



ACCUEILLIR LA COLÈRE D'UN ENFANT

La méthode en 7 étapes A.D.M.I.R.E.R.



1 ACCUEILLIR

- Je me mets à sa hauteur.
- Je lui montre que je suis disponible.
- « **Je suis là pour t'écouter.** »



A

2 DÉCRIRE (sans juger)

- Je décris ce que j'observe :
« **Tu as les sourcils froncés.** »
« **Tes poings sont serrés.** »



D

3 METTRE DES MOTS

- Je relie l'émotion à la situation :
« **Tu es en colère parce que tu voulais regarder la télévision ?** »
- Si je ne sais pas :
« **Qu'est-ce qui te rend si furieux ?** »



M

4 MESURER L'INTENSITÉ

- J'aide l'enfant à situer son émotion :
 - De 0 à 10
 - Petit / moyen / **gros problème**
- « **Ta colère est grosse comment ?** »



I

5 RECONNAITRE & ÊTRE EMPATHIQUE

- Je me mets à sa place :
« **C'est vraiment frustrant. Tu te réjouissais tellement.** »



R

6 PERMETTRE L'EXPRESSION

- Je laisse sortir la tension :
 - **Sauter**
 - Respirer
 - Respirer
 - Dessiner
- « **Qu'est-ce qui t'aidait à évacuer ta colère ?** »



E

7 CHERCHER UNE SOLUTION ENSEMBLE (RÉSOLUTION)

- On trouve **10 idées**.
- On choisit une.
- On avance **ensemble**.

★ Message clé

- Accueillir l'émotion, c'est sécuriser l'enfant.
- Sécuriser l'enfant, c'est l'aider à apprendre à se réguler.



R