

Dire mon émotion
ou la montrer



Demander un câlin pour
m'apaiser



Au lieu de mordre
quelqu'un,
je peux...



Presser une balle anti-stress



Me rendre dans un
environnement calme

En tant qu'adulte je peux :

- Dire "stop" pour stopper la morsure : "Stop . Je ne suis pas d'accord pour que tu mordes"
- Apaiser avant d'expliquer : "Je vois que tu es énervé.e. On essaye de s'apaiser ensemble en soufflant comme l'autre fois ? "
- Rappeler la règle : "La bouche est faite pour manger des aliments, faire des bisous, ..." "tu peux parler quand tu ressens de la colère"
- Verbaliser ce que je ressens/la personne mordue ressent : "Elle pleure car elle a mal après cette morsure"
- Renforcer la confiance : "je sais que tu es capable d'y arriver"
- Remarquer quand l'enfant y parvient : "Je vois que tu as réussi à rester calme et ne pas mordre malgré ton émotion"
- Utiliser une poupée, une peluche pour indiquer et s'entraîner à reproduire le scénario attendu versus celui qui n'est pas autorisé (et verbaliser les émotions) : "Cette peluche mordue ressent quoi selon toi ? Comment l'autre peluche aurait pu agir différemment ?"
- Proposer à l'enfant quelque chose qu'il a le droit de mordre : "Tu as le droit de mordre le collier à mâcher"
- Nourrir des croyances positives : le cerveau de l'enfant est immature et il ne sait pas bloquer ses impulsions lorsqu'il ressent une grosse émotion et du stress

À éviter

- étiqueter l'enfant comme "mordeur"
- punir pour la morsure : la punition s'attaque à la conséquence au lieu de considérer la cause (immaturité cérébrale, émotion, stress,...)
- revenir systématiquement sur l'évènement pour culpabiliser l'enfant
- mordre l'enfant en retour