

Pourquoi cultiver notre empathie en tant que parents ?

La capacité d'empathie d'un parent participe à la construction de la sensibilité des enfants et de leur estime de soi. Si notre tristesse nous est insupportable, nous aurons du mal à offrir une écoute empathique aux enfants en pleurs.

Deux mouvements successifs pour écouter les enfants : d'abord percevoir...



Lorsque nous sommes en présence d'une émotion que quelqu'un d'autre exprime, notre premier mouvement psychique (inconscient) va être de nous mettre en **contact** avec la façon dont **nous-mêmes vivons cette émotion**.

Par exemple, face à un enfant triste, qui pleure, notre premier mouvement psychique (que nous ne percevons pas en conscience) va consister à nous mettre en contact avec notre propre **gestion habituelle de notre tristesse**.

Reprendre contact avec notre sensibilité pour des relations de qualité

Développer nos propres compétences émotionnelles à l'âge adulte est bénéfique pour nous et pour nos enfants. Si ce travail n'est pas amorcé, **l'écoute est difficile** puisque le deuxième mouvement psychique est inaccessible, en tout ou partie.

L'alphabétisation émotionnelle* : un travail sur soi

Le processus d'alphabétisation émotionnelle prend du temps et se fait nécessairement avec **tâtonnement**, avec essais/ erreurs/ réparation.

Quand un parent est au clair avec ses émotions et leur expression, l'enfant apprend à mettre des mots et à exprimer les émotions qui le traversent, par modélisation et exposition à cette manière de faire. L'enfant apprend qu'il n'est **pas livré à lui-même** (confiance en lui-même, en les autres et dans la vie)



... puis accueillir les émotions de l'enfant

Si nous sommes tranquilles avec cette émotion, nous pouvons accéder au deuxième mouvement psychique. Ce deuxième mouvement consiste à **écouter** sincèrement et attentivement la tristesse de l'enfant, sans chercher à la modifier, la faire taire ou lui adresser des messages rationnels (recadrer, conseiller, reprocher...)

L'écoute empathique

Les émotions et comportements des enfants sont abordés avec **curiosité** car ils racontent quelque chose et sont comme des fenêtres sur le monde intérieur de l'enfant.