

## REFOULEMENT ÉMOTIONNEL

**Ne t'inquiète pas !**



## Écoute empathique

Qu'est-ce qui te cause souci ?  
Je peux t'aider ?

**Ne t'énerve pas**



Je vois que tu ressens de la colère.  
Tu as envie de réussir à faire ceci,  
n'est-ce pas ?

**N'aie pas peur**



Tu as le droit d'avoir peur.  
Ta peur est grosse comment ?  
Tu veux la dessiner ? Qu'est qu'on/tu  
peut/peux faire pour te rassurer ?

**Ne pleure pas**



**C'est triste...je suis là si tu as  
besoin de moi pour un câlin**

**Allez, c'est rien...**



Je vois que cela te perturbe/te  
rend triste/...  
On en parle ensemble ?

**Ne crie pas !**



Ou la la, je sens une grosse colère  
monter en toi. Je peux m'approcher  
pour parler avec toi de ce qu'il s'est  
passé ?