

Expression des émotions

Objectif de l'outil

- Favoriser le développement global des enfants en mettant en place des activités permettant aux filles et surtout aux garçons d'explorer et de vivre leurs émotions.

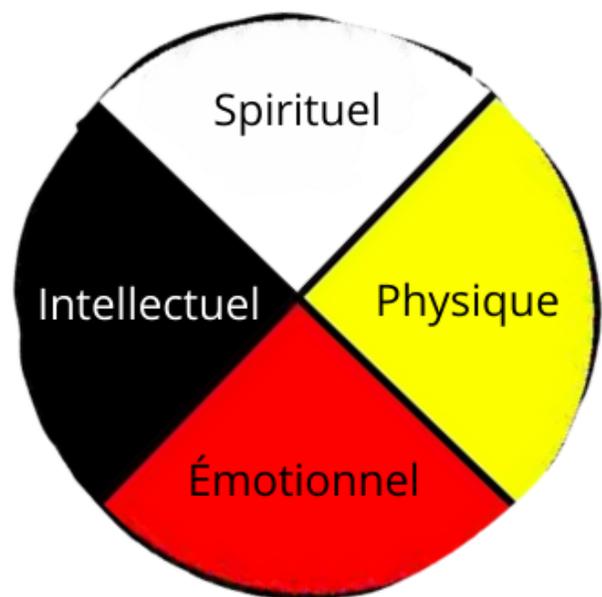


Brève description de l'enjeu

Au Gespe'gewa'gi, les jeunes garçons de l'âge de cinq ans accusent un retard en ce qui concerne le développement de leur maturité émotionnelle par rapport aux filles du même âge (DSPGÎM, 2017). Dès l'âge de sept ans, les filles sont capables de nommer plus de synonymes de diverses émotions que les garçons, ces derniers ne trouvant des synonymes que pour la colère (BBC, 2018). Cette difficulté, chez les garçons, à exprimer d'autres émotions que la colère peut avoir des conséquences sérieuses sur leur capacité à faire face à diverses situations au cours de leur vie.

La socialisation différenciée des garçons et des filles amène le renforcement des stéréotypes sexuels. Par exemple, la colère est une émotion plus tolérée chez les garçons. Dans l'enfance, ils apprennent surtout à exprimer cette émotion, ce qui pourrait entraver plus tard leurs capacités à communiquer (Ducret et Le Roy, 2012). On note aussi que les adultes, lorsqu'ils et elles discutent avec les filles, ont des sujets de conversation plus souvent orientés autour des émotions et tolèrent davantage les pleurs chez les filles que chez les garçons (CSF, 2016).

L'expression des émotions fait partie des quatre dimensions du développement global de l'enfant. Il est donc important de veiller à ce que tous les enfants, filles et garçons, puissent développer pleinement leur dimension émotionnelle par le biais d'activités variées. Ces activités doivent par ailleurs être profondément ancrées dans le vécu et les perspectives autochtones afin de favoriser un développement émotif optimal (Tremblay, Gokiert, Georgis, Edwards et Skrypnek, 2013). Cette fiche en propose quelques-unes à réaliser avec les enfants en milieu de garde éducatif.



1. L'expression des émotions - Mikmawe'l Tan Telikina'muemk

Dans le guide « Mikmawe'l Tan Telikina'muemk - Introduction à la culture Mi'kMaw », produit par le Mi'kmawey Debert Centre, une série de courtes activités sur l'expression des émotions est proposée des pages 43 à 56. Si certaines activités sont destinées à des enfants d'âge primaire (écriture d'une lettre), la plupart d'entre elles peuvent être menées avec des enfants de 3-4 ans.

