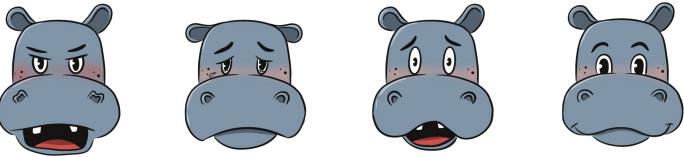




Papa ❤
Positive.fr



P'TIT PTAME
Raconte les
émotions
AUX PARENTS



P'TIT PTAME

Raconte les émotions

AUX PARENTS



La peur

Définition

Selon les experts, la définition exacte varie. Globalement, l'émotion de peur, telle que nous la percevons, peut-être définie comme un état émotionnel lié à la perception d'un danger. Cette émotion va alors provoquer une réponse défensive d'un point de vue physiologique, comportemental et cognitif.

Fonction

Cette émotion nous permettrait de nous maintenir en sécurité, d'éviter les dangers. Elle serait dans certains cas innée ou acquise dans d'autres cas, selon certains spécialistes (bien que cette distinction ne fasse pas consensus dans la littérature). Cette émotion peut être persistante, généralisable, et évolutive.

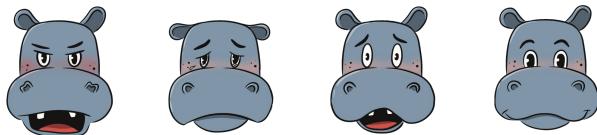
Trois comportements sont généralement possibles lorsque cette émotion survient :

- La fuite : nous allons éviter la confrontation au danger perçu
- L'immobilisation : nous allons rester paralysés ou pétrifiés par le danger perçu
- L'affrontement : nous allons affronter la source du danger perçu

Déclencheur(s)

Selon les théories, les peurs innées vont survenir en présence d'un stimulus qui n'a jamais été rencontré auparavant (ex : serpents, araignées...) alors que les peurs acquises proviendraient d'associations qui se forment en mémoire entre un événement et ses conséquences.

Cette émotion est également transmise par « contagion émotionnelle », c'est-à-dire que le fait d'observer quelqu'un avoir peur peut déclencher des réponses de peur chez celui ou celle qui l'observe.



Papa 
Positive.fr

P'TIT PTAME

Raconte les émotions

AUX PARENTS



La peur

Aspects neurocognitifs

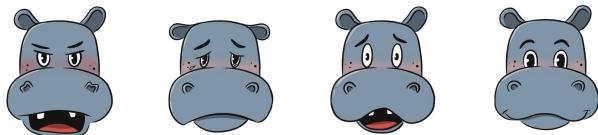
La peur va déclencher différentes actions d'un point de vue intellectuel et comportemental. Les spécialistes ne sont à nouveau pas en accord sur la question, mais une explication intéressante est la distinction entre les différentes étapes de la peur :

- La perception, relevant du cortex associatif (intégrant les signaux de différents sens) et préfrontal
- Le sentiment, sous-tendu par le thalamus et le cortex
- L'action, générée par l'amygdale, le striatum et le tronc cérébral

Cette distinction, très générale, permettrait de rendre compte des différents circuits neuronaux qui peuvent s'activer selon le type de peur. En effet, une peur sociale n'activerait pas les mêmes réseaux cérébraux qu'une peur de survie par exemple. Comprendre ces mécanismes peut alors permettre de comprendre des comportements parfois produits de façon rapide et non réfléchie.

Aspects affectifs

Parmi les moyens d'aider l'enfant en proie à une peur, accueillir l'émotion est probablement la première chose à faire. Sans la minimiser ou la ridiculiser ni même la nier. Attention aux signes non verbaux et comportementaux qui peuvent pourtant être signe d'une grande peur. Le deuxième point sera d'identifier la cause exacte de la peur (la peur du noir n'est pas toujours une réelle peur du noir, par exemple, mais peut concerner des ombres ou des aspects affectifs de séparation, une association entre la pièce et des événements désagréables, etc...). La troisième sera d'adopter une attitude parentale rassurante, en encourageant l'enfant et en lui donnant des informations positives sur l'objet de ses craintes par exemple. Lorsque la peur est récurrente et qu'il est difficile d'éviter la confrontation à l'objet de peur, mettre en place une exposition progressive et répétée (par le jeu ou les livres notamment), des astuces pour renforcer la confiance de l'enfant, discuter avec l'enfant de ce qui s'est bien passé lors de la confrontation, vérifier que l'objet de peur n'a pas changé, etc.... permettra de faciliter la confrontation. Enfin, permettre à l'enfant d'utiliser des outils qui le rassurent et qui l'aident à réguler l'émotion est également possible (respiration, objet, symbole dessiné sur lui, astuces comportementales...)



