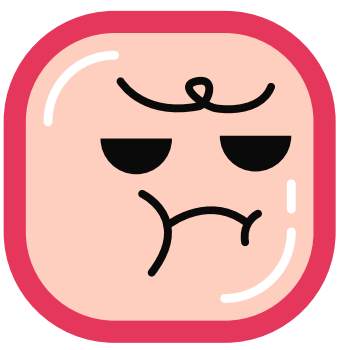




# COMMENT APAISER LA JALOUSIE DES ENFANTS ?



## LA JALOUSIE D'UN ENFANT EST SA RÉALITÉ.

L'enfant estime avoir une **bonne raison** de se sentir ainsi.

-> Inutile de lui dire que cette jalousie est injustifiée ou **disproportionnée**.

-> Voir la jalousie comme un **signal** qui attire l'attention sur des besoins non satisfaits, sur un mal-être qui est à entendre pour ce qu'il est.

## DÉCODER LA SOUFFRANCE.

-> Voir la **souffrance** derrière ce que l'enfant donne à voir ou à entendre.

-> Un enfant qui cherche de **l'attention** de manière détournée (bêtise, insolence...) a besoin de **relation** et de réassurance sur l'amour que lui portent ses parents.

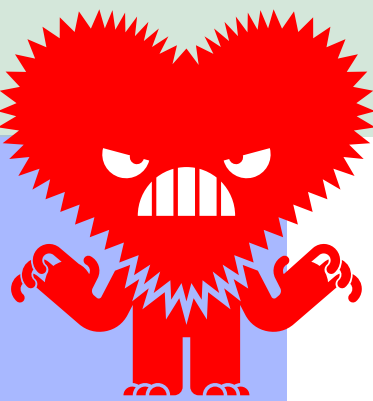
## RECONNAÎTRE LA JALOUSIE.

- *C'est vrai que c'est difficile de...*
- *Tu te sens dur dans ton coeur, ça te fait mal dans le corps comme une grosse contraction ?*
- *Tu te sens à la fois triste et en colère parce que... et tu as même peur de...*
- *Tu as l'impression que...*
- *Tu ressens de la jalousie parce que tu as vu que... et tu penses que...*
- *Quand tu ressens de la jalousie, tu as envie de...*
- *Tu aurais aimé...*



## VOIR LES BESOINS.

-> Quels sont les **besoins non satisfaits** qui motivent l'émergence de la jalousie : besoin d'appartenance à la famille ? de reconnaissance ? d'amour ? d'espoir ? de sécurité ? d'utilité ? de soutien ? d'équité ? d'écoute ? de responsabilité ? de liberté ? de stabilité ?

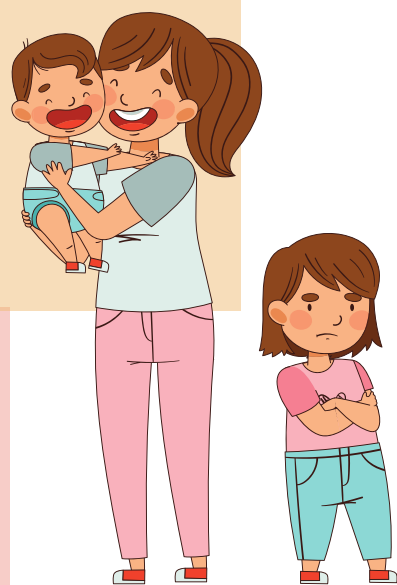


## L'ENVIE EST DIFFÉRENTE.

-> Jalousie = besoin inassouvi à combler par les parents.

-> **Envie** = être écoutée et reconnue mais pas forcément comblée.

L'envie est le **moteur** pour surmonter des difficultés et se donner les moyens d'obtenir ce que l'on souhaite.



## L'AMOUR INCONDITIONNEL

-> L'enfant doit se sentir aimé de manière inconditionnelle.

-> Certains de ses comportements peuvent être inappropriés mais ses parents lui montrent qu'ils ont **foi en sa capacité** à apprendre à agir de manière autrement.

## SOULIGNER LE PLAISIR DES BONS MOMENTS

-> Créer des points **d'ancrage** positifs : *Vous avez beaucoup ri hier, de quoi s'agissait-il ?*

-> Prendre du temps de **qualité** avec chaque enfant (même les cinq minutes passées les yeux dans les yeux avant de dormir comptent.)

## SE REMÉMORER DES SOUVENIRS ET ÉMOTIONS D'ENFANCE

-> Nous rappeler ce dont nous aurions eu besoin quand nous éprouvions de la jalousie