

# Guide d'accompagnement



Émotions | Comprendre les émotions des autres

## La capacité à reconnaître les émotions des autres

À partir de 3½ ans à 4 ans, l'enfant s'exprime verbalement avec plus d'aisance. Il est capable de nommer plusieurs émotions qu'il vit et aussi de raconter les événements qui en sont la cause (p. ex., il peut raconter sa journée à la garderie en nommant ce qui l'a rendu heureux ou triste). Il lui est toutefois encore difficile de percevoir les émotions vécues par les enfants et les adultes qui l'entourent. L'enfant a encore une vision égocentrique du monde et cela reste un défi pour lui de se «mettre à la place» d'une autre personne pour imaginer comment elle peut se sentir. Si la joie ou la peine sont plus faciles à reconnaître quand il les observe chez d'autres, certaines émotions comme la fierté et la peur peuvent être plus difficiles à deviner.

De façon générale, l'enfant reconnaît les manifestations de la joie, de la peine et de la colère chez d'autres entre 3 et 4 ans. À 4 ou 5 ans s'ajoutent le dégoût et la surprise. Enfin, entre 5 et 7 ans, il en vient à comprendre mieux la fierté (cette émotion est souvent confondue avec la joie) et la gêne (cette émotion est encore fréquemment confondue avec la peur).



## Le saviez-vous ?

À 4 ans, l'enfant est capable d'exprimer verbalement ses émotions et leurs causes (p. ex.: «Je suis fâché parce que je n'arrive pas à faire mon casse-tête!»). Toutefois, il lui est encore difficile de réagir adéquatement lorsqu'elles surviennent. Il pourrait, par exemple, être capable de verbaliser sa colère, mais tout de même se croiser les bras et refuser de continuer à faire son casse-tête, ou encore lancer les pièces par terre. L'adulte doit le soutenir afin qu'il trouve des façons de développer son autocontrôle. La capacité d'autocontrôle se développe graduellement à partir de 4 ans, mais reste un défi pour plusieurs enfants jusqu'à 6 ans, surtout en ce qui concerne les émotions négatives.

## Pourquoi le jeu

### La planète des émotions ?

De 3½ ans à 7½ ans, la capacité à bien reconnaître les émotions que les autres vivent s'améliore progressivement. Durant cette période, l'adulte gagne à soutenir l'enfant afin qu'il puisse observer les manifestations physiques des émotions chez les autres, qu'il en reconnaisse la cause et qu'il puisse faire preuve d'empathie. **La planète des émotions** aide justement l'enfant à observer des situations et à comprendre les émotions vécues par les personnages.

Les cartes que l'enfant prend tout au long du parcours présentent des situations pour lesquelles l'adulte pose toujours les mêmes questions: «Selon toi, quelle émotion vit cette fille (ou ce garçon)? Pourquoi?», ce qui rend le jeu facile à comprendre. Par ailleurs, les cartes-émotions posées sur la Terre dévoilent un extraterrestre en train de vivre une émotion, ce qui risque de motiver l'enfant à se rendre au bout du parcours.

Également, à partir de 3 ans, l'enfant prend de plus en plus plaisir aux histoires imaginaires. Les jeux qui lui permettent de sortir de son quotidien l'intéressent davantage qu'avant. **La planète des émotions** le place justement dans un contexte imaginaire: quatre extraterrestres doivent quitter la planète Padémo pour aller découvrir, sur la Terre, ce que sont les émotions. Cette mise en situation risque fort d'encourager les plus petits comme les plus grands à répondre aux questions.





## Comment aider votre enfant à comprendre les émotions liées aux différentes situations pendant le jeu ?



Le jeu est conçu pour que votre enfant puisse répondre aux questions «selon toi, quelle émotion vit cette fille (ou ce garçon) ? Pourquoi?» en regardant l'illustration au recto de la carte-situation. Vous devez donc vous assurer qu'il voit bien la carte au moment où vous lui posez la question.

