



Mieux comprendre mon enfant de 6 à 12 ans

Vous rencontrez des difficultés avec votre enfant ? Il n'a pas confiance en lui, il a des difficultés pour gérer ses émotions ? 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 nous avons notre bébé dans les bras, à sa naissance, 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 6 et 12 ans, d'une manière générale, peut aussi nous y aider.

Voici un bref résumé :

Une nouvelle étape de développement

Entre 6 et 12 ans, l'enfant grandit vers plus d'autonomie et de conscience de lui-même. Son cerveau émotionnel (limbique) est déjà plus mature que dans la petite enfance, et son cortex préfrontal (qui aide à raisonner, anticiper, gérer l'impulsivité) se développe rapidement. Mais il reste fragile : les émotions débordent encore, surtout en cas de fatigue, de stress ou de surcharge. C'est une période charnière : l'enfant veut comprendre, négocier, s'affirmer, mais il a encore besoin d'un cadre sécurisant et d'une présence empathique.

Les besoins essentiels à cet âge :

- **Être reconnu dans ses émotions** : à l'école ou avec ses pairs, l'enfant vit des réussites mais aussi des humiliations ou rejets. Nommer et accueillir ce qu'il ressent lui permet de ne pas refouler.
- **Être accompagné dans ses apprentissages** : il se compare aux autres, doute de lui. Les encouragements nourrissent sa confiance.
- **Être soutenu dans ses relations sociales** : les amitiés prennent de l'importance, mais sont souvent sources de tensions.
- **Être respecté dans son rythme corporel** : sommeil, besoin de bouger, repos sensoriel.

L'émotion : un message, pas un problème

Une émotion n'est ni bonne ni mauvaise : c'est un signal intérieur.

- La **colère** protège,
- la **peur** alerte,
- la **tristesse** invite à ralentir,
- la **joie** ouvre aux autres.

Quand l'émotion est entendue, elle circule et s'apaise.

Exemples :

« Tu es en colère parce que tu as eu l'impression d'injustice. »

« Tu es triste parce que tu n'as pas été choisi dans l'équipe. »

Nommer, reconnaître, accueillir, c'est déjà aider l'enfant à transformer l'émotion en apprentissage.

Présent et passé : la dimension kinésiologique

À cet âge, les émotions ne viennent pas seulement de l'instant vécu. Elles peuvent aussi :

- Réactiver des mémoires plus anciennes : une remarque de l'enseignant peut réveiller une ancienne blessure de rejet ou d'humiliation.
- S'ancrer dans le corps : tensions, maux de ventre, nervosité peuvent signaler qu'une émotion passée n'a pas encore été digérée.
- Se rejouer dans le quotidien : un enfant qui s'emporte « trop fort » face à un petit obstacle ne réagit pas seulement au présent, mais peut revivre inconsciemment un vécu antérieur douloureux.

La kinésiologie souligne ce lien corps-émotion-mémoire : en prêtant attention aux signaux corporels, les parents aident l'enfant à se reconnecter à ses ressources.

👉 Dans la pratique, il s'agit de rester attentif :

- Offrir un espace pour « décharger » (parler, pleurer, bouger, dessiner).
- Utiliser le corps comme ressource : respirer ensemble, marcher dehors, serrer fort un coussin ou faire un câlin réparateur.
- Ne pas chercher à « raisonner » trop vite l'émotion. Le corps doit d'abord retrouver son calme.
- Accompagner avec fermeté bienveillante

À cet âge, l'enfant teste les règles, cherche la justice et veut comprendre le « pourquoi ». Punir ne l'aide pas à grandir, mais un cadre ferme et clair le sécurise.

Bonnes pratiques :

- Poser des limites explicites et constantes, expliquées avec des mots simples.
- Écouter la version de l'enfant, même si on ne cède pas à toutes ses demandes.
- Valoriser ses efforts et ses progrès, pas seulement les résultats.
- Offrir des choix quand c'est possible (responsabilisation progressive).

Étapes émotionnelles de 6 à 12 ans

- de 6–8 ans : sensibilité accrue à l'injustice, aux règles. Besoin d'explications claires et de sécurité affective.
- 8–10 ans : affirmation plus forte, recherche de reconnaissance, importance grandissante du groupe de pairs.
- 10–12 ans : préadolescence, émotions plus intenses, début de grandes questions existentielles.

Chaque étape amène ses défis émotionnels, mais toutes se traversent plus facilement avec un parent présent et stable.

Le rôle du parent comme modèle

L'enfant apprend en observant comment l'adulte gère sa propre vie émotionnelle. S'il voit un parent dire calmement : « Je suis stressé, je vais respirer avant de parler », il intègre un mode de régulation sain.

Le parent n'a pas à être parfait : reconnaître ses erreurs et montrer comment on répare est déjà un puissant modèle.

Cultiver la connexion

La relation reste le meilleur régulateur émotionnel. Quelques clés simples :

- Partager des moments de complicité (jeux, sport, cuisine, lecture).
- Valoriser les émotions positives (rire, joie, enthousiasme).
- Créer des rituels d'échange (discussion du soir, « météo des émotions »).
- Accueillir sans jugement les confidences, même les plus petites.

En résumé

De 6 à 12 ans, l'enfant apprend à mieux identifier et réguler ses émotions, mais reste encore fragile. Ses réactions peuvent être liées au présent et réactiver des mémoires du passé. Les parents ont un rôle de guide : poser un cadre ferme et juste, tout en offrant écoute, empathie et soutien corporel.

En associant la bienveillance émotionnelle à une fermeté sécurisante, l'enfant développe confiance en lui, résilience et intelligence émotionnelle, bases solides pour l'entrée dans l'adolescence.

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 Gueguen ou Marie-Jeanne Trouchaud avec le livre « Apprenez-leur la liberté » 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