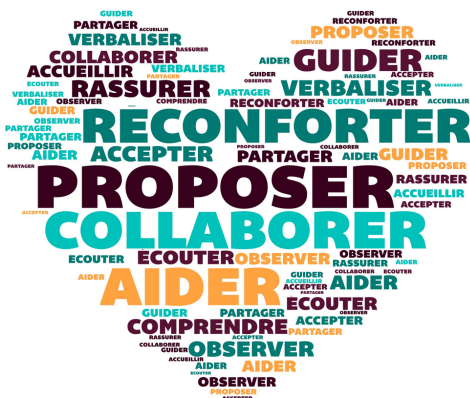
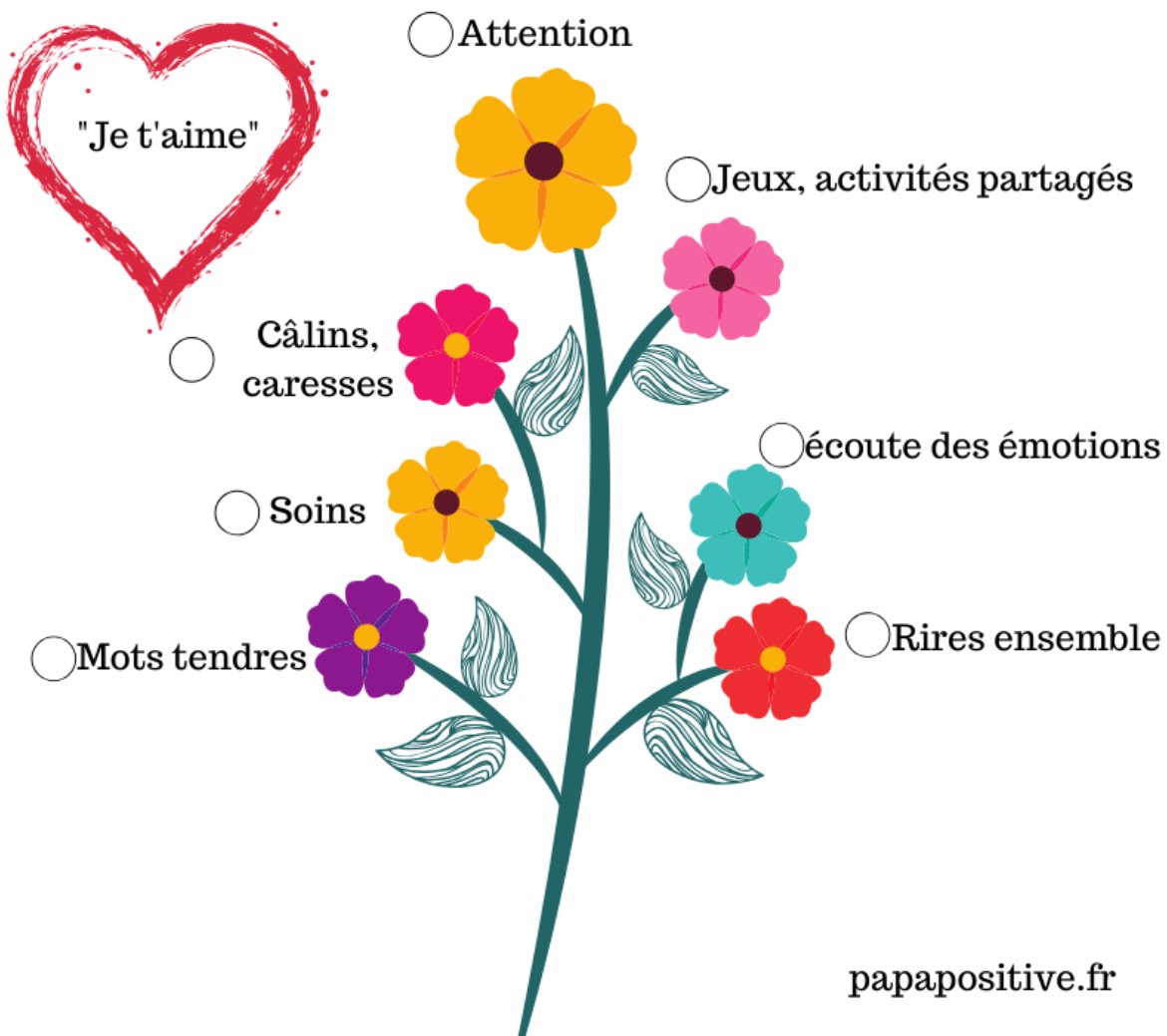


10 Outils

Pour accompagner les enfants avec
bienveillance



Remplir le réservoir affectif



Placer l'empathie au centre de la relation

10 phrases pour offrir de l'empathie aux enfants

1. "Je suis désolé(e) que tu aies dû vivre cette situation difficile."

2. "Je comprends que tu puisses ressentir de la tristesse/de la frustration/ de la colère face à cela."

3. "Je suis là pour t'écouter et te soutenir."

4. "Cela doit être difficile pour toi et je suis sûr(e) que nous pouvons trouver une solution ensemble."

5. "Ce que tu ressens est important pour moi."

6. "Je suis là pour toi. Tu peux pleurer dans mes bras."
"

7. "Je te crois et je respecte ce que tu me dis."

8. "Je peux voir que tu as du mal en ce moment et je suis là pour t'aider."

