AVRIL 2025

EUROPÄISCHE SCHULE KARLSRUHE, Albert-Schweitzer-Straße 1, 76139 Karlsruhe

The Mind Hub

By

MARINA Stavrou
ESK SCHOOL PSYCHOLOGIST

Sujet : Promouvoir l'intelligence émotionnelle chez les enfants

L'intelligence émotionnelle (QE) est la capacité de reconnaître, de comprendre et de gérer ses émotions tout en étant capable de faire preuve d'empathie et de répondre aux émotions des autres. Des recherches ont montré que les enfants ayant un QE plus élevé ont tendance à mieux réussir à l'école, à établir des relations plus solides et à gérer le stress plus efficacement. Contrairement au QI qui reste relativement stable tout au long de la vie, le QE peut être développé et renforcé au fil du temps.

❖ **Pourquoi l'intelligence émotionnelle est-elle importante?**

- Amélioration de la réussite scolaire : les enfants émotionnellement intelligents sont mieux en mesure de se concentrer en classe, de gérer la frustration et de surmonter les défis. Des études suggèrent que les élèves ayant un QE élevé réussissent mieux à l'école que ceux qui luttent contre la régulation émotionnelle.
- Meilleures compétences sociales : Le QE aide les enfants à naviguer dans les amitiés, à résoudre les conflits et à travailler en coopération avec les autres.
- Une meilleure santé mentale : comprendre et gérer les émotions peut réduire l'anxiété, la dépression et les problèmes de comportement.
- Résilience dans les situations difficiles : les enfants qui peuvent réguler leurs émotions sont mieux équipés pour gérer les revers et le stress de manière saine.

❖ **Conseils pour promouvoir l'intelligence émotionnelle chez les enfants**

1. **Enseigner la conscience émotionnelle**

Aidez les enfants à identifier et à étiqueter leurs émotions au lieu de simplement dire qu'ils se sentent « mal » ou « bien », encouragez-les à utiliser un langage plus précis comme « frustré », « excité » ou « nerveux ». Une façon simple de le faire est d'utiliser un tableau des émotions avec différentes expressions faciales et mots pour décrire les sentiments.

2. **Modélisez une expression émotionnelle saine**

Les enfants apprennent la régulation émotionnelle en observant les adultes qui les entourent. Exprimez vos propres émotions de manière appropriée et parlez à travers la main pour gérer les sentiments. Par exemple, si vous vous sentez stressé, vous pouvez dire « Je me sens dépassé en ce moment, alors je vais prendre une profonde respiration avant de répondre ».

3. **Enseigner des stratégies d'adaptation**

Donnez aux enfants des moyens pratiques de se calmer lorsque les émotions deviennent intenses. Des techniques telles que la respiration profonde, compter jusqu'à dix, dessiner ou utiliser un discours intérieur positif peuvent les aider à gérer leurs sentiments sur le moment.

4. **Encouragez l'empathie**

Aidez les enfants à comprendre et à respecter les émotions des autres. Lorsqu'ils voient quelqu'un bouleversé, posez-leur des questions telles que « Comment pensez-vous qu'ils se sentent ? Que pourriez-vous faire pour aider ? Lire des livres qui explorent différentes émotions et perspectives est également un excellent moyen de promouvoir l'empathie.

5. **Laisser de l'espace pour l'expression émotionnelle**

Il est important que les enfants sachent que toutes les émotions sont valables. Au lieu de rejeter ou de minimiser leurs sentiments (« tu vas bien, arrête de pleurer »), reconnaissez leurs émotions (« Je vois que tu es bouleversé. Voulez-vous en parler ?). Cela aide les enfants à se sentir entendus et compris.

6. **Encourager la résolution de problèmes**

Lorsque les enfants font face à des défis émotionnels, guidez-les vers la recherche de solutions plutôt que vers la résolution des problèmes à leur place. Posez des questions

ouvertes telles que « Que pensez-vous que vous pourriez faire différemment la prochaine fois ? » ou « Comment pouvons-nous améliorer cette situation ? »

7. Renforcer les compétences sociales

Apprenez aux enfants à exprimer leurs émotions de manière respectueuse, à écouter les autres et à résoudre les conflits. Les jeux de rôle dans différentes situations sociales peuvent les aider à mettre en pratique ces compétences dans un environnement sûr.

8. Fixez des attentes réalistes

Les enfants apprennent encore à gérer leurs émotions, et il est normal qu'ils aient parfois du mal. Louez leurs efforts lorsqu'ils font preuve d'intelligence émotionnelle et soyez patient pendant qu'ils grandissent dans ce domaine.

