

15 phrases à dire pour accompagner les émotions des enfants



1. « *Je suis là pour toi, tu es en sécurité.* »
2. « *Tu peux laisser s'exprimer/ s'écouler cette émotion.* »
3. « *Tu as le droit de pleurer.* »
4. « *Tu peux gribouiller sur cette feuille quand tu es énervé.e.* »
5. « *Quand tu te sens stressé.e/ embrouillé.e, ferme les yeux quelques instants et compte jusqu'à 10 en respirant lentement.* »
6. « *De quoi as-tu besoin pour te sentir mieux ?* » **[Calme, réconfort, boire, bouger, parler,...]**
7. « *Je vois que tu ressens **[citer l'émotion]**.* »
8. « *C'est difficile de vivre cela.* »
9. « *Ta colère est grosse comment ? tu me montres avec tes bras ?* »
10. « *Respire quand tu sens que l'émotion monte.* »
11. « *As-tu besoin d'un câlin ?* ».
12. « *Quelle est l'image dans ta tête quand tu as peur ? Tu peux la dessiner ?* »
13. « *Quand tu es en colère, tu peux faire quelques pas pour t'éloigner de ce qui t'énerve.* »
14. « *Te souviens-tu des émotions que tu as ressenties aujourd'hui ?* »
15. « *Quelle émotions ressent ce personnage selon toi ?* » **[en regardant un film d'animation, lisant une histoire]**« .