



La compétence émotionnelle chez l'enfant

Pourquoi certains adultes réagissent-ils plus fortement que d'autres face à des situations similaires ? Pour comprendre ces différences, il est essentiel de remonter à l'enfance, là où se construisent les émotions et les premières compétences émotionnelles. Nous n'apprenons pas tous à identifier, exprimer et réguler nos émotions de la même manière, et ces apprentissages précoces influencent profondément notre vie relationnelle, scolaire et affective tout au long de l'existence.

La **compétence émotionnelle** regroupe l'ensemble des **capacités** permettant à l'enfant de reconnaître ses **émotions** et celles des autres, de les **comprendre**, de les **exprimer de manière adaptée** et de les **réguler**. Elle constitue un socle fondamental de l'épanouissement personnel, de la réussite scolaire et de la qualité des relations sociales.

Ce document propose une synthèse complète et structurée du développement des compétences émotionnelles chez l'enfant, depuis la naissance jusqu'à l'adolescence, en intégrant les apports des neurosciences, de la psychologie du développement et des sciences de l'éducation.

1. Comprendre ce qu'est une émotion

Une **émotion** est aujourd'hui définie comme une **réaction brève et transitoire qui se déroule en deux temps** : un **événement déclencheur** (réel ou imaginé), suivi d'une **réponse du système nerveux accompagnée d'un ressenti subjectif conscient**. Cette réaction peut se manifester par des expressions faciales, des modifications corporelles, des comportements observables et une expérience intérieure.

Les émotions jouent un rôle adaptatif essentiel : elles orientent l'attention, préparent à l'action et facilitent les interactions sociales. Toutefois, toutes les émotions ne sont pas de même nature ni de même complexité.

Raiffeisen Sion et Région – IBAN : CH06 8080 8006 7667 5045 4



Libération de la parole



Ecoute sans jugement



Aide aux victimes



2. Émotions primaires et émotions secondaires

Les recherches distinguent deux grandes familles d'émotions.

2.1 Les émotions primaires

Les émotions primaires sont **universelles** et **innées**. Elles apparaissent très tôt dans le développement et sont partagées par tous les êtres humains, indépendamment de la culture ou du contexte social. Six émotions primaires ont été identifiées : la **joie**, la **surprise**, la **peur**, la **colère**, la **tristesse** et le **dégoût**.

Ces émotions sont rapides, automatiques et étroitement liées à la survie et à l'adaptation à l'environnement.

2.2 Les émotions secondaires

Les émotions secondaires apparaissent plus tardivement. Elles nécessitent une conscience de soi, une **compréhension des normes sociales** et la **capacité à se représenter le regard de l'autre**. Parmi elles, on retrouve notamment la **honte**, la **culpabilité**, l'**embarras**, la **fierté**, le **regret** ou encore la **gratitude**.

Ces émotions sont fortement **influencées par l'éducation**, le **contexte culturel** et les **interactions sociales**. Elles jouent un rôle central dans la construction de l'identité et des relations sociales.

3. Les émotions et la réussite scolaire

Les compétences émotionnelles sont **étroitement liées aux apprentissages scolaires**. Les enfants capables d'identifier et de comprendre les émotions réussissent généralement mieux à l'école, tant sur le plan académique que relationnel.

Cette influence s'explique par les **liens étroits entre émotions, cognition et biologie**. Les fonctions exécutives – flexibilité cognitive, mise à jour de l'information et inhibition – sont particulièrement sensibles aux états émotionnels. Une bonne régulation émotionnelle favorise l'attention, la mémorisation, la résolution de problèmes et la gestion du stress scolaire.

Les enfants disposant de compétences émotionnelles solides sont également **plus aptes à demander de l'aide, à faire face aux échecs et à entretenir des relations positives** avec leurs pairs et les adultes.





4. Émotions innées et influences culturelles

Les émotions primaires semblent reposer sur une **base biologique universelle**. Dès la vie fœtale et les premiers mois de vie, les **bébés expriment** des émotions reconnaissables telles que la **joie, la peur ou la détresse**.

Les observations menées chez des enfants aveugles ou sourds-aveugles montrent que leurs expressions émotionnelles sont comparables à celles des enfants voyants, ce qui soutient l'hypothèse d'une base innée. Toutefois, la **manière d'exprimer, d'interpréter et de moduler** ces émotions **varie** selon les **contextes culturels et familiaux**.

Ainsi, si les émotions sont universelles dans leur fondement, leur expression est façonnée par l'environnement social.

5. Langage et compréhension émotionnelle

Le développement du langage joue un rôle majeur dans la compréhension et la régulation des émotions. À mesure que le vocabulaire émotionnel s'enrichit, l'enfant devient plus capable de différencier, nommer et nuancer ce qu'il ressent.

Avant 3 ans, l'enfant distingue surtout les **émotions positives** des **émotions négatives**. Progressivement, il apprend à reconnaître la joie, puis la tristesse, la colère, la peur, la surprise et enfin le dégoût. Vers **6 ans**, il **comprend** que l'**émotion ressentie** peut différer de l'**émotion exprimée**.