P'TIT PTAME

Raconte les émotions

AUX PARENTS



La peur

Aspects physiques

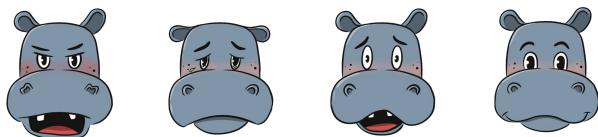
La peur peut entraîner des difficultés au niveau du bien-être, avec des troubles du sommeil et de l'anxiété. La peur va provoquer des changements physiologiques, via l'activation du système nerveux sympathique, responsable du système de sauvegarde lors d'un danger, le fameux « *fight or flight* » (fuite ou affrontement). En effet, même si nous sommes confortablement installés dans notre canapé ou dans une salle de cinéma, le corps traite l'information fournie par un film d'horreur comme si nous étions en réel danger. Des réactions physiologiques telles qu'une intensification de la respiration, une augmentation du rythme cardiaque, des mouvements oculaires accélérés, des nausées, des tremblements ou des sursauts sont observés.

Régulation

- Amener une réflexion sur les dangers réels et ressentis
- Graduer l'exposition à la peur
- Ne pas forcer mais encourager et respecter le refus de confrontation, réévaluer le degré de difficulté d'exposition
- Permettre l'expression de la peur sans minimiser, écouter et demander comment on peut agir pour améliorer la situation
- Offrir du réconfort et de l'assurance via des techniques, des exercices et/ou des objets

Références

- Mobbs, D., Adolphs, R., Fanselow, M. S., Barrett, L. F., LeDoux, J. E., Ressler, K., & Tye, K. M. (2019). Viewpoints: Approaches to defining and investigating fear. *Nature neuroscience*, 22(8), 1205-1216. <https://doi.org/10.1038/s41593-019-0456-6>
- Ewing, D., Pike, A., Dash, S., Hughes, Z., Thompson, E. J., Hazell, C., Ang, C. M., Kucuk, N., Laine, A., & Cartwright-Hatton, S. (2020). Helping parents to help children overcome fear: The influence of a short video tutorial. *The British journal of clinical psychology*, 59(1), 80-95. <https://doi.org/10.1111/bjcp.12233>
- Armfield, J. M., & Heaton, L. J. (2013). Management of fear and anxiety in the dental clinic: a review. *Australian dental journal*, 58(4), 390-531. <https://doi.org/10.1111/adj.12118>
<https://www.purdue.edu/newsroom/releases/2017/Q4/halloween-can-really-scare-you--and-fear-is-a-negative-emotion.html>
- <http://cs.oswego.edu/~nbonilla/CogCapstone/pic/SubDraft1.pdf>
- Nummenmaa, L. (2021, March 4). Psychology and neurobiology of horror movies



Papa 
Positive.fr

P'TIT PTAME

Raconte les émotions

AUX PARENTS



La colère

Définition

La colère est un état émotionnel complexe évoluant par étapes jusqu'à la production éventuelle de comportements agressifs ou pouvant amener à une agression directe, sans même conscience de l'état émotionnel dans certains cas. Ses manifestations sont universelles mais modulées par la culture dans laquelle l'individu évolue.

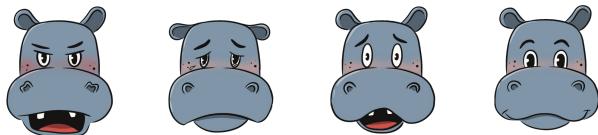
Fonction

La motivation sous-tendant l'émotion de colère est généralement un besoin de sécurité, d'obtention de contrôle ou de récompense. Le but ultime étant toujours d'obtenir de meilleures conditions de vie et d'optimiser la survie.

Déclencheur(s)

La colère est généralement déclenchée par un élément dit « provocateur », qui semble aversif ou menaçant. A partir du déclenchement de l'émotion, une cascade se met en place avec une sorte de cercle vicieux. La « provocation » va déclencher un stress réactionnel, qui va lui-même activer le système nerveux autonome, qui va provoquer la manifestation de la colère et cette émotion va ensuite biaiser les perceptions et notre façon de penser. Lorsque la régulation émotionnelle ne fonctionne pas, le comportement peut alors devenir agressif.

Il est possible de distinguer la colère induite de façon interne (à partir de nos représentations mentales et nos souvenirs personnels) et de façon externe (par des événements provocateurs dont notamment l'exclusion sociale ou des situations frustrantes par exemple).



Papa 
Positive.fr

P'TIT PTAME

Raconte les émotions

AUX PARENTS



La colère

Aspects neurocognitifs

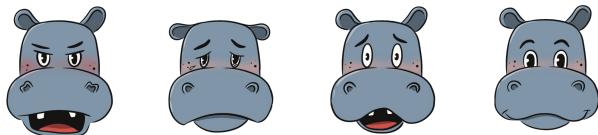
Un état de colère ponctuel est souvent d'assez courte durée. Par contre, une colère sourde, au long cours, amène des sentiments désagréables de façon persistante. Dans les deux cas, cet état va favoriser un biais attentionnel, avec une focalisation sur les sources de provocation, une analyse cognitive et une prise de décision moins efficace.

