

Faire preuve d'empathie envers les enfants



QUELS SONT LES INTÉRÊTS ? COMMENT S'Y PRENDRE ?

Faire preuve d'empathie envers les enfants n'est pas une baguette magique pour les calmer ou limiter leurs crises. L'empathie aide l'enfant à abandonner ses blocages, ses croyances ou ses appréhensions (par exemple, « je vais me faire rejeter ou humilier »).

Faire preuve d'empathie, c'est en quelque sorte devenir « un **radar à émotions** » (expression de Mehdi Liratni, docteur en psychologie).

REFORMULER

Reformuler les propos de l'enfant en proie à des émotions fortes (colère, tristesse, peur, honte, jalousie...) lui permet de se sentir réellement **compris**, rejoint dans ce qu'il vit et il peut s'apaiser grâce à la compassion.



VALIDER

Les émotions ne peuvent pas se gérer dans le sens où on ne peut pas les supprimer ou les empêcher d'émerger. La colère, la tristesse, la peur, la honte, la jalousie, le dégoût ou encore l'impuissance sont des vécus difficiles et douloureux, on ne peut que les **accompagner** avec des phrases du type « Je vois que... et je comprends que... »



RECONTEXTUALISER

Un enfant en souffrance a des propos vagues et utilise des mots de généralisation abusive : *C'est toujours comme ça, Personne ne m'aime*. Inutile de les contredire frontalement (*Mais si, je t'aime.*)

- Suggérer des **précisions** (*ce que tu veux dire, c'est que tu t'es senti impuissant quand tu..., c'est ça ?*)
- Formuler des hypothèses de **causalité** (*quand elle a dit ça, tu as pensé ça et c'est pour cela que tu as crié.*)

RÉSUMER

Structurer les informations et les organiser permet à l'enfant de comprendre et **assimiler** ce qui a été abordé. Exemple : « Ok, si on récapitule, tu te dis que... et tu as l'impression que.. et ça te rend... Par exemple, ça a été le cas quand... D'accord, je vois. »

QUAND LE PARENT N'ARRIVE PAS À FAIRE PREUVE D'EMPATHIE



Il se peut que, lorsqu'une émotion forte se présente chez l'enfant, cette dernière génère elle-même une émotion forte chez le parent. Ce dernier se retrouve pris au piège de son propre **blocage émotionnel** (en lien avec un attachement insecure ou un traumatisme, un schéma, une réaction socioculturelle).

REDIRIGER LES ACTES

La redirection des comportements est plus efficace **après ce temps de compréhension.**