L'éveil culturel et artistique va bien au-delà de la simple exposition à des œuvres : il s'agit d'un outil concret pour renforcer le lien entre les émotions et le corps.

Marie-Andrée Pelletier, Ph.D.

Professeure-chercheure
Université TÉLUQ

L'EXPRESSION DU CORPS COMME OUTIL D'APPRENTISSAGE DES ÉMOTIONS CHEZ LES ENFANTS :

regard sur les pratiques des personnes qui interviennent auprès des tout-petits

Les premières années de la vie sont cruciales pour le développement des compétences socio-émotionnelles, puisque celles-ci influencent directement l'adaptation sociale et même scolaire de l'enfant[1]. Au Québec, le programme éducatif *Accueillir la petite enfance*[2] met en avant l'importance de ces compétences et de la conscience de soi. Cependant, il peut arriver que les personnes éducatrices ne se sentent pas toujours suffisamment compétentes pour intervenir dans des situations émotionnelles vécues avec les tout-petits, et certaines d'entre elles considèrent manquer de formation dans ce domaine[3].

Dès le plus jeune âge, les mouvements corporels, associés à la prise de conscience de son propre corps, jouent un rôle essentiel dans le développement socio-émotionnel[4]. En explorant et en comprenant leurs émotions à travers des activités artistiques, les tout-petits développent alors des compétences fondamentales pour leur bien-être.

Une étude qui en dit long

Une étude[5] menée auprès de 16 enseignantes en éducation préscolaire a mis en lumière des pratiques favorisant le développement socio-émotionnel des jeunes enfants. Bien que menée en contexte scolaire, cette recherche rejoint plusieurs préoccupations partagées par les acteurs et actrices du réseau des services de garde éducatifs à l'enfance. Les participantes ont souligné l'importance de la respiration, de la pleine conscience et de la musique pour favoriser l'autorégulation chez les enfants et les aider à comprendre leurs émotions. Ces pratiques montrent que l'éveil culturel et artistique va bien au-delà de la simple exposition à des œuvres : il s'agit d'un outil concret pour renforcer le lien entre les émotions et le corps. À titre d'exemple, certaines activités spécifiques, telles que le yoga, les promenades en forêt ou l'écoute de musique relaxante, sont particulièrement efficaces. Une participante de l'étude a déclaré : « Ça peut être de mettre de la musique, de faire un petit yoga pour que [les enfants] soient centrés sur eux-mêmes. Ils comprennent qu'il faut qu'ils respirent, s'arrêtent. Il [l'enfant] apprend à connaitre son intérieur et à connaitre les émotions qui [l'] habitent. »

Non seulement ces activités favorisent l'autorégulation des enfants, mais elles renforcent également leur capacité à interpréter leurs propres émotions et celles des autres. Le yoga et la musique peuvent aussi aider à l'apaisement et à la prise de conscience de soi[6], et l'attention portée aux sensations corporelles stimule alors les processus cognitifs et émotionnels nécessaires à l'apprentissage[7].

Les participantes interrogées ont d'ailleurs insisté sur leur rôle de modèle dans la régulation des émotions des enfants et l'une d'entre elles a affirmé que « [c]'est une force d'être capable de respirer avec eux et de leur montrer comment bien se sentir [...] [et qu'ils] n'ont pas encore développé toutes leurs forces [capacités] au niveau de la gestion émotionnelle. »

Quoi retenir ?

En intégrant ces pratiques dès la petite enfance incluant les poupons, trottineurs et enfants d'âge préscolaire, on peut créer un cadre propice au développement socio-émotionnel. Les arts et la culture deviennent ainsi des leviers essentiels, non seulement pour le bien-être immédiat des enfants, mais également pour leur réussite sur le long terme. Des partenariats avec des artistes ou des municipalités pourraient enrichir ces initiatives en proposant des activités sensorielles ou expressives adaptées aux tout-petits, ce qui renforcerait ainsi leur construction identitaire et leur capacité à interagir avec leur environnement. Par ailleurs, les personnes éducatrices qui encouragent progressivement les jeunes enfants à synchroniser leurs mouvements au rythme de la musique les aident à dessiner lentement leur schéma corporel et promeuvent ainsi une meilleure appropriation de leur corps et une communication accrue avec le monde qui les entoure[8]. Les arts de la scène, comme le théâtre sensoriel ou l'utilisation de marionnettes, privilégient d'autant plus l'expression, la compréhension et la régulation des émotions[9], même chez les plus jeunes.

