



COMMENT EXPRIMER NOS PROPRES ÉMOTIONS DE PARENTS ?

Notre émotion exprimée communique notre limite personnelle aux enfants.

NOUS CONNECTER À NOTRE MONDE INTERNE

Qu'est-ce que je ressens, moi parent ? Est-ce qu'il y a un mélange d'émotions ? Qu'est-ce que je me dis ? Qu'est-ce que je crains ? Quelles sont mes croyances, mes appréhensions ? A quoi j'aspire ?



ACCUEILLIR TOUTES LES ÉMOTIONS



C'est vrai, je ressens de la colère mais je crois que c'est plutôt de la peur en fait : j'ai peur de...
Je sens l'impatience monter en moi.

EXPRIMER ÉMOTIONS ET BESOINS

sans attaque ni culpabilisation en décrivant les actions de l'enfant et nos émotions de parents.

SE RELIER AUX BESOINS NON SATISFAITS

sur lesquels les émotions attirent l'attention : besoin de coopération, de compréhension, de calme...

FAIRE DES DEMANDES CLAIRES

Serais-tu prêt à... ?
Je te demande de... Serais-tu d'accord pour... ?



RESTER OUVERT À LA RECHERCHE DE SOLUTIONS

Les solutions communes permettent de satisfaire les besoins des parents et des enfants.

ÊTRE PRÊT À RECONNAÎTRE NOS ERREURS



Oui, je réalise que j'ai été dur avec toi, je m'en excuse

SAVOIR CE QUI NOUS APAISE EN CAS DE PERTE DE CONTRÔLE

Prendre une grande respiration, changer de pièce, écouter de la musique, boire un verre d'eau, prendre un livre, s'étirer, chanter, caresser une peluche, se faire un auto massage, faire un câlin...