Par ailleurs, l'apprentissage d'une réponse aux évènements stressants par une réaction de colère semble être un comportement qui peut se développer via des connexions entre les ressentis, les pensées, les souvenirs, les sensations physiologiques, et les réactions motrices. Cet apprentissage entraîne alors des interprétations rapides d'éléments provocateurs, avec une tendance à faire des attributions causales, augmentant alors l'état de colère.

Au niveau cérébral, la colère va activer l'insula, le thalamus et l'amygdale afin de faciliter l'activation du système nerveux et la réponse au stress. Le cortex cingulaire postérieur et le précuneus seraient ensuite impliqués via une activation des capacités de représentation mentale de soi-même et de cognition sociale. Enfin, un réseau d'autorégulation impliquant les aires préfrontales médiales et latérales, le cortex cingulaire antérieur, et les aires frontales inférieures va s'activer via les représentations mentales et les souvenirs autobiographiques afin de favoriser la sélection de la réponse et la mise en place du contrôle comportemental.

Aspects affectifs

En termes de régulation, les capacités d'apaisement vont dépendre de différents facteurs comme les capacités de régulation émotionnelle, le stade de colère atteint, etc... Idéalement, l'individu va modifier sa vision de l'évènement provocateur afin de le percevoir comme moins menaçant ou moins frustrant qu'au départ. Cette capacité de réévaluation cognitive demande de pouvoir réaliser une certaine réflexion autour de la situation et de ses ressentis. Par ailleurs, des processus inhibiteurs se mettent également en jeu, notamment afin d'éviter la production d'agression. La colère, comme la peur, peut engendrer des réponses agressives automatiques, reposant sur des régions cérébrales primitives qui peuvent dans certains cas agir en toute autonomie. C'est pourquoi, lorsque la pression émotionnelle est trop intense, les régions préfrontales, dévouées à ces capacités d'inhibition vont parfois voir leurs capacités restreintes.



Papa 
Positive.fr

P'TIT PTAME

Raconte les émotions

AUX PARENTS



La colère

Aspects physiques

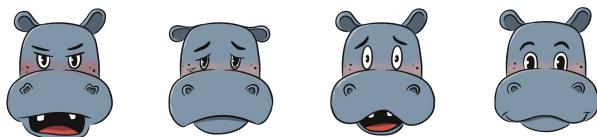
Le stress provoqué par un élément provoquant va déclencher une réponse du système nerveux caractérisée par une libération d'adrénaline, entraînant une augmentation du rythme cardiaque et de la tension musculaire, modifiant également la posture physique et l'expression faciale, incluant notamment la contraction des mâchoires. Les expressions faciales de la colère semblent universelles et mises en place dès l'âge de six mois. Néanmoins, la culture va calibrer l'expression de cette émotion. Alors que des caractéristiques physiologiques sont partagées avec la peur, l'émotion de colère va plutôt engendrer des comportements d'approche ou de confrontation. Toutefois, selon le contexte et la personnalité, un même élément provoquant va pouvoir déclencher de la peur ou de la colère. La colère va donc s'exprimer naturellement via l'expression faciale, corporelle et le langage afin de répondre de manière rapide à l'événement provoquant via des comportements tels qu'augmenter la voix, taper du poing, secouer, casser quelque chose, ou attaquer physiquement.

Régulation

- Anticiper pour éviter l'escalade
- Apprendre des techniques de régulation à l'enfant quand il est calme et les mettre soi-même en application devant l'enfant pour gérer nos propres émotions
- Exemplifier en reprenant des situations qui ont échoué et en présentant les conséquences naturelles du comportement
- Outils de défoulement à casser, déchirer, écraser
- Permettre de crier ou sauter sur place ou taper des pieds
- Expliquer ce qu'on voit
- Conscientiser l'enfant sur son ressenti physique et émotionnel
- Si l'enfant tape, garder en tête que c'est un réflexe normal. Stopper le geste. Expliquer que c'est inacceptable. Gérer la crise et réexpliquer quand tout le monde est calme en exposant ses propres sentiments.

Références

Alia-Klein, N., Gan, G., Gilam, G., Bezek, J., Bruno, A., Denson, T. F., Hendler, T., Lowe, L., Mariotti, V., Muscatello, M. R., Palumbo, S., Pellegrini, S., Pietrini, P., Rizzo, A., & Verona, E. (2020). The feeling of anger: From brain networks to linguistic expressions. *Neuroscience and biobehavioral reviews*, 108, 480-497. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.12.002>



Papa Positive.fr