



# Comment parler du tempérament

Le concept de tempérament sous-tend tous les cours de Racines de l'empathie. Une fois que l'institutrice ou l'instructeur a compris la théorie du tempérament, la difficulté consiste alors à en parler et à en faire observer les traits aux élèves. Beaucoup d'institutrices et d'instructeurs considèrent ce concept comme difficile à expliquer. Dans ce document, vous trouverez des phrases à utiliser lorsque vous parlez du tempérament aux élèves.

## Qu'est-ce que le tempérament?

Pendant la première visite de la famille, tout en observant les réactions du bébé, expliquez :

- Regardez notre bébé qui est en train de... (Complétez par la description de ce que vous voyez, par exemple : pleurer parce que nous chantons; rire en voyant nos visages; s'agripper à sa maman; etc.); un autre bébé réagirait peut-être autrement. D'autres bébés pourraient par exemple... (Complétez par : pleurer plus doucement; faire la grimace au lieu de sourire; être à l'aise quand ils s'éloignent de leur maman; etc.)
- Les bébés ont leur manière bien à eux de réagir aux situations et aux gens. Pourquoi? Parce que chaque bébé naît avec un tempérament différent.
- Tous ici aujourd'hui, vous avez un tempérament différent de celui des autres enfants. Certains d'entre vous... (Transposez les exemples cités auparavant pour le bébé, pour en faire des exemples appartenant au monde des enfants : certains d'entre vous sont peut-être nerveux lorsqu'ils entrent dans une pièce remplie d'inconnus, tandis que d'autres peuvent trouver facile de lier connaissance, etc.)
- Nous sommes tous des êtres uniques. Personne n'est exactement comme les autres.
- Connaître le tempérament des autres permet de mieux les comprendre.

« Le monde est comme un orchestre : il y a des instruments à percussion, qui font beaucoup de bruit, et il y en a d'autres au son plus doux, qui émettent de légers tintements; mais lorsque les instruments jouent tous ensemble, il en résulte une très belle musique. » (Mary Gordon, fondatrice et présidente, Racines de l'empathie)

## Joignez le geste à la parole

Pendant la visite de la famille, consolidez toujours l'apprentissage du tempérament grâce aux actions et aux réactions visibles du bébé, pour arriver à définir son comportement par les différents traits. Puis, faites immédiatement le lien entre cet apprentissage et les traits de tempérament des élèves en puisant des exemples dans leur vie quotidienne.

Vous trouverez ci-dessous le tableau des traits de tempérament qui figure dans votre guide des ressources. Servez-vous des descriptions des deuxième et troisième colonnes pour formuler vos questions pendant l'observation du bébé.

### *Tendance à la distraction*

Par exemple, pendant une visite de la famille, vous pouvez donner un jouet à votre bébé, puis en placer un autre à l'autre bout de la couverture; observez alors ce que fait le bébé. Demandez : « Qu'a fait le bébé quand je lui ai montré un autre jouet? Est-ce qu'elle s'est désintéressée du premier jouet pour aller voir le second? Ou était-elle toujours intéressée par le premier jouet? » Vous pouvez demander aussi : « Êtes-vous capables de vous concentrer sur votre travail à l'école ou vous laissez-vous facilement distraire par ce qui se passe autour de vous? »



# Comment parler du tempérament

## *Persévérance*

Pendant une visite de la famille, vous pouvez encourager le bébé à s'intéresser à un jouet. Lorsqu'il s'en approche, éloignez le jouet de lui sur la couverture pour l'inciter à continuer à ramper vers lui. Demandez aux élèves de compter combien de fois le bébé va essayer d'attraper le jouet avant de s'énerver. Demandez : « Comment savons-nous que le bébé s'énerve? (Exemples : il pleure, regarde sa mère, etc.) » Si le bébé se met à pleurer, donnez-lui le jouet et faites-lui retrouver les bras de sa mère. Commentez. La mère essaie de tempérer les émotions de son bébé : dites comment elle s'y prend. Vous pouvez alors demander aux élèves : « Quand vous faites quelque chose de difficile, comme un casse-tête compliqué, est-ce que vous continuez jusqu'à ce que ce soit fini, ou est-ce que vous vous énervez et abandonnez? »

L'humeur et la première réaction sont des traits de tempérament souvent difficiles à décrire parce que, selon la catégorisation de la recherche de Chess et Thomas, ils peuvent être positifs ou négatifs. Dans ces deux cas, plutôt que de faire une description du trait, repérez simplement les comportements qui y sont associés.

