

# Comment aider votre enfant à reconnaître et à comprendre la jalousie

Alyson Jiron, Brooke Brogle & Jill Giacomini ; adapté par le programme GRIT

« 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. De nombreux enfants font face à la jalousie en ayant recours à des comportements difficiles tels que les crises de colère, les pleurs ou les coups. Parce qu'il est possible que votre enfant évacue par la colère, il peut être difficile de répondre au sentiment même de jalousie. Lorsque vous montrez à votre enfant comment identifier et répondre aux sentiments réels de jalousie, vous l'aidez d'autant plus à mieux se sentir. Vous l'aidez à apprendre à gérer les sentiments douloureux et à s'entendre avec les autres, maintenant et dans le futur. Si votre enfant sait que ses sentiments sont normaux, et qu'il est unique et reconnu pour ce qu'il est, quels que soient ses jouets ou capacités, les sentiments de jalousie sont moins susceptibles de dégénérer en comportements destructeurs ou 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 d'idées de stratégies que le personnage pourrait essayer. Pour plus d'informations à propos du vocabulaire des émotions, rendez-vous sur [challengingbehavior.org](http://challengingbehavior.org) et tapez « How to Help Your Child Understand and Label Emotions » dans la boîte de recherche en haut à droite.

## Suggestions pour les 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, 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 réduit les comportements difficiles. 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.

