



Mieux comprendre mon enfant de 0 à 6 ans

Vous rencontrez des difficultés avec votre enfant ? Il pleure beaucoup, ne dort pas la nuit, a des difficultés pour s'alimenter ? Il y a bien évidemment la sphère physiologique à explorer avec le pédiatre, mais si rien n'aboutit, et si vous explorez la sphère émotionnelle ? Je vous propose ce document pour vous aider à mieux comprendre votre enfant. Il ne s'agit pas de donner des recettes, mais de proposer des repères simples pour mieux comprendre ce que vit votre enfant et vous permettre de l'accompagner du mieux que vous pouvez.

Quand à sa naissance nous avons notre bébé dans les bras, nous ne recevons pas le mode d'emploi qui va avec et ce que nous avons reçu comme éducation, ou ce que nous connaissons de l'éducation, ne convient pas toujours pour notre propre enfant. Il va falloir alors aller chercher des clés que nous ne connaissons pas toujours. Une séance de kinésiologie peut nous aider à cela mais savoir comment fonctionne notre enfant entre 0 et 6 ans, d'une manière générale, peut aussi nous y aider. Voici un bref résumé :

Accueillir le monde intérieur de l'enfant

De la naissance à 6 ans, l'enfant vit une aventure extraordinaire : son cerveau se construit à grande vitesse. Ses circuits émotionnels se mettent en place, mais sa capacité à réguler ses émotions est encore très limitée. Les parents jouent donc un rôle essentiel : ils sont le port d'attache sécurisant qui permet à l'enfant d'apprendre peu à peu à apprivoiser ce qui se passe en lui.

Un nourrisson ou un petit enfant ne fait pas de « caprices » : il exprime un besoin, une peur, une frustration, une fatigue ou un trop-plein d'émotions. Derrière chaque comportement difficile, il y a toujours une émotion à entendre.

Mais parfois entendre l'émotion de notre enfant peut être tout simplement difficile pour nous en tant que parent. Nous pouvons tout simplement refuser la colère, la tristesse ou la peur de notre enfant. Pourquoi ? Et bien si nos propres émotions, quand nous étions enfant, n'étaient pas accueillies, pas entendues, il peut nous être difficile pour nous en tant que parent d'accueillir celles de nos enfants. Dans ce cas, il peut être intéressant de bénéficier d'un accompagnement avec un professionnel (psychologue, kinésiologue...) afin de prendre soin de notre propre blessure, nous soulager et enfin faciliter le rapport avec notre enfant. En attendant, voici quelques clés.

Les besoins fondamentaux

Selon Isabelle Filliozat, répondre aux besoins de l'enfant est le premier pas vers l'apaisement émotionnel. Ces besoins ne sont pas seulement physiques (manger, dormir, être en sécurité), mais aussi affectifs et relationnels.

- **Être entendu** : l'enfant a besoin qu'on reconnaisse ce qu'il vit.
- **Être consolé** : un câlin ou une présence rassurante aide son cerveau à se calmer.
- **Être respecté** : même tout petit, il mérite considération et douceur.

Lorsque ces besoins sont satisfaits, l'enfant développe confiance et sécurité intérieure.

L'importance de l'empathie

L'empathie parentale est une clé centrale : mettre des mots sur ce que vit l'enfant lui permet de se sentir compris. Dire par exemple :

- « Tu es en colère parce que tu voulais encore jouer et qu'on doit partir. »
- « Tu as peur, c'est impressionnant pour toi. »

Nommer les émotions n'éteint pas toujours la tempête, mais aide l'enfant à relier sensations et langage, à développer peu à peu son intelligence émotionnelle.

Les émotions : entre présent et passé

Une émotion n'est pas seulement la réaction à une situation immédiate. Elle peut aussi réveiller des mémoires plus anciennes.

- Chez l'enfant, une séparation actuelle peut réactiver l'angoisse vécue lors d'une séparation précédente (entrée en crèche, hospitalisation, etc.).
- Même très tôt, son corps garde la mémoire de stress vécus dans la petite enfance, parfois même in utero.
- Une réaction intense et « disproportionnée » n'est pas un caprice mais le signe qu'un ancien ressenti refait surface.