Le contexte joue également un rôle clé dans la reconnaissance émotionnelle. Une émotion est plus facilement identifiée lorsqu'elle est replacée dans une situation cohérente. Lorsque des indices visuels, comme le visage, sont partiellement masqués, cette reconnaissance devient plus difficile, en particulier chez les jeunes enfants.

Raiffeisen Sion et Région – IBAN : CH06 8080 8006 7667 5045 4





6. Les émotions morales

Les **émotions morales** apparaissent entre **18 et 24 mois** et reposent sur des compétences cognitives complexes : **conscience de soi**, compréhension des **normes sociales**, **théorie de l'esprit** et **sens moral**.

Elles comprennent notamment la **honte**, la **culpabilité**, l'**embarras**, la **fierté**, la **gratitude**, la **compassion** ou encore le **mépris**. Ces émotions jouent un rôle central dans la régulation des comportements sociaux et dans la qualité des relations interpersonnelles.

Les **traumatismes précoces** peuvent perturber profondément le développement de ces émotions, entraînant des **interprétations erronées** du regard de l'autre et une **altération durable de l'estime de soi**.

7. Conscience de soi, sens moral et théorie de l'esprit

La compréhension des états mentaux d'autrui se développe progressivement entre la petite enfance et l'âge scolaire.

La **conscience de soi** émerge dès les premiers mois de vie et s'affine jusqu'à la **reconnaissance de soi dans le miroir vers 20 mois**. Le **sens moral** évolue ensuite, passant de **jugements centrés** sur les conséquences **personnelles** à une **réflexion plus abstraite** sur les règles, la justice et les valeurs.

La **théorie de l'esprit** permet à l'enfant de **comprendre** que les **autres** peuvent avoir des **pensées**, des **croyances** et des **intentions différentes des siennes**. Cette capacité est essentielle pour **l'empathie**, la **coopération** et la **régulation émotionnelle**.

8. Développement de l'empathie

L'empathie se construit en plusieurs étapes, allant de réactions émotionnelles réflexes chez le nourrisson à une empathie mature et universelle à l'adolescence.

Elle permet à l'enfant de **reconnaître la souffrance d'autrui**, d'y répondre de manière adaptée et de développer des **comportements prosociaux**. Les pratiques éducatives bienveillantes favorisent ce développement, tandis que les pratiques violentes ou coercitives peuvent l'entraver.

Raiffeisen Sion et Région – IBAN : CH06 8080 8006 7667 5045 4



Libération de la parole



Ecoute sans jugement



Aide aux victimes



9. La régulation émotionnelle

La régulation émotionnelle correspond à la **capacité à moduler l'intensité, la durée et l'expression des émotions**. Elle repose sur des stratégies automatiques et volontaires, qui se développent progressivement avec l'âge.

Chez le nourrisson, la régulation dépend essentiellement des adultes. Avec le développement cognitif et langagier, l'enfant acquiert progressivement des stratégies personnelles, telles que la distraction, le partage social, la recherche de réconfort ou la réévaluation cognitive.

Aucune stratégie n'est efficace en toutes circonstances : la clé réside dans la flexibilité et la capacité à adapter la stratégie à la situation et à l'intensité émotionnelle.

10. Objets transitionnels, peurs et adolescence

Le **doudou**, l'**ami imaginaire**, les **peurs** et les **cauchemars** constituent des **outils naturels** de **régulation émotionnelle** au cours du développement. Ils aident l'enfant à faire face aux transitions, aux séparations et aux émotions intenses.

À l'adolescence, les émotions deviennent plus intenses et la régulation plus fragile. Les comportements d'extériorisation ou d'intériorisation peuvent apparaître, soulignant l'importance d'un accompagnement attentif et non jugeant à cette période clé.

11. Favoriser le développement des compétences émotionnelles

Les compétences émotionnelles peuvent être **soutenues activement** par les adultes à travers plusieurs leviers :

- L'**identification** et la **verbalisation** des émotions
- Le **dialogue** et le **partage** d'expériences émotionnelles
- La pratique de la **pleine conscience**
- L'**activité physique** régulière
- Le **jeu**, sous toutes ses formes

Ces approches renforcent l'intelligence émotionnelle, l'empathie, la régulation du stress et les apprentissages scolaires.

Raiffeisen Sion et Région – IBAN : CH06 8080 8006 7667 5045 4





Conclusion

La compétence émotionnelle n'est ni innée dans sa totalité ni figée. Elle se construit progressivement, au fil des interactions, des expériences et du soutien apporté par l'environnement. En accompagnant les enfants dans la compréhension, l'expression et la régulation de leurs émotions, les adultes contribuent à leur équilibre affectif, à leur santé mentale et à leur capacité à vivre des relations harmonieuses tout au long de leur vie.

Raiffeisen Sion et Région – IBAN : CH06 8080 8006 7667 5045 4



Libération de la parole



Ecoute sans jugement



Aide aux victimes