

Caroline Goldman

Illustrations d'Anne-Gaëlle Causse

Pourquoi ?

**Petites leçons de psychologie
pour les enfants de 4 à 7 ans**

DUNOD

De la même autrice

File dans ta chambre ! Offrez des limites éducatives à vos enfants

(Dunod, nouvelle édition, 2023)

Le podcast « Caroline Goldman » :

<https://podcast.ausha.co/>

caroline-goldman-docteur-en-psychologie-de-l-enfant

Illustrations intérieures et de couverture :

Anne-Gaëlle Causse | Atelier Oranger

Conception graphique :

Florie Bauduin & Nicolas Wiel

Mise en pages | Fabrication :

Cédric Mathieu

© Dunod, 2023

11 rue Paul-Bert, 92240 Malakoff

www.dunod.com

ISBN 978-2-10-084356-5

« Tout ce qui travaille à la culture travaille aussi
contre la guerre. »
Sigmund Freud, 1932

« Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'Univers [...] »
Socrate (470-399 av. J.-C.)

« On doit prendre des cours pour apprendre à lire, à écrire,
à compter, à conduire, à vivre en société... où sont les cours
pour élever des enfants qui respectent les autres ? »
Riad Sattouf, 2019

À l'attention des parents !

La nature humaine est-elle bonne ou mauvaise ? Qu'est-ce qui détermine qu'une vie sera heureuse ou non ? Pourquoi tout semble si facile pour certains et si difficile pour d'autres ? Si les femmes exerçaient le pouvoir, le monde serait-il plus doux ? Comment expliquer que l'on se nuise à soi-même ou à ceux que l'on aime – parfois précisément de la façon dont on nous a nuï autrefois ? Comment consoler ceux qui souffrent et pourquoi ne nous laissent-ils pas toujours les aider ?

Durant toute mon enfance, j'ai été assaillie par des questions comme celles-ci, interrogeant la nature psychique profonde de l'Homme, ses besoins pour s'épanouir, mais aussi ce qui le mène vers la violence, la folie, la répétition d'actes apparemment insensés.

Mes études de psychologie (et en particulier la psychanalyse, entre 1996 et 2007, à l'Université de Paris) ont répondu à l'essentiel de ces questions, pour mon plus grand bonheur !

Mais une fois diplômée, j'ai été saisie par le fossé entre *l'état des lieux de ces réponses scientifiques* et les contre-vérités continuant à circuler abondamment dans l'inconscient collectif. Souvent au détriment de la cause des enfants.

Qui n'a jamais entendu, par exemple, qu'il fallait « laisser pleurer les bébés pour leur éviter de devenir capricieux » ? Que certaines personnes naissaient

simplement « méchantes » ? Que chacun pouvait, un jour ou l'autre et sans raison, glisser dans le malheur ou la marginalité ?

Les grandes personnes (chercheurs, psychologues, journalistes...) peinant manifestement à faire circuler, via les médias, ces données acquises pour la science, je me suis dit que le plus simple était d'aller directement informer les enfants ! Les sensibiliser à la psychologie permettrait en effet de mettre fin à cette désinformation délétère et anxiogène, de transmettre aux enfants des données fondamentales au sujet de la santé psychique (celle de ceux qui les entourent et la leur), de favoriser l'éclosion de leur parole (donc leurs réflexes de recherche de protection et de soutien), mais aussi de faire d'eux, à l'avenir, de futurs parents éclairés !

L'enjeu (préventif) de santé publique d'un tel enseignement m'apparaît donc majeur. Je ne perds pas de vue l'espoir qu'après avoir convaincu quelques familles lectrices, il infiltre un jour les programmes scolaires...

Ce travail décliné en quatre tomes se présentera sous la forme de courtes « leçons » évoluant au gré de la maturité des enfants de tous les âges : pour les 4-7 ans ; pour les 8-11 ans ; pour les 12-15 ans ; pour les plus de 15 ans.

Dans ce premier volume destiné aux enfants entre 4 et 7 ans, je m'exprime volontairement dans un langage familier afin de ne pas perdre leur attention.

Les magnifiques illustrations d'Anne-Gaëlle Causse accompagnent de façon poétique mes brèves leçons. J'ai souhaité ces dernières ludiques et interactives en même temps que rigoureuses et précises. Vous y trouverez donc des notions extrêmement simplifiées mais solidement référencées sur le plan scientifique (voir la bibliographie en fin d'ouvrage).

La portée un peu moraliste de certains passages ne vous échappera sans doute pas. Elle se justifie par ma conception de la psychologie, que j'envisage avant tout comme un *artisanat du bonheur*, et par ma conviction profonde que ce dernier ne peut se construire pleinement sans une inscription sereine parmi les autres... En sensibilisant nos enfants à l'altérité et à la bonté, nous leur offrons les moyens d'un positionnement social actif et profondément gratifiant.

