

COMMENT AIDER UN ENFANT TRISTE ?

Lui signifier que la tristesse est **normale** et naturelle, que c'est l'émotion de la perte, de la séparation, de l'échec.

Pratiquer l'**écoute active** en reformulant : *"Tu es tellement triste que tu as envie de pleurer, c'est comme si tout était serré en toi, tu as l'impression d'avoir le coeur vide et tu te sens seul comme abandonné et nul. Ça fait mal dans ton coeur et c'est vrai que c'est difficile."*



Lui proposer de fermer les yeux et de se mettre à l'écoute de son **corps**, de ses **sensations** : *Comment respires-tu ? Est-ce que c'est plus rapide que d'habitude ? Est-ce que la respiration est difficile ? Comment ça fait la tristesse dans ton corps ?*



Offrir à l'enfant triste un **soutien physique** (une attention non distraite, des caresses si l'enfant les accepte), une **présence fiable** (la tristesse est OK, elle est là et c'est normal d'être triste; dire que, dans une situation pareille, nous aurions éprouvé la même chose).



Proposer de **marcher**, de **souffler** profondément; serrer une **peluche**; dessiner ce qui rend triste; caresser le chat

Recadrer les pensées orientées problèmes en **pensées orientées solutions** : *qu'est-ce que l'enfant peut apprendre de cette situation ? que faire pour augmenter le niveau de joie ? (par exemple, appeler le voisin qui a déménagé ou l'inviter; acquérir des méthodes de révisions plus efficaces pour avoir de meilleures notes...)*