ses besoins de manière verbale ou non verbale, accepter ou demander de l'aide à l'adulte ou aux autres enfants, être en mesure de nommer des besoins primaires (p. ex. avoir soif) et trouver des moyens de répondre à ses propres besoins.

Pour soutenir l'enfant dans ce contexte, il importe que l'adulte puisse mettre des mots sur ce que l'enfant veut verbaliser (p. ex. «Je te sens en colère!») et qu'il puisse identifier avec lui les sensations physiques ressenties dans son corps (p. ex. «Ton cœur bat vite quand…»). De plus, le fait de simplement demander à l'enfant «As-tu besoin d'aide?» est certes nécessaire, mais il ne faut pas hésiter à ajouter «Moi, je crois que oui!». D'autre part, lorsqu'on aborde les besoins avec les jeunes enfants, on peut oser parler de nos propres besoins pour qu'ils puissent avoir un modèle de la reconnaissance de leurs besoins (Hodgdon et al., 2013). Par exemple, l'adulte pourrait souligner qu'il a besoin lui-même de prendre sa collation pour reprendre de l'énergie ou encore qu'il a besoin de prendre une petite pause parce qu'il sent qu'il pourrait perdre son calme. Ainsi, en faisant le parallèle avec l'enfant qui aurait besoin de se retirer dans le coin calme de la classe, on fait voir à l'enfant que se calmer n'est pas une punition, mais bien un besoin, même pour les adultes.

Pour que l'enfant soit capable de reconnaitre ses besoins et ses caractéristiques personnelles, l'adulte devra accueillir ses émotions en toute bienveillance en l'aidant à mettre des mots sur ce qu'il ressent.

Composante 2
Reconnaitre ses caractéristiques

Au regard de la deuxième composante, les éléments d'observation énumérés dans le *Programme-cycle de l'éducation préscolaire* (MÉQ, 2021, p. 29) concernent la capacité de l'enfant à nommer certaines caractéristiques personnelles qui le distinguent (p. ex. son prénom, son âge, la couleur de ses cheveux, etc.) tout en se comparant à ses pairs (p. ex. «Il est plus petit que moi.»). Il est également question de la découverte et l'expression des goûts et des préférences de l'enfant et de la prise de conscience de ses forces et de ses défis. Enfin, le programme-cycle souligne que la littérature jeunesse permet à l'enfant de se comparer en voyant, par exemple, que des personnages ont certaines caractéristiques semblables ou différentes des siennes.

Outre la littérature jeunesse, les causeries et les jeux libres sont de bonnes occasions, pour la personne enseignante, d'amener les enfants à parler de leurs intérêts et d'exprimer leurs préférences. Fisher et Doyon (2010) ont d'ailleurs mis en évidence le fait que les causeries portent souvent sur des moments où les enfants ne sont pas à l'école (p. ex. retour sur la fin de semaine ou sur les vacances) et qu'ils peuvent ainsi être moins attentifs. Elles suggèrent plutôt de revenir sur une expérience vécue tous ensemble (p. ex. sur ce que les enfants ont fait pendant les jeux libres), ce qui tiendrait compte des intérêts des enfants de la classe. D'autre part, lors des jeux libres, il est souhaitable de ne pas limiter le nombre d'enfants dans un coin prédéterminé ou les changements de jeu pendant la période (p. ex. quatre enfants peuvent jouer au coin maison, et ce, pendant toute la période). En effet, il est préférable de laisser les enfants libres de choisir leur jeu pour qu'ils apprennent à exprimer leurs goûts et leurs préférences et à mieux les communiquer (Montie et al. 2006).

Composante 3
Exprimer ses émotions

Toujours selon le *Programme-cycle de l'éducation préscolaire* (MÉQ, 2021, p. 30), pour cette troisième composante, on peut observer les réactions de l'enfant lors d'un événement ou d'une situation qui le touche (p. ex. sauter de joie), l'expression de ses sentiments ou émotions (p. ex. fermer les poings lorsqu'il est en colère), la reconnaissance des émotions proprement dites, mais aussi la reconnaissance des signaux liés à ces émotions chez soi ou chez les autres.

Pour amener l'enfant à exprimer ses émotions, il importe de l'accompagner tout en étant calme, rassurant et sécurisant. On oublie parfois que chez les tout-petits, les émotions peuvent être très intenses parce qu'ils n'ont pas encore acquis la maturité émotionnelle qui leur donne la capacité de prendre du recul, de réfléchir ou d'analyser une situation (Gueguen, 2014). Certes, les mots doux et réconfortants ou même les pictogrammes pour inviter l'enfant à verbaliser ses émotions sont utiles, mais il arrive que, malgré cela, on ne puisse pas calmer un enfant. Dans cette situation, il est important de le réconforter à proximité, sans parler et en le laissant vivre sa peine jusqu'au bout, jusqu'à ce que le calme soit revenu (Siegel et Payne-Bryson, 2017). D'autre part, il ne faut pas hésiter à parler de nos propres émotions en tant qu'adultes, car l'expression des émotions chez les enfants peut en être favorisée (Hodgdon et al., 2013). Par exemple, dans le cas où l'enfant aurait eu une grosse crise de colère, il est possible de lui dire que nous avons nous-mêmes déjà vécu une telle situation. Il est tout aussi pertinent de dire que nous avons craint qu'il nous frappe tellement son émotion était forte.