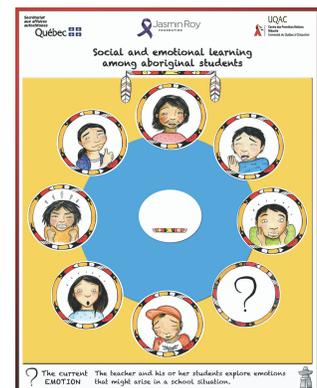


2. Apprentissages sociaux et émotionnels

Tel que le mentionne Blanchet (2019, p. 26) dans un article portant sur les apprentissages sociaux et émotionnels chez les élèves autochtones du Québec, « de nombreuses recherches rendent compte des bénéfices liés aux apprentissages sociaux et émotionnels (ASÉ) à l'école (Shanker, 2014; Taylor, Oberle, Durlak et Weissberg, 2017). [...] L'instauration d'un climat de classe positif et bienveillant pourrait constituer un levier pour le bien-être et la réussite scolaire des élèves. Grandissant pour certains dans des conditions de précarité affective, ces derniers subissent parfois l'impact de traumatismes intergénérationnels qui nécessitent une attention soutenue (Clarke, 2007). » Même si Blanchet (2019) s'attarde aux enfants d'âge scolaire, les enfants peuvent apprendre à maîtriser leurs émotions dès la petite enfance.

Enseigner aux enfants à exprimer leurs émotions est un défi de tous les jours, mais y investir du temps sera bénéfique à long terme puisque cela mène à une amélioration des comportements relationnels, à une diminution du stress psychologique vécu et, par conséquent, à une augmentation de la capacité d'apprendre (Taylor et coll., 2017). Enfin, Blanchet (2019, p. 26) ajoute que « les valeurs d'empathie et de respect promues par les [apprentissages sociaux et émotionnels] correspondent également aux préceptes d'une éducation à la paix ancrée dans le patrimoine culturel immatériel autochtone (UNESCO, 2014) ».

La Fondation Jasmin Roy a développé, en collaboration avec le Centre des Premières Nations Nikanite de l'UQAC, un outil pédagogique à l'intention du personnel éducateur qui souhaite favoriser les apprentissages sociaux et émotionnels de leurs élèves. Des affiches pour aider les enfants à exprimer leurs besoins et leurs émotions sont disponibles en anglais, en français, en micmac et en version personnalisable. [Cliquez ici pour les découvrir!](#)



3. Apprendre les émotions à travers des histoires

Les histoires racontées aux enfants peuvent leur permettre de ressentir et d'apprivoiser des émotions et des sentiments. Voici quelques suggestions pour discuter des émotions avec les enfants :

1. Comment le puma a fini par être appelé le Chat Fantôme (Ta'n Pelatu Telui'tut Skite'kmujewey Mia'wj) - Michael James Isaac
2. Quand on était seuls - David Alexander Robertson
3. La couleur des émotions - Anna Llenas
4. Le loup qui apprivoisait ses émotions - Oriane Lallemand
5. Pourquoi tu pleures? - Michaël Escoffier



Références

- Blanchet, P. (2019). Social and Emotional Learning Among Indigenous Students in Quebec: an Educational Tool Adapted to their School Realities. *Journal of Perseverance and Academic Achievement for First Peoples*, 3, 26-29.
<https://core.ac.uk/reader/224994304#page=26>
- Jasmin Roy Foundation. (2019). Alphabétisation des émotions chez les Premières Nations. <https://fondationjasminroy.com/en/initiative/alphabetisation-des-emotions-chez-les-premieres-nations/>
- Clarke, H. (2007). Programme de compétence et de sécurité culturelles dans la profession infirmière autochtone. *Vivre dans la dignité et la vérité*. Ottawa, Canada : Association des infirmières et des infirmiers autochtones du Canada.
- Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A. & Weissberg, R. P. (2017). Promoting Positive Youth Development Through School-Based Social and Emotional Learning Interventions: A Meta-Analysis of Follow-Up Effects. *Child Development*, 88, 1156–1171.
<https://doi.org/10.1111/cdev.12864>
- Tremblay, M., Gokiert, R., Georgis, R., Edwards, K. & Skrypnek, B. (2013). Aboriginal Perspectives on Social-Emotional Competence in Early Childhood, *The International Indigenous Policy Journal*, 4(4), <https://doi.org/10.18584/iipj.2013.4.4.2>