## *Humeur*

Pour l'humeur, par exemple, commentez l'attitude du bébé : sourit-il beaucoup ou a-t-il l'air sérieux ce jour-là? Demandez s'il réagit ainsi lors de la plupart des visites. Demandez au parent si le bébé se réveille le sourire aux lèvres ou s'il est plutôt sérieux. Les bébés plus sérieux semblent observer et réfléchir. Dans le programme Racines de l'empathie, nous parlons souvent d'eux comme de « rois philosophes ». Nous décrivons aussi l'humeur du bébé en faisant référence à un lever de soleil ou à un coucher de soleil (tout aussi beaux l'un que l'autre!).

## *Première réaction*

Vous pouvez par exemple commenter l'attitude du bébé en disant s'il a tendance à être plutôt aventureux ou plutôt prudent. Pendant une visite de la famille, créez un tunnel avec la couverture. Pour ce faire, soulevez la couverture en son milieu sur deux côtés opposés, pour laisser la place au bébé d'avancer dessous à quatre pattes. Soulevez d'un côté pendant que l'enseignante soulève de l'autre. Demandez aux élèves et à la mère de se placer à un bout du tunnel, pendant que vous et le bébé vous tenez à l'autre bout. Le bébé est-il aventureux? (Avance-t-il jusqu'à l'autre bout sans hésiter?) Ou bien a-t-il besoin de beaucoup d'encouragements? (Par exemple, faut-il qu'on agite un jouet, que sa mère l'appelle, etc.?) Reste-t-il prudemment assis en se contentant d'observer le tunnel?

Le thème 8 du curriculum contient une activité qui permet de donner un exemple de ce trait. Pendant la visite de la famille, nous orchestrions l'introduction d'un nouvel aliment, pour observer la première réaction du bébé. En général, les bébés aventureux accueillent la nouveauté, en l'occurrence les nouveaux aliments. Au contraire, les bébés prudents refusent généralement les nouveaux aliments. Ce sont aussi les enfants prudents qui préfèrent manger le même repas chaque jour, plutôt que de goûter de nouveaux aliments exotiques, et qui insistent pour porter constamment le même tee-shirt plutôt que des tee-shirts différents. Et ce sont les adultes prudents qui choisissent toujours le même restaurant plutôt que d'essayer celui qui vient d'ouvrir!



# Comment parler du tempérament

## Approfondir la connaissance du tempérament

### *Les jeunes élèves*

Les jeunes enfants peuvent facilement comprendre les éléments essentiels du tempérament s'ils sont expliqués comme dans le paragraphe « Qu'est-ce que le tempérament? » Employez souvent le mot « tempérament », en contexte (lorsque les enfants peuvent observer quelque chose), mais ne vous attendez pas à ce que des élèves de maternelle soient capables de l'expliquer. Vous pouvez nommer les traits de tempérament dans votre communication orale avec les élèves, mais il n'est pas important qu'ils sachent répéter ces noms, ni expliquer leur signification. Contentez-vous de faire référence aux traits et d'en faire la démonstration en contexte, pour que les élèves comprennent le tempérament du bébé et l'aspect unique de leur propre tempérament.

### *Les élèves plus âgés*

Les élèves plus âgés veulent souvent savoir si leur tempérament peut changer. Cette question peut découler d'une insatisfaction par rapport à un de leurs traits de tempérament. Par exemple, lorsqu'un enfant souffre d'un trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité, il peut considérer l'intensité de son activité comme un défaut. Ou bien, un enfant qui ressent de la timidité peut souhaiter être plus ouvert et sociable. Or, il est important que les élèves croient en eux et en leurs capacités. Les traits de tempérament ne sont ni bons ni mauvais, et ils peuvent tous être considérés comme des forces. Les enfants étiquetés comme « hyperactifs » parce qu'ils ont un niveau d'activité élevé, sont souvent de grands explorateurs et des passionnés de sport. Les enfants qui ont un niveau d'activité peu élevé quant à eux, seront soulagés d'apprendre qu'ils ne sont pas paresseux. Un enfant extrêmement persévérant, dont on pourrait dire qu'il se met trop en avant, saura se concentrer sur ses objectifs plus tard dans la vie.

Même si le tempérament est inné, avec le temps, on apprend à mettre en valeur certains de ses traits, ou au contraire à les réprimer, selon la situation ou les objectifs visés. Le tempérament est par ailleurs fortement influencé par l'environnement social et affectif de l'enfant, les parents agissant comme médiateurs. L'une des tâches les plus complexes des parents est de comprendre la « qualité de l'ajustement » entre leurs propres traits de tempérament et ceux de leur enfant. Un parent qui exerce son rôle de manière sensible laisse s'exprimer l'individualité de son enfant, mais elle doit être tempérée par le respect des autres. Vous pouvez assurer aux élèves que leur trajectoire dans la vie n'est pas « coulée dans le béton » et que leur personnalité est influencée par de nombreux autres facteurs que leur tempérament.



