



L'impact des émotions de l'enfant sur l'adulte

1. La contagion émotionnelle

Les émotions peuvent être ressenties dans de nombreux contextes, qu'ils soient réels ou fictifs, par exemple dans un film d'horreur.

C'est cette **capacité à ressentir** les émotions de l'autre que l'on appelle « La contagion émotionnelle ».

2. Les neurones miroirs

Les neurones miroirs s'activent lorsque nous faisons par exemple **un mouvement** ou que nous voyons une autre personne le faire, comme le fait de bâiller.

Nos neurones miroirs jouent **un rôle prépondérant** dans le fonctionnement de notre cerveau.

3. La corégulation des émotions

La corégulation émotionnelle passe par **nos interactions** avec les autres afin de nous **apprendre à réguler nos émotions** et nos comportements.

Elle va se produire durant nos différentes interactions avec un autre individu, qui va influencer notre gestion des émotions par **sa façon de gérer** les siennes et vice-versa. Ainsi, les réponses émotionnelles qu'aura un adulte face à un enfant auront un impact majeur sur les émotions de ce dernier.

4. L'accueil des émotions de l'enfant

Accueillir les émotions de l'enfant commence par **l'observation** de celui-ci. L'enfant va avoir besoin d'un **récepteur**, d'une personne qui sera en mesure de donner du sens à ses émotions. **Verbaliser le vécu** de l'enfant permet d'apaiser rapidement ses émotions et de calmer sa détresse.

Les émotions de l'enfant ont une **forte influence** sur les vôtres, **l'indépendance émotionnelle** vous permet de ne pas ressentir les mêmes émotions que l'enfant.

Pour résumer :

La contagion émotionnelle correspond à la capacité que nous avons à **ressentir** les émotions d'une autre personne.

Les neurones miroirs sont une catégorie de neurones qui réagissent et nous font réagir à la vue d'un mouvement d'un autre individu : bâillement, expression faciale...

La **corégulation** émotionnelle passe par nos interactions avec les autres afin de nous apprendre à réguler nos émotions et nos comportements.



Pour aller plus loin : - **La contagion émotionnelle** de Christophe HAAG
- **Au cœur des émotions de l'enfant** d'Isabelle Filliozat

