

# COMMENT ACCUEILLIR LES ÉMOTIONS D'UN ENFANT ?

## Censure de l'émotion

Ne t'inquiète pas.

Ne t'énerve pas.

Ne sois pas déçu.

Ne te mets pas dans cet état.

Ne sois pas si jaloux.

Tu es trop sensible.

Ne me parle pas sur ce ton.

Arrête ça tout de suite !

Ne pleure pas.

## Validation de l'émotion

C'est vrai que c'est inquiétant. Ce n'est pas rien et tu te sens perdu. C'est ça ?

Tu as le droit d'être en colère, tu voulais tellement avoir ça/ faire ça.

Tu es déçu et je le serais aussi. C'est difficile quand les choses ne tournent pas comme on le voudrait.

C'est blessant de se sentir mis à part. Tu te sens abandonné. C'est quelque chose comme ça ?

C'est dur de voir quelqu'un réussir quelque chose qu'on arrive pas à faire soi-même.

Tu es bouleversé et il doit y avoir une bonne raison. Est-ce que tu veux m'en parler ?

Tu es fâché à ce que je vois. Tu avais vraiment envie de... Tu peux me le dire comme ça "Maman, papa, ma colère est à 8/10."

Est-ce que tu essaies d'attirer mon attention ? Tu sais, tu peux me dire "Maman, papa, j'ai envie de jouer avec toi".

C'est vrai, parfois, les choses sont vraiment injustes. Je t'entends et je te comprends.