J'espère que ces seize premières leçons de psychologie allumeront la curiosité de vos petits et enclencheront leur *plaisir de penser*, si cher à Freud.

Table des matières

| | |
|--|----|
| Leçon n° 1 | |
| La psychologie | 12 |
| Leçon n° 2 | |
| Le psychologue | 16 |
| Leçon n° 3 | |
| Le bonheur | 20 |
| Leçon n° 4 | |
| Le bébé | 26 |
| Leçon n° 5 | |
| La confiance | 30 |
| Leçon n° 6 | |
| Prendre soin de soi | 34 |
| Leçon n° 7 | |
| Naître, mourir | 38 |
| Leçon n° 8 | |
| Avoir une famille originale | 42 |
| Leçon n° 9 | |
| Malheur, colère et folie | 50 |

| | |
|--|----|
| Leçon n° 10 | |
| Les gentils et les méchants | 56 |
| Leçon n° 11 | |
| Consoler | 60 |
| Leçon n° 12 | |
| Rêver, jouer, lire | 64 |
| Leçon n° 13 | |
| Croire en Dieu ? | 68 |
| Leçon n° 14 | |
| École, théâtre, musique, dessin | 72 |
| Leçon n° 15 | |
| Le sport | 76 |
| Leçon n° 16 | |
| Ton corps | 78 |
| C'est fini ! | 83 |
| Sources bibliographiques..... | 84 |

La psychologie

TRISTESSE



JOIE



SURPRISE



COLÈRE

La psychologie, c'est comprendre ce qu'il se passe *dans la tête et dans le cœur de tout le monde* : des bébés, des enfants, des grandes personnes, et même des papis et des mamies.

C'est intéressant de comprendre les autres

Parce que parfois, on regarde quelqu'un et on se demande (l'adulte fait une grimace d'étonnement, parle lentement et emprunte le ton de la perplexité) :

**« Pourquoi elle fait toutes ces choses bizarres,
cette dame ? »**

**« Pourquoi il pleure tout le temps, cet enfant
– et même quand c'est pas grave ? »**

« Pourquoi ce copain est toujours méchant ? »

**« Pourquoi cette grande personne
est toujours fâchée ? »**

**Tout ça peut nous faire *peur* ou nous rendre
triste.**

Parfois, aussi, on ne comprend pas ce qu'il se passe dans *notre* tête et *notre* cœur à nous (l'adulte pointe sa propre tête)! Par exemple, quand on veut être sage pour faire plaisir aux grandes personnes mais qu'on n'y arrive pas... ou quand on ressent quelque chose très fort dans son cœur mais qu'on ne sait pas comment ça s'appelle...

Comme :

- être *jaloux*,
- ou *en colère*,
- ou *fier* parce qu'on a reçu un compliment de la maîtresse,
- ou *géné* parce qu'on a très envie de pleurer mais qu'on ne veut pas que les autres nous voient...

La psychologie, c'est savoir ce qu'il se passe *dans la tête et dans le cœur* des autres et de nous-mêmes, pour ne pas être tristes et ne pas *avoir peur*.

Petits exercices pour découvrir les émotions

Est-ce que toi, tu sais déjà reconnaître les émotions ?
Faisons deux petits exercices pour le savoir !

D'abord, devine ce que ces enfants ressentent dans leur cœur et dans leur tête. Écoute bien :

(l'adulte énumère ces situations en comptant avec ses doigts)

- 1. Paul est dans la rue, il entend un grand boum qui le fait sursauter : sais-tu ce qu'il ressent ?**

(L'adulte feint la *surprise* et la *peur* sur son visage, puis livre ces idées de réponse à l'enfant...)

2. Demain, c'est l'anniversaire d'Anna, elle a invité tous ses amis. Que ressent-elle (*excitation, hâte, impatience, joie...*) ?
3. Juliette n'a reçu qu'un seul cadeau pour Noël alors que son frère en a eu deux. Que ressent-elle (*jalousie, tristesse, déception, colère...*) ?
4. Le petit chat d'Eliott s'est sauvé et on ne le retrouve plus, que ressent Eliott (*inquiétude, manque, peine...*) ?

Ensuite, pourrais-tu te souvenir d'une émotion très forte que tu as ressentie (un souci qui t'a rendu.e triste, ou quelque chose de joyeux) et dont tu voudrais me parler ?

(L'adulte accueille avec empathie les associations de l'enfant, l'aide à mettre en mots et à circonstancier l'émotion, le ou la félicite d'y être parvenu.e, pointe le courage et la confiance dont cela témoigne.)



Le psychologue