➢ **FAQs**

1. *Q : Comment puis-je aider mon enfant s'il a fréquemment des explosions émotionnelles?*

   A. Des explosions émotionnelles fréquentes peuvent être un signe qu'un enfant a du mal à réguler ses émotions. Au lieu de les punir, essayez de comprendre ce qui déclenche leurs réactions. Encouragez-le à utiliser des stratégies apaisantes, comme prendre de grandes respirations ou utiliser des mots pour exprimer ses sentiments. Si les explosions persistent, demandez-vous si elles sont causées par un stress sous-jacent, des besoins non satisfaits ou un manque de vocabulaire émotionnel. Fournir des routines cohérentes, des attentes claires et un espace sûr pour s'exprimer peut également aider. Si les explosions émotionnelles deviennent graves ou ont un impact sur la vie quotidienne, il peut être bénéfique de consulter un spécialiste.

2. *Q: Mon enfant se frustre facilement et abandonne rapidement. Comment puis-je les aider à développer leur résilience?*

    A. Les enfants qui luttent contre la frustration ont souvent besoin d'aide pour développer un état d'esprit de croissance – la conviction que les défis les aident à grandir. Encouragez votre enfant en louant ses efforts plutôt que ses réalisations (« J'aime la façon dont tu as continué à essayer même quand c'était difficile »). Apprenez-leur à diviser les tâches en petites étapes et rappelez-leur que les erreurs font partie de l'apprentissage. Donner l'exemple de la résilience en gérant calmement les revers peut également être puissant.

3. *Q: Que dois-je faire si mon enfant a du mal à comprendre les émotions des autres?*

    A. Certains enfants ont naturellement du mal à faire preuve d'empathie et à lire les signaux sociaux. Aidez en discutant régulièrement de vos émotions – montrez comment les personnages dans les livres, les émissions de télévision ou des situations de la vie réelle peuvent se sentir. Posez des questions ouvertes comme « pourquoi pensez-vous qu'ils ont réagi de cette façon ? ». Les jeux de rôle de différents scénarios peuvent également les aider à s'entraîner à reconnaître et à répondre aux émotions de manière appropriée.

4. *Q: Comment puis-je apprendre à mon enfant à gérer la colère de manière saine?*

    A. Apprenez à votre enfant que la colère en soi n'est pas mauvaise, mais que la façon dont nous l'exprimons est importante. Encouragez-le à reconnaître les premiers signes de colère (comme le cœur qui bat la chamade ou les poings serrés) et utilisez des techniques d'apaisement, comme faire une pause. Vous pouvez également l'aider à exprimer ses sentiments en utilisant des déclarations au « je » (« Je me sens contrarié quand... ») plutôt que de réagir de manière agressive.

5. *Q: Mon enfant se ferme et évite de parler d'émotions. Comment puis-je les encourager à s'ouvrir?*

   A. Certains enfants ont du mal à parler de leurs sentiments, surtout s'ils se sentent jugés ou incompris. Créez un environnement sûr et sans jugement en étant à l'écoute active – évitez de les interrompre, de minimiser leurs sentiments ou de vous précipiter pour donner des conseils. Parfois, s'engager dans des activités comme dessiner, jouer, faire une promenade ensemble peut faciliter l'ouverture d'un enfant. S'ils continuent d'avoir du mal à exprimer leurs émotions, la tenue d'un journal ou le travail avec un professionnel peuvent les aider.

❖ **Réflexions finales.**

Promouvoir l'intelligence émotionnelle chez les enfants demande du temps, de la patience et de la cohérence. En modélisant une régulation émotionnelle saine, en offrant des occasions d'expression de soi et en encourageant l'empathie, nous pouvons doter les enfants des compétences dont ils ont besoin pour gérer efficacement leurs émotions. L'intelligence émotionnelle ne consiste pas seulement à gérer les sentiments, mais aussi à renforcer la résilience, à nouer des relations solides et à développer les outils nécessaires pour s'épanouir dans tous les domaines de la vie.

Ensemble, nous pouvons créer un environnement qui favorise la croissance émotionnelle de tous les enfants.

Si vous avez des inquiétudes au sujet de votre enfant ou si vous souhaitez obtenir des ressources supplémentaires, n'hésitez pas à contacter le psychologue scolaire.

- The Mind Hub, by Marina Stavrou