



COMMENT AIDER UN ENFANT QUI CONNAÎT UNE PEINE D'AMITIÉ ?



Accueillir les émotions

- **Valider** l'émotion sans chercher à épargner aux enfants toute souffrance : « J'imagine que tu dois être triste de te sentir délaissé, peut-être es-tu inquiet, veux-tu m'en parler ? »
- Monter de **l'empathie** :
 - reprendre au fil de la conversation les phrases que l'enfant prononce
 - lui proposer de le prendre dans les bras si cela peut l'aider.



Ne pas définir le problème à sa place



- Poser quelques **questions** clés :
 - Quel est le problème, pour toi ?
 - Qu'est-ce qui te fait le plus souffrir dans cette histoire ?
 - Qu'est-ce que tu attends de moi ?
- Désillusionner pour le responsabiliser : « Je ne peux pas faire en sorte qu'elle soit de nouveau ta copine, et je comprends que ce soit très dur pour toi. Veux-tu venir dans mes bras ? »

Eviter trop de questions

- Eviter les questions **intrusives** : « Comment ça s'est passé avec tes camarades ? Avec qui as-tu joué ? Est-il gentil avec toi ? Comment se fait-il qu'il ne t'invite pas à son anniversaire ? »
- Faire le point sur nos propres peurs et nos propres **croyances** (du type "il faut avoir des amis/ il faut être populaire", "mon enfant ne doit jamais souffrir et encore moins de solitude").

L'encourager à faire face

- Apprendre à **supporter** la **solitude** temporaire : « Je mesure à quel point c'est dur pour toi. Il nous arrive à tous de nous retrouver seuls par moments et si tu arrives à traverser cette période difficile où tu as peu ou pas d'amis, tu seras plus fort ensuite. »
- Un enfant incapable de rester seul peut être sujet à tous les **compromis** pour avoir des amis, au risque d'être manipulable ou manipulateur.

Ne pas focaliser sur un enfant en particulier

- Ne pas porter tous les efforts sur l'ami en particulier car l'enfant délaissé en croquera d'autres dans sa vie et connaîtra d'**autres peines et ruptures**.
- Réguler **notre tristesse et notre colère de parent** avant d'envisager une action en direction de ceux que nous considérons comme « coupables ».
- Laisser les peurs parentales s'exprimer avec une **personne moins impactée** par la situation pour éviter l'effet caisse de résonance auprès de l'enfant .
- Si nécessaire, avoir recours à un médiateur, thérapeute, ou association de parents.