

REFOULEMENT ÉMOTIONNEL

Écoute empathique

Ne t'inquiète pas !



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 fait
mal/ 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 ?