# Comment parler du tempérament

## Les traits de tempérament

D'après l'étude longitudinale de Stella Chess et Alexander Thomas (fin des années 1950),  
avec des ajouts tirés de *Racines de l'empathie*, *Changer le monde un enfant à la fois*.

| TRAIT                                                                                                                                  | BÉBÉ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ENFANT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>NIVEAU D'ACTIVITÉ :</b></p> <p>L'importance de l'activité motrice, et le rapport entre périodes actives et non actives</p>       | <p><b>Élevé :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bouge souvent et avec enthousiasme</li> <li>• s'éclabousse dans la baignoire et gigote dans sa chaise haute</li> </ul> <p><b>Faible :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• fait des mouvements lents et moins fréquents, se tient tranquille dans sa chaise haute et sur les genoux de ses parents</li> <li>• sait se retourner, mais le fait rarement</li> </ul>                                                                                                                                 | <p><b>Élevé :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• après l'école, veut sortir et pratiquer un sport ou un jeu de plein air</li> </ul> <p><b>Faible :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• s'attable tranquillement devant un casse-tête ou lit un livre</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p><b>INTENSITÉ :</b></p> <p>L'énergie ou l'intensité de l'émotion avec laquelle une personne réagit à une situation</p>               | <p><b>Élevée :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• réactions fortes et spectaculaires; pleure fort ou pousse des cris aigus de plaisir</li> </ul> <p><b>Faible :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• douceur dans les réactions</li> <li>• est plus discret</li> <li>• réagit avec plus de modération; s'agite au lieu de pleurer et sourit au lieu de rire</li> </ul>                                                                                                                                                                             | <p><b>Élevée :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• situations sont soit formidables soit affreuses</li> <li>• pas de moyen terme</li> <li>• est plus difficile à vivre que la moyenne</li> </ul> <p><b>Faible :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• est plus calme dans ses réactions</li> <li>• a des réactions moins perceptibles</li> <li>• peut être considéré à tort comme manquant d'enthousiasme</li> <li>• est plus facile à vivre</li> </ul>                                                                |
| <p><b>SENSIBILITÉ :</b></p> <p>(Seuil de réactivité)<br/>Le niveau de stimulation sensorielle nécessaire pour obtenir une réaction</p> | <p><b>Élevée :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• a une conscience aiguë de ce qui l'entoure</li> <li>• réagit aux changements de niveau sonore, de température, de texture, et à la manière dont il est tenu</li> <li>• se réveille au moindre bruit</li> </ul> <p><b>Faible :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dort même dans le bruit</li> <li>• un changement de luminosité ou de température, une couche humide ou sale ne le dérangent pas</li> <li>• s'il a trop chaud ou froid, ne signale pas son inconfort par des pleurs</li> </ul> | <p><b>Élevée :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• se plaint de chaussettes trop serrées ou d'une étiquette qui pique son cou</li> <li>• remarque les émotions sur le visage des gens</li> <li>• peut réagir à l'approbation ou à la désapprobation; est facilement blessé</li> </ul> <p><b>Faible :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• n'est pas dérangé par l'inconfort physique</li> <li>• n'est pas en phase avec les émotions sur le visage des gens</li> <li>• n'est pas gêné par un genou écorché</li> </ul> |

Le tableau ci-dessus présente des exemples de réactions extrêmes sur le continuum de chaque trait de tempérament.



# Comment parler du tempérament

## Les traits de tempérament

D'après l'étude longitudinale de Stella Chess et Alexander Thomas (fin des années 1950),  
avec des ajouts tirés de *Racines de l'empathie*, *Changer le monde un enfant à la fois*.

