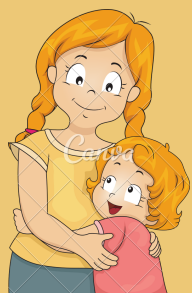


6 MÉTHODES POUR ACCOMPAGNER LES ÉMOTIONS DES ENFANTS

RÉCONFORTER PHYSIQUEMENT MAIS LAISSER L'ÉMOTION SE DÉCHARGER



"Je suis là. Je t'aime."

L'INVITER À RESPIRER, PROFONDÉMENT

Dites-lui de poser une main sur son ventre et l'autre sur la poitrine, de sentir son ventre se soulever et s'abaisser, à plusieurs reprises.

Faites-le avec lui, en même temps.



NOMMER L'ÉMOTION ET EXPLIQUER QU'ELLE EST NATURELLE ET PASSAGÈRE

"Tu ressens de la peur, c'est normal, cette sensation va passer"

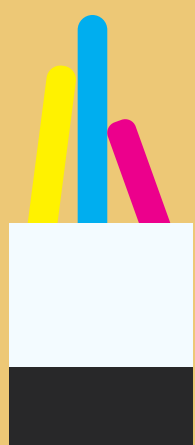
L'ENCOURAGER À EXPRIMER CE QU'IL RESSENT SANS JUGEMENT

"Comment ça se passe, là, dans ton corps, en ce moment ? Tu as mal quelque part ? Dans ta gorge ? Dans ton ventre ?"



LUI PROPOSER DE DESSINER SON ÉMOTION

Dessiner est une forme de verbalisation émotionnelle artistique.



MONTRER L'EXEMPLE

Verbalisez vos émotions et adoptez des stratégies pour satisfaire les besoins qui s'y cachent.

Vos enfants vous imiteront.

