



Comment aider votre enfant à reconnaître et à comprendre la jalousie

« Ce n'est pas juste ! » La jalousie est une émotion ordinaire éprouvée par les adultes et les enfants. Les jeunes enfants n'ont souvent pas les compétences ni le langage pour gérer ce sentiment complexe. Certains enfants expriment la jalousie en ayant recours à des comportements difficiles tels que des pleurs, des cris ou des coups. Parce qu'il est possible que votre enfant démontre des comportements de rébellion face à la colère, il peut être difficile de



répondre au sentiment même de jalousie. Lorsque vous apprenez à votre enfant à reconnaître et à réagir au véritable sentiment de jalousie, vous faites bien plus que simplement l'aider à se sentir mieux. Vous l'aidez à comprendre ce qu'est la jalousie, comment elle se manifeste dans son corps et comment l'exprimer de manière plus positive. Si votre enfant sait que ses émotions sont normales et qu'il est accepté et valorisé pour ce qu'il est—peu importe ses jouets ou ses compétences—ses sentiments de jalousie risquent moins de se transformer en comportements inappropriés.

Suggestions pour les familles

Remarquez et nommez les sentiments de jalousie de votre enfant. « Je vois que tu es jaloux quand je nourris le bébé ! Quand la minuterie sonnera, tu pourras choisir une activité juste pour toi et moi ! J'adore passer du temps avec toi. »

Assurez-vous de passer des moments de qualité dédiés à votre enfant. Quinze minutes en tête à tête sans télé, ordinateur ou téléphone vous aideront à construire une relation positive, à soutenir son développement social et émotionnel, et l'aidera à se sentir aimé, compétent et confiant. Les moments de qualité peuvent comprendre lire un livre, se donner des câlins et/ou des « donne-moi cinq ! », chanter une chanson ou demander à votre enfant d'être votre assistant. Souvenez-vous d'une fois où vous avez été jaloux et parlez-en à votre enfant. Discutez avec lui de la façon dont vous avez géré vos sentiments de jalousie.

Reconnaissez les différences chez les gens. Apprenez-lui que chacun est unique et possède différentes forces et faiblesses. Par exemple, vous pouvez dire : « Ton papa est très bon au

baseball. J'aime beaucoup y jouer mais c'est difficile pour moi. », ou : « Je vois que certains de ces enfants adorent jouer avec les casse-têtes; d'autres préfèrent jouer avec les trains. »

Concentrez-vous sur les forces de votre enfant. Dites à votre enfant tout ce qui le rend unique. « Quand tu souris aux gens au magasin, je vois que ça te rend heureux. » Ou bien, « J'aime vraiment te regarder jouer avec tes blocs. Tu travailles très fort sur tes tours et tes tunnels. »

Lisez des livres à propos de la jalousie et d'autres émotions. Parlez à votre enfant de ce que le personnage ressent et éprouve, et discutez avec votre enfant des idées de stratégies que le personnage pourrait essayer.

Suggestions pour les éducateurs/éducatrices

Les éducatrices évoquent et célèbrent toutes sortes de différences. Quand les enfants apprennent que nos différences nous rendent uniques, ils ont tendance à moins se sentir jaloux, à moins se comparer aux autres enfants, et à se sentir fiers de qui ils sont. Les éducatrices aident les enfants à se familiariser avec la diversité en lisant des histoires, en regardant des images et en jouant avec des jouets représentant des gens venant d'autres pays ou des gens qui ont des aptitudes, croyances ou modes de vie différents.

L'essentiel

Lorsque votre enfant comprend et sait donner un nom à ses différents sentiments (triste, en colère, jaloux), cela l'aide à faire face à l'émotion, à comprendre les autres, et à s'engager dans des interactions plus positives. Il est naturel pour lui de se sentir jaloux de temps en temps. Les enfants peuvent devenir jaloux de l'attention d'un parent (par exemple s'il y a un nouveau bébé à la maison) ou des jouets ou aptitudes d'un autre enfant. Lorsque vous montrez à votre enfant comment faire face aux sentiments de jalousie, vous lui apprenez une compétence qu'il utilisera tout au long de sa vie.