| TRAIT                                                                                                                                                    | BÉBÉ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ENFANT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>PREMIÈRE RÉACTION :</b><br/><b>Attitude d'approche ou de retrait</b></p> <p>La première réaction face à une situation, une personne, une chose</p> | <p><b>Positive :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>sourit ou fait un geste en direction des personnes nouvelles, dans les situations nouvelles ou les endroits nouveaux</li> <li>goûte volontiers les aliments nouveaux</li> </ul> <p><b>Négative :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>est prudent dans les situations nouvelles ou avec les inconnus</li> <li>recrache ou repousse les aliments nouveaux</li> </ul> | <p><b>Positive :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>est aventureux</li> <li>se fait facilement de nouveaux amis et leur rend visite sans problèmes</li> </ul> <p><b>Négative :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>réagit fortement lors d'un changement d'école ou de professeur</li> <li>ne veut pas aller chez un nouvel ami</li> <li>est prudent lorsqu'il se fait de nouveaux amis</li> </ul>                          |
| <p><b>ADAPTABILITÉ :</b></p> <p>La facilité d'adaptation à une situation donnée</p>                                                                      | <p><b>Élevée :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>vit les transitions sans effort</li> <li>s'adapte facilement au changement</li> <li>s'endort sans problème dans les lieux inconnus</li> </ul> <p><b>Faible :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>vit difficilement les transitions</li> <li>a du mal à s'adapter à un nouveau pourvoyeur de soins</li> <li>pleure au coucher et au réveil</li> </ul>                 | <p><b>Élevée :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>suit le rythme des personnes qui l'entourent</li> <li>en vacances, s'habitue facilement à un nouveau lit</li> <li>passé facilement de son jeu au repas</li> </ul> <p><b>Faible :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>met du temps à s'installer</li> <li>est très perturbé par les changements dans l'emploi du temps familial</li> <li>vit mal les déceptions</li> </ul> |
| <p><b>HUMEUR :</b></p> <p>L'état d'esprit général d'une personne</p>                                                                                     | <p><b>Positive :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>est d'un naturel joyeux (fait penser à un lever de soleil)</li> <li>sourit souvent</li> </ul> <p><b>Négative :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>est d'humeur sérieuse (fait penser à un coucher de soleil)</li> </ul>                                                                                                                                           | <p><b>Positive :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>sourit beaucoup</li> <li>est ouvert et optimiste</li> </ul> <p><b>Négative :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>devient sérieux face à des visages nouveaux</li> <li>peut avoir tendance à pleurnicher et à se plaindre</li> <li>semble souvent occupé à rêver ou à réfléchir avec grand sérieux</li> </ul>                                                            |

Le tableau ci-dessus présente des exemples de réactions extrêmes sur le continuum de chaque trait de tempérament.



# Comment parler du tempérament

## Les traits de tempérament

D'après l'étude longitudinale de Stella Chess et Alexander Thomas (fin des années 1950),  
avec des ajouts tirés de *Racines de l'empathie, Changer le monde un enfant à la fois.*

| TRAIT                                                                                                                                     | BÉBÉ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ENFANT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>PERSÉVÉRANCE :</b></p> <p>La tendance à poursuivre une activité, malgré les contrariétés</p>                                        | <p><b>Élevée :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>le bébé très persévérant a une excellente capacité de concentration sur une tâche et n'abandonne pas, même si le succès ne vient pas</li> <li>s'exerce à se tenir debout et à marcher malgré les chutes</li> </ul> <p><b>Faible :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>s'énerve facilement face à une tâche à accomplir (voir ci-dessus) : s'interrompt, pleure ou lance l'objet frustrant</li> </ul>  | <p><b>Élevée :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>poursuit l'exercice d'une nouvelle compétence (sport, matière scolaire, instrument de musique) malgré les difficultés</li> </ul> <p><b>Faible :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>s'énerve facilement et abandonne après quelques échecs; p. ex., laisse tomber ses cours de danse après quelques leçons s'il pense qu'il ne réussit pas</li> <li>n'essaie pas de résoudre un problème de maths difficile</li> </ul> |
| <p><b>TENDANCE À LA DISTRACTION :</b></p> <p>La disposition à se laisser distraire de l'activité en cours par des éléments extérieurs</p> | <p><b>Élevée :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>attention facilement détournée d'une activité en cours (p. ex. par un pourvoyeur de soins qui chante ou présente un jouet)</li> <li>peut être calmé facilement si on détourne son attention</li> </ul> <p><b>Faible :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>n'est pas facilement distrait de son activité</li> <li>n'est pas consolé de son chagrin si on le berce ou lui chante une chanson</li> </ul> | <p><b>Élevée :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>les devoirs se font toujours difficilement, car l'enfant est fréquemment distrait</li> </ul> <p><b>Faible :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>malgré de nombreuses distractions, se concentre sur son activité à terminer</li> </ul>                                                                                                                                                                                 |
| <p><b>RYTHMICITÉ (RÉGULARITÉ) :</b></p> <p>La prévisibilité ou l'imprévisibilité des fonctions physiologiques</p>                         | <p><b>Élevée :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a une bonne horloge interne; l'alimentation, le sommeil et les selles sont bien programmés</li> </ul> <p><b>Faible :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>se réveille tôt un jour et tard le lendemain</li> <li>le parent ne sait jamais quand son bébé aura faim ou s'endormira</li> </ul>                                                                                                            | <p><b>Élevée :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>établit et suit facilement un train-train quotidien</li> <li>est bien organisé</li> <li>a un comportement prévisible</li> </ul> <p><b>Faible :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>est désorganisé dans son travail scolaire</li> <li>a du mal à être à l'heure</li> <li>se soumet difficilement à la routine quotidienne</li> </ul>                                                                                   |

Le tableau ci-dessus présente des exemples de réactions extrêmes sur le continuum de chaque trait de tempérament.