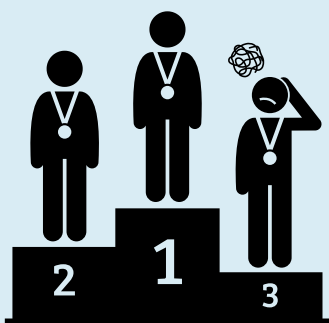


COMMENT AIDER UN ENFANT DÉÇU À VIVRE SA DÉCEPTION ?



LES FONCTIONS DE LA DÉCEPTION

Quand l'enfant se rend compte qu'il n'obtiendra pas ce qu'il désire, il est **frustré** et peut se mettre en **colère**, même **pleurer** un certain temps. Quand on ne peut pas avoir ce que l'on souhaite, il n'y a rien d'autres à faire que de pleurer dessus. Un enfant déçu qui se laisse traverser par ses émotions de colère et de **tristesse** finit par retrouver son équilibre émotionnel au bout de quelques minutes.

LES BESOINS D'UN ENFANT DÉÇU

Un enfant qui pleure après un refus ou un échec ne fait **pas un caprice** et n'est pas désespéré : il est précisément en train de se **remettre** de sa **frustration**. Il est inutile de dire à l'enfant d'être raisonnable ou de se précipiter pour lui remonter le moral; il y a juste à **accompagner le mouvement** de ses émotions. Le **temps** et l'**empathie** sont nos meilleurs alliés.



NOS INTERVENTIONS D'ADULTES

Un enfant déçu a surtout besoin de se **sentir compris** et **cru** dans ses émotions. Il n'a pas besoin de solution ou d'avis car la déception ne peut pas être réparée ni balayée par des conseils. Les enfants n'ont **pas besoin d'être sauvés**, mais plutôt soutenus. Consoler passe d'abord par une **attitude corporelle chaleureuse**, avant même de prononcer des paroles. Ces paroles peuvent être simples, c'est-à-dire qu'elles se contentent de donner le droit à la déception et aux pleurs.

DES MOTS POUR ACCOMPAGNER

- Je vois que tu es vraiment déçu.
- Je crois que je comprends à quel point tu es frustré.
- Ça te donne envie de pleurer tellement tu es déçu.
- Tu aurais tellement aimé que cela se passe autrement.
- Ta déception te parle de ce qui est important pour toi : elle raconte que tu avais à coeur de réussir/ d'obtenir ce que tu n'as pas eu.
- Est-ce que tu as besoin juste d'une écoute ou d'un conseil ?