FREEPIK

123RF / LIGHTFIELDSTUDIOS

Composante 4
Réguler ses émotions

Pour la composante qui concerne la régulation des émotions, il est possible d'observer si l'enfant accepte un certain délai avant que ses besoins soient comblés, s'il utilise des stratégies pour se calmer, s'il accepte les commentaires et les suggestions des autres, s'il accepte les propositions pour résoudre un différend ou encore, s'il adapte ses émotions, ses comportements et son attention aux exigences d'une situation (MÉQ, 2021, p. 30).

Pour mieux représenter cette composante et ainsi mieux soutenir l'enfant, prenons un exemple vécu en contexte de jeu. L'enseignante voit qu'un enfant de sa classe s'y prend plutôt maladroitement pour intégrer le jeu qui se déroule au coin maison. Il semble vouloir attirer l'attention de ses pairs en les agaçant et en les touchant. Ces derniers manifestent de la colère, voire même de la peur, devant ce comportement. Dans cette situation, il serait facile de mettre un terme au jeu de cet enfant. Toutefois, l'enseignante doit se poser deux questions : « Qu'apprend cet enfant d'être retiré du jeu? » et « Qu'apprennent les autres enfants de voir un pair souvent retiré? ». Selon Kaiser et Ramsinsky (2007), il ne faut pas hésiter à entrer dans le jeu des enfants et à les questionner pour identifier des signaux qui indiquent qu'il faudrait arrêter le jeu (p. ex. des pleurs). C'est aussi un moyen de les faire parler de leurs besoins, de leurs sentiments ou de leurs émotions. C'est de cette façon que les enfants pourront en arriver à un compromis. En étant médiatrice, il est possible pour la personne enseignante de leur faire prendre conscience, tous ensemble, qu'il y a des comportements acceptables ou inacceptables. Rappelons qu'il faut éviter le plus possible de mettre un terme au jeu, car l'enfant doit arriver à comprendre son petit langage intérieur pour mieux exprimer ce qu'il ressent (Coutu et Bouchard, 2019).

Conclusion

La période de la petite enfance est déterminante pour les apprentissages liés au domaine affectif (Fredriksen et Rhodes, 2004). Favoriser les apprentissages liés à la connaissance de soi exige aussi que les personnes signifiantes qui entourent l'enfant soient elles-mêmes des modèles (Coutu et Bouchard, 2019; Pelletier, 2023). D'autre part, pour favoriser le développement de l'axe de la connaissance de soi, la littérature jeunesse s'avère un outil intéressant (Poortvliet, Clarke et Gross, 2019). Ainsi, nous vous suggérons, dans le Tableau 1, des livres qui favoriseront le développement de la connaissance de soi chez les enfants.

Références bibliographiques

Coutu, S. et **Bouchard, C.** (2019). Apprendre à gérer ses émotions, à s'affirmer et à se faire des amis. Dans C. Bouchard, *Le développement global de l'enfant 0 à 6 ans* (2e éd., 297-336). Presses de l'Université du Québec.

Denham, S. A., Bassett, H. H., Thayer, S. K., Mincic, M. S., Sirotkin, Y. S. et Zinsser, K. (2012). Observing Preschoolers' Social-Emotional Behavior: Structure, Foundations, and Prediction of Early School Success. *The Journal of Genetic Psychology*, *173*(3), 246–278. **doi.org/10.1080/00221325.2011.597457**

Fisher, C. et Doyon, D. (2010). De la causerie à la conversation en groupe à la maternelle. *Québec français*, *156*(hiver 2010), 89-91. **bit.ly/42PGtaG**

Gueguen, C. (2014). *Pour une enfance heureuse : repenser l'éducation à la lumière des dernières découvertes sur le cerveau*. Éditions Robert Laffont.

Hodgdon, H. B., Kinniburgh, K., Gabowitz, D., Blaustein, M. E. et Spinazzola, J. (2013). Development and Implementation of Trauma-Informed Programming in Youth Residential Treatment Centers Using the ARC Framework. *Journal of Family Violence*, *28*(7), 679–692. **bit.ly/49tCGCk**

Kaiser, B. et Rasminsky, J. S. (2007). *Challenging Behavior in Young Children: Understanding, Preventing, and Responding Effectively* (2ced.). Pearson Allyn and Bacon.

Massé, L., Verret, C. et Boudreault, F. (2012). *Mieux gérer sa colère et sa frustration*. Chenelière Éducation.

