



"Je vois que tu es en colère"

**RECONNAITRE**



"Tu as le droit d'être en colère"

**VALIDER L'ÉMOTION**



"Veux-tu un câlin ou te servir de la boîte à émotions ?"

**CONTENIR**



"Qu'est-ce qui a pu se passer ?"

**RÉFLÉCHIR**



"Tu veux bien me raconter maintenant ?"

**REVENIR**