Dans cette perspective, le rôle du parent est d'accueillir l'émotion, sans chercher forcément à la « raisonner ». C'est en offrant sécurité, câlins et écoute que l'enfant pourra « digérer » à la fois le présent et ce qui remonte du passé. L'apaisement corporel (prendre dans les bras, respirer ensemble, poser une main douce sur son dos) est un langage universel pour l'aider à retrouver son équilibre.

Accompagner plutôt que punir

De 0 à 6 ans, le cerveau de l'enfant est trop immature pour que les punitions aient du sens. Les cris, menaces ou retraits d'amour ne l'aident pas à apprendre : ils renforcent au contraire l'insécurité et le stress.

À la place, il est plus constructif de :

- Accompagner la crise en restant calme et présent.
- Offrir des alternatives (par exemple « Tu ne peux pas taper, mais tu peux taper sur ce coussin »).
- Guider avec fermeté bienveillante, en posant des limites claires sans humiliation.

Étapes du développement émotionnel

- 0–1 an : l'enfant a surtout besoin de proximité physique. Ses pleurs sont un appel, non une manipulation.
- 1–3 ans : il découvre son autonomie, dit « non », expérimente les colères. C'est une phase normale où il a besoin de cadre, de patience et de sécurité affective.
- 3–6 ans : il commence à mieux nommer et comprendre ses émotions, mais reste encore impulsif. Les parents l'aident à trouver des stratégies (souffler, se calmer dans un coin douillet, demander de l'aide).

Le rôle du parent comme modèle

Les enfants apprennent surtout par imitation. Observer un parent qui exprime calmement ses propres émotions, qui sait dire « je suis en colère, je vais respirer » ou « je suis triste, j'ai besoin d'un câlin », leur montre comment gérer la vie émotionnelle.

Prendre soin de soi en tant que parent, reconnaître ses limites et s'autoriser à demander du soutien, est aussi un cadeau fait à l'enfant.

Cultiver la connexion au quotidien

De petits gestes simples nourrissent le lien et apaisent l'émotionnel :

- Partager des moments de jeu et de rire.
- Regarder son enfant dans les yeux, lui sourire.
- Prendre le temps d'écouter ses histoires ou ses peurs.
- Valoriser ses efforts plus que ses réussites.

Ces attentions quotidiennes renforcent l'attachement sécurisant, socle du développement affectif et cognitif.

En résumé

De 0 à 6 ans, l'enfant apprend à apprivoiser son monde intérieur. Ses émotions peuvent être liées au présent mais aussi réactiver des traces du passé. Il a besoin d'un parent présent, empathique et sécurisant, qui accueille sans jugement, pose un cadre clair et lui montre l'exemple.

Accompagner les émotions, ce n'est pas « tout permettre », c'est reconnaître le vécu de l'enfant tout en lui donnant des repères. Dans cette alliance entre bienveillance et fermeté, l'enfant grandit en confiance, développe son intelligence émotionnelle et prépare les bases de sa future autonomie.

En savoir plus

Je me répète, cette fiche indique les grandes clés. Il n'est bien sûr pas toujours évident de comprendre chaque concept indiqué du 1^{er} coup. Nous faisons chacun de son mieux avec nos connaissances et c'est bien là le principal.

Si vous souhaitez en savoir plus, vous pouvez lire les livres d'Isabelle Filiozat qui décrit très bien comment prendre en compte la part émotionnelle de notre enfant. Mais il y a aussi Catherine Dumonteil Krémer ou encore Catherine Gueguen et bien d'autres professionnels qui ont écrit des livres sur le sujet.

Cette fiche n'est qu'un bref résumé pour vous aider. D'autres fiches indiquées sur mon site peuvent être importantes à lire afin d'aborder plus précisément certains sujets :

- Les émotions : guide de compréhension
- Aider votre enfant à avoir confiance en lui
- Les 5 langages de l'amour
- Le réservoir émotionnel de votre enfant

Pour tout renseignement complémentaire je reste à votre disposition.

Caroline