



# COMMENT DÉCODER LES ÉMOTIONS DES ENFANTS ?



## LA TECHNIQUE DES SENTIMENTS RÉFLÉCHIS

On montre à l'enfant qu'on comprend réellement ce qu'il ressent en traduisant ses sentiments par nos propres paroles et en les lui réfléchissant comme un miroir. Refléter les sentiments de l'enfant requière de laisser de côté opinions et sentiments personnels pour mieux écouter, décoder et comprendre les sentiments de l'enfant.

## À ÉVITER

Minimiser les causes de la tristesse ("C'est pas grave que ton gâteau soit cassé !")

Donner des conseils tout faits ("T'as qu'à faire ci/ça!")

Le détourner de ses mauvais sentiments ("Mais si, tu aimes ta sœur !")

Jouer les arbitres dans les conflits ("Il t'a tapé ? Bien fait, c'est toi qui as commencé !")

Questionner sur les causes ("Pourquoi tu as fait ça ?")

Juger l'enfant ("Que tu es pénible"),

## COMPRENDRE POURQUOI L'ENFANT S'EST MIS DANS CET ÉTAT SANS LUI DEMANDER

Pas seulement répéter ce que l'enfant dit mais reformuler en posant des hypothèses. Par exemple, quand un enfant dit qu'il déteste l'école, répondre "Wow, tu détestes tout à l'école !" ou demander "Tu détestes absolument tout ce qui ce rapporte à l'école ?"

## DES AMORCES POUR REFLÉTER LES SENTIMENTS

C'est dur pour toi de...

Tu as envie de... (te venger, ne plus jamais le voir, la taper...)

C'est difficile...

Je vois que...

J'imagine que...

Je comprends que tu dois souffrir de...

Tu te sens triste à l'idée de...

Tu aimes.../ Tu n'aimes pas.../ Tu aurais préféré...