Somme toute, l'éveil culturel et artistique, intégré aux pratiques éducatives, représente bien plus qu'une simple exposition aux arts : il devient un levier pour développer la conscience de soi et les compétences socio-émotionnelles des enfants dès la petite enfance. Pour soutenir ce développement chez les 0 à 5 ans, il est possible de créer des environnements sensoriels adaptés (musique douce, théâtre d'objets, jeux de lumière, etc.), de collaborer avec des artistes pour offrir des ateliers créatifs ou encore d'utiliser les routines quotidiennes comme occasions d'expression émotionnelle. Ces activités, lorsqu'elles sont accompagnées par des éducatrices formées et soutenues, développent la compréhension, l'expression et la régulation des émotions, contribuant ainsi à l'épanouissement global de chaque enfant.

Dès le plus jeune âge, les mouvements corporels, associés à la prise de conscience de son propre corps, jouent un rôle essentiel dans le développement socio-émotionnel.

Exprimer ses émotions à travers le mouvement : des exemples

Le mouvement est un formidable outil d'expression et de découverte sensorielle. En associant gestes, textures et respirations, les enfants explorent leur corps et leurs émotions. À titre d'exemple, la peinture en mouvement sur une musique douce permet aux trottineurs d'explorer leurs sensations à travers les couleurs et les gestes, en peignant avec les mains ou les pieds, tandis que chez les poupons, l'activité prend plutôt la forme d'un éveil sensoriel, privilégiant la découverte du toucher, du rythme et du lien avec l'adulte. Des formes de yoga adaptées à la petite enfance peuvent associer des postures simples à des émotions, soutenant chez les plus grands une première conscience corporelle liée à des ressentis (ex. : « l'arbre » pour la confiance, « l'étoile » pour la joie, etc.). Les expériences sensorielles telles qu'un parcours sensoriel pieds nus sur diverses textures stimulent le toucher et enrichissent cette exploration, alors qu'une promenade en nature invite plutôt à percevoir le monde à travers tous les sens. Manipuler des tissus légers au rythme de la musique ou observer une ombre sur un mur tout en dansant développe aussi la conscience corporelle et l'imagination. Enfin, l'improvisation de mouvements avec des bulles de savon, par exemple, permet aux enfants d'affiner le contrôle du souffle et du mouvement, les aidant ainsi à mieux réguler leurs émotions tout en s'amusant. Ces activités simples et accessibles offrent aux enfants un espace d'expression libre où le corps devient un véritable langage.

RÉFÉRENCES

1. Denham, S. A., Blair, K. A., DeMulder, E., Levitas, J., Sawyer, K., Auerbach-Major, S. et Queenan, P. (2003). Preschool Emotional Competence: Pathway to Social Competence. *Child Development, 74*(1), 238-256.
2. Ministère de la Famille. (2019). *Accueillir la petite enfance – Le programme éducatif des services de garde éducatifs à l'enfance*. Gouvernement du Québec.
3. Desmarais-Gagnon, A., Coutu, S. et Lepage, G. (2018). La socialisation des émotions chez les jeunes enfants : attitudes et croyances des mères et des éducatrices en service de garde. *La revue internationale de l'éducation familiale, 42*, 89-112.
4. April, J. et Charron, A. (2013). *L'activité psychomotrice au préscolaire : des activités nécessaires pour soutenir le développement global de l'enfant*. Chenelière Éducation.
5. Pelletier, M.-A. (2024). La prise en compte de la conscience de soi de l'enseignante pour soutenir le développement et les apprentissages socio-émotionnels de l'enfant d'âge préscolaire. *Multimodalité(s), 19*, 90-105.
6. Hudon, F. (2019). *Recension critique des écrits sur les impacts des interventions basées sur la pleine conscience en regard de la réussite éducative des élèves du primaire* [mémoire de maîtrise, Université Laval].
7. Gay, P., Dini, F., Lehraus, K., McCarthy, L. et Urben, S. (2020). Programme Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) auprès d'enseignants de primaire : résultats d'une enquête de satisfaction et bénéfices subjectifs ressentis. *Formation et profession, 28*(3), 36–49. https://doi.org/10.18162/fp.2020.555
8. Dereux, V. (2006). *L'éveil à la danse chez le jeune enfant. Pédagogie éducative et artistique*. L'Harmattan.
9. Aubin, D. (2009). Ce corps qui parle pour moi. *Filigrane, 18*(2), 16-30.