

Laisser les émotions des enfants exister. NOTRE PLUS GRAND DÉFI DE PARENTS.

Refléter les émotions des enfants, plus difficile qu'il n'y paraît.

Les émotions de nos enfants ne sont pas nos émotions et nous pouvons être **présents pour nos enfants sans chercher à les conseiller, les distraire, les faire rire ou encore les recadrer** (comme dire que ce n'est pas si grave que ça).



Une émotion n'est jamais futile.

Laisser les émotions des enfants exister revient juste à **refléter à l'enfant ce qu'il aurait voulu, ce qu'il ressent, ce qui se passe pour lui**, même si nous trouvons cela **ridicule, puéril, disproportionné** ou encore socialement inadapté. Le fait que nous reconnaissions à l'enfant le **droit à éprouver ce qu'il éprouve** et la légitimité de ses émotions est précisément ce qui va contribuer à la **sortie de la crise émotionnelle**.

Les mots clés : "Je vois", "C'est vrai", "Oui".



Simplement valider ce que l'enfant ressent lui permet de **s'apaiser** car il se sent **compris, rejoint, accueilli** dans tout ce qu'il est :

- "Oh, tu aurais tellement voulu appuyer sur le bouton et c'est trop nul parce que quelqu'un a appuyé avant toi !"
- "Tu aimais bien l'arbre avec ses dernières feuilles et tu aurais voulu qu'il reste comme ça pour toujours !"

Parents, résistons à la tentation de faire quelque chose des émotions.

Cela peut être difficile pour nous de **résister à la tentation de conseiller**, de recadrer ou encore de juger parce que nous n'avons jamais appris **l'écoute empathique** des émotions et nous en avons peu (voire pas) été témoins. Soutenir un enfant qui va mal, c'est reconnaître que les choses vont vraiment aussi mal que lui les ressent.

Dans les moments de crise, la logique ne sert à rien.

Les émotions des enfants peuvent nous paraître **injustifiées**, mais elles ont de l'importance pour eux et ils ont toujours une **bonne raison de les éprouver** (dans le sens où elles ont une **fonction utile** et/ou correspondent à une étape normale de leur **développement**). Ce n'est pas parce que nous ne comprenons pas la raison du comportement des enfants que ces bonnes raisons n'existent pas.



Pour un enfant, être entendu aide et ce n'est pas trop simple pour être utile.

