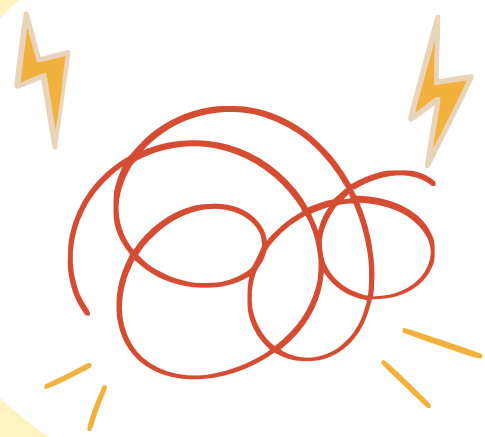


POURQUOI AUTORISER L'EXPRESSION DE LA FRUSTRATION DES ENFANTS ?



L'interdiction de dire la souffrance

Ce n'est pas la souffrance dues aux frustrations qui entraine des troubles psychiques, de la violence ou des rapports de force, mais plutôt l'**interdiction de vivre**, de verbaliser et de **dire** la douleur des frustrations.

Le type de répression émotionnelle

“Ne pleure pas”, “on ne se plaint pas”, “tu pleures pour ça ?”, “arrête ton caprice”, “c'est rien”, “bouh, le bébé qui pleure”, “t'es pas beau quand tu pleures”, “si tu te mets en colère, tu seras punie.”

apprendreaeducer.fr



La frustration n'est pas dangereuse.

La frustration n'est ni **une honte** ni **un poison** à éliminer. C'est au contraire une réaction naturelle et humaine face à ce qu'on ne peut pas obtenir. Elle ne doit pas être interdite verbalement, ni punie.

Autoriser l'expression émotionnelle

Les enfants ont besoin de **compréhension**, de vivre leur **colère réparatrice**, d'exprimer leurs reproches sans crainte de représailles, de communiquer **leur souffrance et leurs pensées** à des personnes proches.



Les mots pour accueillir la frustration

- Je vois que tu es vraiment en colère. Et peut-être aussi un peu triste, c'est ça ?
- C'est difficile, je comprends. Tu en avais vraiment envie.
- Ça te donne envie de pleurer tellement tu es déçue.

Accompagner n'est pas tout accorder.

Autoriser l'expression émotionnelle ne veut pas nécessairement dire acheter l'objet de la frustration. Reconnaître la souffrance, cela peut passer par **noter l'objet sur une liste de Noël** ou **le prendre en photo**.