Si votre enfant ne répond pas, donnez-lui des indices avant de lui montrer la réponse au verso de la carte. Vous pouvez par exemple l'amener à observer certains détails de la situation illustrée: «Regarde, la fille

sort sa langue et fronce son nez!» S'il a de la difficulté à reconnaître l'émotion, vous pouvez lui donner des choix, par exemple: «Est-ce que tu crois qu'elle a peur ou qu'elle est dégoûtée?» De cette façon, vous l'aidez dans sa réflexion.

Si votre enfant ne répond pas même après que vous lui ayez donné des indices, montrez-lui la réponse au verso de la carte. Il apprendra et y arrivera une prochaine fois.

### ?? Le saviez-vous ?

Plus l'enfant apprend à exprimer ses émotions avec des mots et à raconter les situations qu'il vit au quotidien, plus il est capable de comprendre comment les autres peuvent se sentir lorsqu'ils vivent ou racontent un événement. En questionnant votre enfant et en lui démontrant de l'empathie lorsqu'il vous parle de ce qu'il ressent, vous le guidez afin qu'il développe une attention aux émotions des autres et qu'il s'en soucie. Votre soutien est essentiel afin qu'il y parvienne.

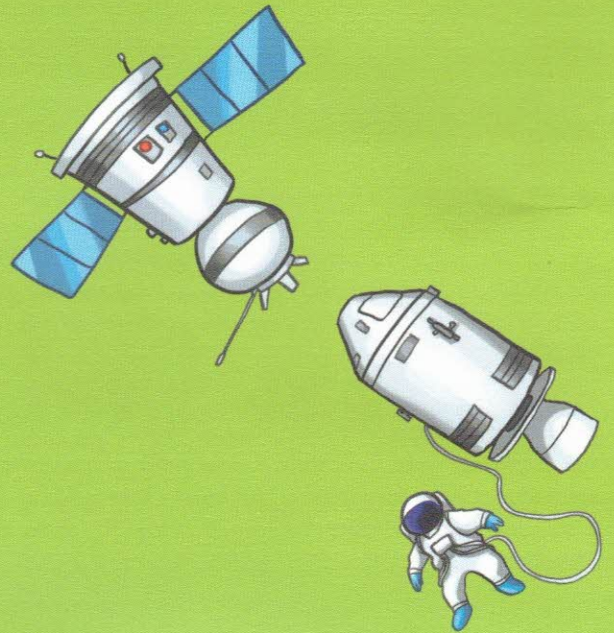




## Au quotidien...

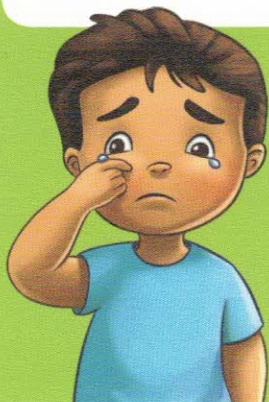
**La planète des émotions** aide l'enfant à reconnaître des émotions à travers des situations de la vie courante; le jeu développe ainsi sa capacité à mieux comprendre ce qu'il ressent et ce que ressentent les autres. Toutefois, la stimulation gagne à être poursuivie au quotidien. Voici quelques conseils pour aider votre enfant à exprimer ses émotions et à comprendre celles des autres :

- Lors de son retour de la garderie ou de l'école, posez-lui des questions ouvertes sur ce qu'il y a fait durant sa journée, en liant le tout à différentes émotions, par exemple : « Raconte-moi ce qui t'a rendu le plus fier de toi aujourd'hui. » Il apprendra ainsi à raconter son quotidien et à reconnaître les émotions qu'il y vit. Vous gagnez également à faire preuve d'empathie pendant son récit; vous lui servez ainsi de modèle.
- Nommez les émotions que vous vivez. Quand vous expliquez à votre enfant que vous êtes heureux ou triste et pourquoi, il comprend mieux les émotions et leurs causes possibles. Vous lui donnez aussi une occasion de démontrer de l'empathie.
- Nommez les émotions que vit votre enfant, par exemple : « Je vois que tu es en colère », tout en posant des limites : « Tu es fâché, mais ça ne te donne pas le droit de taper. » Dites-lui que vous le comprenez et faites le lien avec des situations semblables où vous vous sentez généralement comme lui.
- Aidez votre enfant à trouver des moyens de contrôler ou de gérer ses émotions, par exemple en prenant des respirations lentes lorsqu'il montre de la colère. Vous pouvez aussi lui parler des moyens simples que vous prenez vous-même lorsque vous vivez des émotions.