Ministère de l'Éducation du Québec. (2021). *Programme-cycle de l'éducation préscolaire*. Gouvernement du Québec. **bit.ly/3T2V6nG**

Montie, J. E., Xiang, Z. et Schweinhart, L. J. (2006). Preschool experience in 10 countries: Cognitive and language performance at age 7. *Early Childhood Research Quarterly*, *21*(3), 313–331. **doi.org/10.1016/j.ecresq.2006.07.007**

Pelletier, M.-A. (2023). La conscience de soi des enseignantes et des enseignants à l'éducation préscolaire : un domaine de compétences socio-émotionnelles à explorer dès la période d'insertion professionnelle. *Éducation et francophonie*, *50*(2). **doi.org/10.7202/1097034ar**

Pelletier, M.-A. (2022). Étude exploratoire sur les compétences sociales et émotionnelles des enseignantes à l'éducation préscolaire : quels défis pour la formation initiale? *Formation et profession*, *30*(3), 1-13. **doi.org/10.18162/fp.2022.693**

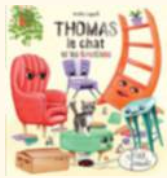
Siegel, J., D. et Payne-Bryson, T. (2017). *La discipline sans drame : Calmer les crises et aider votre enfant à grandir*. Guy St-Jean éditeur.

Tableau 1. Suggestions d'albums jeunesse favorisant le développement de la connaissance de soi chez les enfants

	Titre de l'album	Résumé	Éléments d'observation
1	**Escoffier, M. et Legrand, M.** (2015). *Pourquoi tu pleures?* Éditions 400 coups.	L'enfant rencontrera Petite tortue, qui aime bien venir en aide à ses amis. Elle répond à leurs besoins, mais en prenant conscience qu'elle ne doit pas s'oublier.	• Reconnaitre ses besoins et ceux des autres; • Exprimer ses émotions et reconnaitre celles des autres.
2	**Mathy, V. et de Lagausie, J.** (2013). *C'est beurk, j'adore!* Éditions Seuil.	L'enfant observera différentes situations où l'on exprime ce que l'on aime ou pas. Les « je n'aime pas » pourront rapidement changer pour les « j'aime ça », ce qui fait voir à l'enfant le côté positif de certaines situations.	• Reconnaitre ses caractéristiques (goûts et préférences).
3	**Legault, A.** (2022). *Thomas le chat et les émotions.* Éditions les Malins.	L'enfant verra Thomas le chat s'amuser avec ses amis les meubles, qui expriment différentes émotions. Il constatera qu'il est parfois nécessaire de s'adapter aux exigences d'une situation et aux besoins de ses pairs.	• Exprimer et réguler ses émotions.
4	**Larouche, M.-C.** (2022). *Qui suis-je?* Éditions Victor et Anaïs.	L'enfant apprendra à se connaître en identifiant des forces ou défis qu'il est possible d'avoir. Ce livre aide notamment l'enfant à utiliser le « je » pour parler de ses propres caractéristiques.	• Reconnaitre ses caractéristiques (forces et défis).
5	**Gravel, É.** (2022). *C'est mon corps!* Éditions Scholastic.	L'enfant prendra conscience que chaque personne est différente soit par sa forme, sa taille, sa couleur ou ses cheveux. Ce livre promeut l'idée d'accepter son corps comme il est, mais également d'en prendre soin.	• Reconnaitre ses caractéristiques personnelles (similitudes et différences entre lui et les autres).
6	**John, J. et Oswald, P.** (2021). *La mauvaise graine.* Éditions Scholastic.	L'enfant rencontrera la Mauvaise graine qui décide un beau jour de prendre sa vie en main. Elle accepte qu'elle ne peut pas être parfaite tout en visant à s'améliorer.	• Reconnaitre ses caractéristiques (forces et défis); • Réguler ses émotions (adaptation de ses comportements).
7	**Degonse, S. Duhameau, É.** (2022). *Les ballons d'eau.* Éditions de la Bagnole.	L'enfant observera Charlie, qui vit des épisodes parfois colériques, tristes ou anxiogènes. Elle acceptera l'aide de ses parents qui lui donneront des stratégies pour réguler ses émotions.	• Reconnaitre ses besoins (acceptation de l'aide de l'adulte); • Exprimer et réguler ses émotions.
8	**Meunier, M.-P. et Lemelin, A.** (2022). *La recette secrète pour calmer sa colère.* Éditions Victor et Anaïs.	L'enfant rencontrera Violine, qui a du mal à gérer sa colère. En discutant avec son papa, elle apprend à se réguler et à identifier entre autres les sensations physiques dans son corps.	• Reconnaitre ses besoins (acceptation de l'aide de l'adulte); • Exprimer et réguler ses émotions.
9	**Munsch, R.** (2020). *Mes émotions.* Éditions Scholastic.	L'enfant apprendra le vocabulaire associé à différentes émotions.	• Exprimer ses émotions (vocabulaire lié aux émotions).

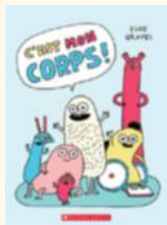
1

2



3

4

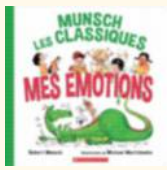


5

6

7

8



9