



COMMENT PRATIQUER L'ÉCOUTE EMPATHIQUE AVEC LES ENFANTS ?



Rejoindre l'enfant

L'écoute empathique, ce n'est pas prétendre qu'on a parfaitement compris l'enfant ou lui faire sentir qu'on sait mieux que lui ce qu'il ressent (ni faire de la lecture de pensée).

Il s'agit de le **rejoindre** dans ses sensations, ses sentiments, dans ses envies motrices (pleurer, taper...)

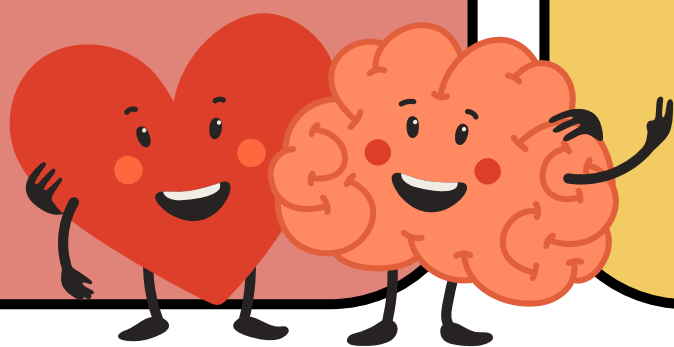


Ajuster le ton

Face à un enfant très en colère, il est inutile d'adopter un ton gentil et de lui dire "Oh, j'ai l'impression que tu es en colère, c'est ça ?"

C'est en lâchant ce qu'on est en train de faire qu'on lui passe le message qu'on cherche à le **comprendre**.

Le silence accompagné d'un **câlin** consenti ou d'un **sourire**, c'est dire sans parole "Je t'écoute". Dans un deuxième temps peut intervenir la **reformulation** : "Apparemment, ton frère est vraiment pénible" ou la description "Je t'ai rarement vu furieux à ce point."



Le silence

Une **présence** silencieuse mais réelle peut suffire : **hocher** la tête, dire "hum" ou "**oh, je vois**". L'empathie se manifeste dans la qualité de la présence face à un enfant qui semble avoir besoin de se confier (tristesse, peur, colère).



La reformulation

Reformuler, c'est **refléter** comme un miroir. Cette reformulation permet à l'enfant de se sentir réellement **compris** et d'approfondir sa réflexion, sa compréhension de ce qui est en jeu. La reformulation s'appuie sur une envie de rejoindre l'enfant, sans se contenter de répéter ses mots sans chair ni âme.

La description questionnée

Les questions ressemblent à :

- > **J'ai l'impression que tu as peur, c'est ça ?**
- > **Ce que tu veux dire, c'est que, quand tu as vu (observation), alors tu as senti (émotion) ?**
- > **Quand tu dis que..., c'est que tu t'es senti humilié ? Ou quelque chose comme ça ?**
- > **Quand tu me dis que je suis méchante, tu parles du fait que je t'ai empêché de jouer à la console tout à l'heure ?**