## Un coup de pouce ?

L'expression et la gestion des émotions varient d'un enfant à l'autre. Plusieurs enfants de plus de 4 ans présentent encore certains défis à contrôler leurs émotions et ont des réactions excessives (pousser ou taper lorsqu'ils sont en colère, sauter ou crier lorsqu'ils sont excités). Cela peut être normal jusqu'à 6 ans. Toutefois, si vous sentez que cela affecte le fonctionnement de votre enfant avec les jeunes ou les adultes qui l'entourent, vous pouvez en parler avec votre médecin de famille ou un autre professionnel de la santé ou du développement de l'enfant.





# Pour suivre le développement de votre enfant...

## Maintenant

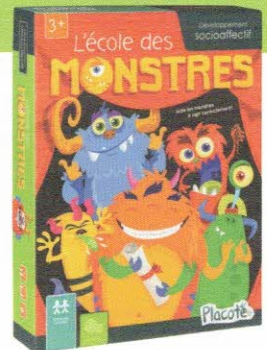
Le jeu **La planète des émotions** aide votre enfant à identifier les causes de diverses émotions dans plusieurs contextes. Si votre enfant est habile dans ce jeu, il pourrait être rendu à mieux saisir les règles sociales de base comme saluer et remercier, et à comprendre des questions qui exigent de «lire entre les lignes» comme «quel est le problème?» et «que va-t-il se passer?». Les jeux suivants risquent donc de lui convenir.



### L'école des monstres

Le jeu **L'école des monstres** permet à l'enfant âgé de 3 à 6 ans de mieux comprendre les règles sociales de base, comme saluer, attendre son tour et remercier. Il l'aide aussi à prévoir les conséquences positives ou négatives d'un comportement. Dans ce jeu de parcours, les cartes présentent, au recto, différentes situations sociales qui peuvent être évaluées comme souhaitables ou non, ce qui donne du recul à l'enfant pour réfléchir à ce qu'il vit.

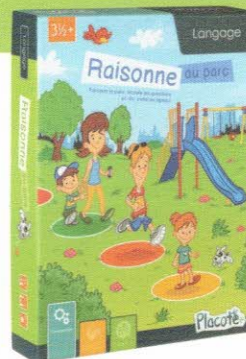
Code de produit : PLA-21



### Raisonne au parc

Le jeu **Raisonne au parc** amène l'enfant âgé de 3½ ans à 6½ ans à «lire entre les lignes» en répondant à des questions comme: comment se sent le garçon? Que va-t-il se passer? Dans ce jeu de parcours, l'enfant doit faire des déductions en regardant la planche de jeu ou en écoutant de courtes mises en situation, ce qui l'amène à développer sa compréhension d'éléments plus abstraits.

Code de produit : PLA-14



### L'équipe de La planète des émotions

**Auteure du jeu:** Solène Bourque

**Auteure du guide:** Solène Bourque

**Illustratrice:** Oana Coheci, Deveo Media

**Révisseuse linguistique:** Caroline Laflamme

**Directrice de la collection:** Marie-Ève Bergeron-Gaudin

**Directeur éditorial:** Simon Tobin

**Directrices artistiques:** Vanessa Dionne et Anne-Marie Lévesque

**Consultantes:** Stéphanie Deslauriers et Martine Dugas



Ce produit est conforme à la nouvelle orthographe