9. "Je suis là pour te soutenir dans ce que tu ressens et pour t'aider à traverser cette situation."

10. "Je t'aime et je suis là pour toi, quoi qu'il arrive."

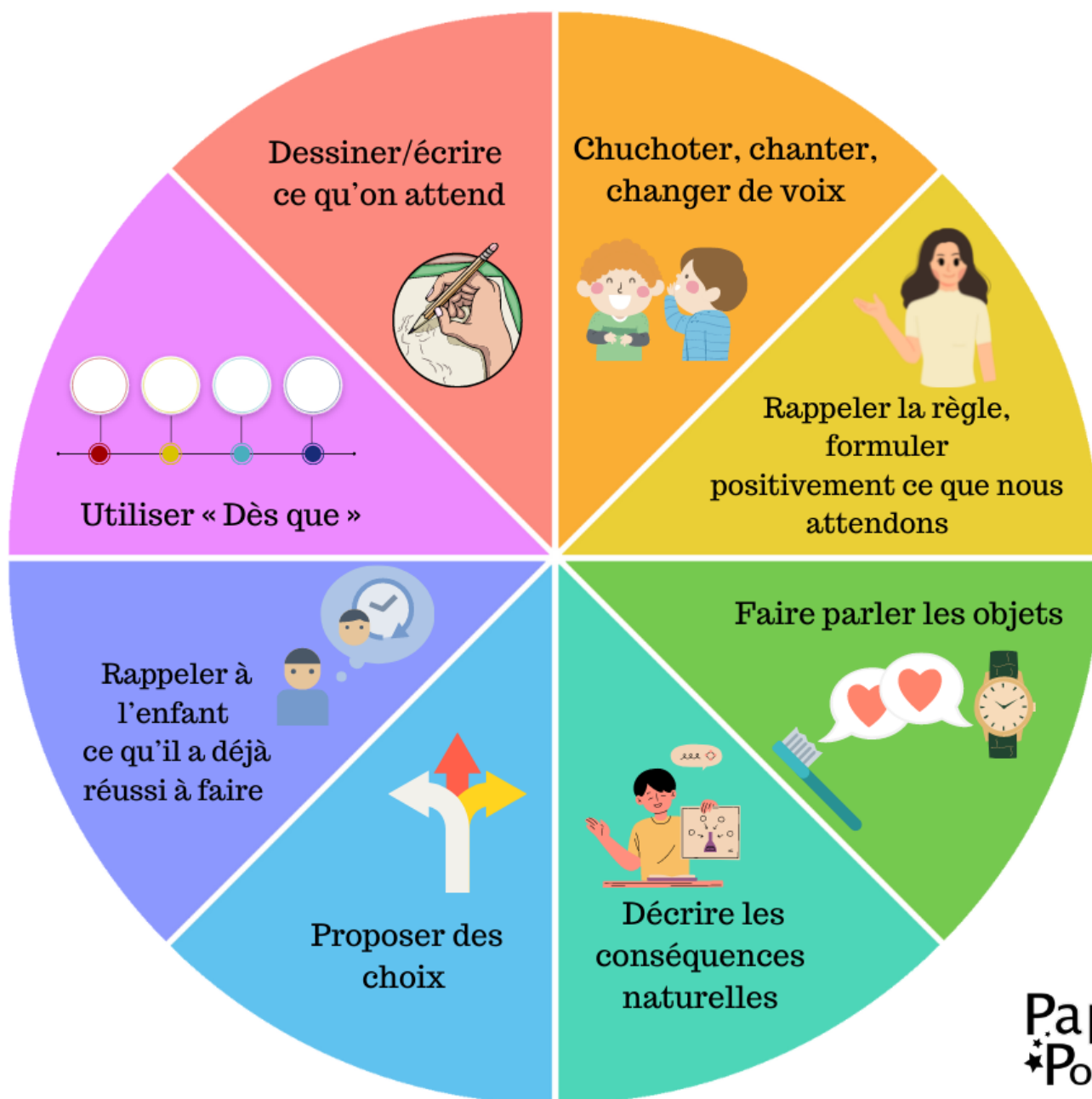


Communiquer sans crier



S'assurer que l'enfant est émotionnellement disponible (et que ses besoins sont satisfaits) + penser connexion et sécurité affective (intention)

+ régulation stress/émotion du parent



Accueillir les émotions

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 ?

La météo intérieure

Ma météo intérieure

Que se passe-t-il en moi ?



Sérénité



Peur



Joie



Tristesse



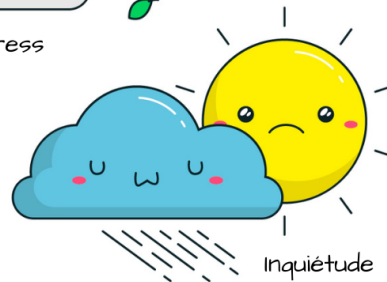
Colère



Stress



Optimisme



Inquiétude

Mes ressources intérieures



Papapluie
protecteur



Amour



Lieu refuge



Bulle de calme



Méditation



Dire ce qu'on
a sur le cœur



Dessiner

Les émotions de base



SURPRISE



TRISTESSE



JOIE

Comment te sens-tu ?

Choisis l'émoticone qui ressemble le plus à ton ressenti
et parle si tu en as envie.



COLÈRE



DÉGOÛT



PEUR

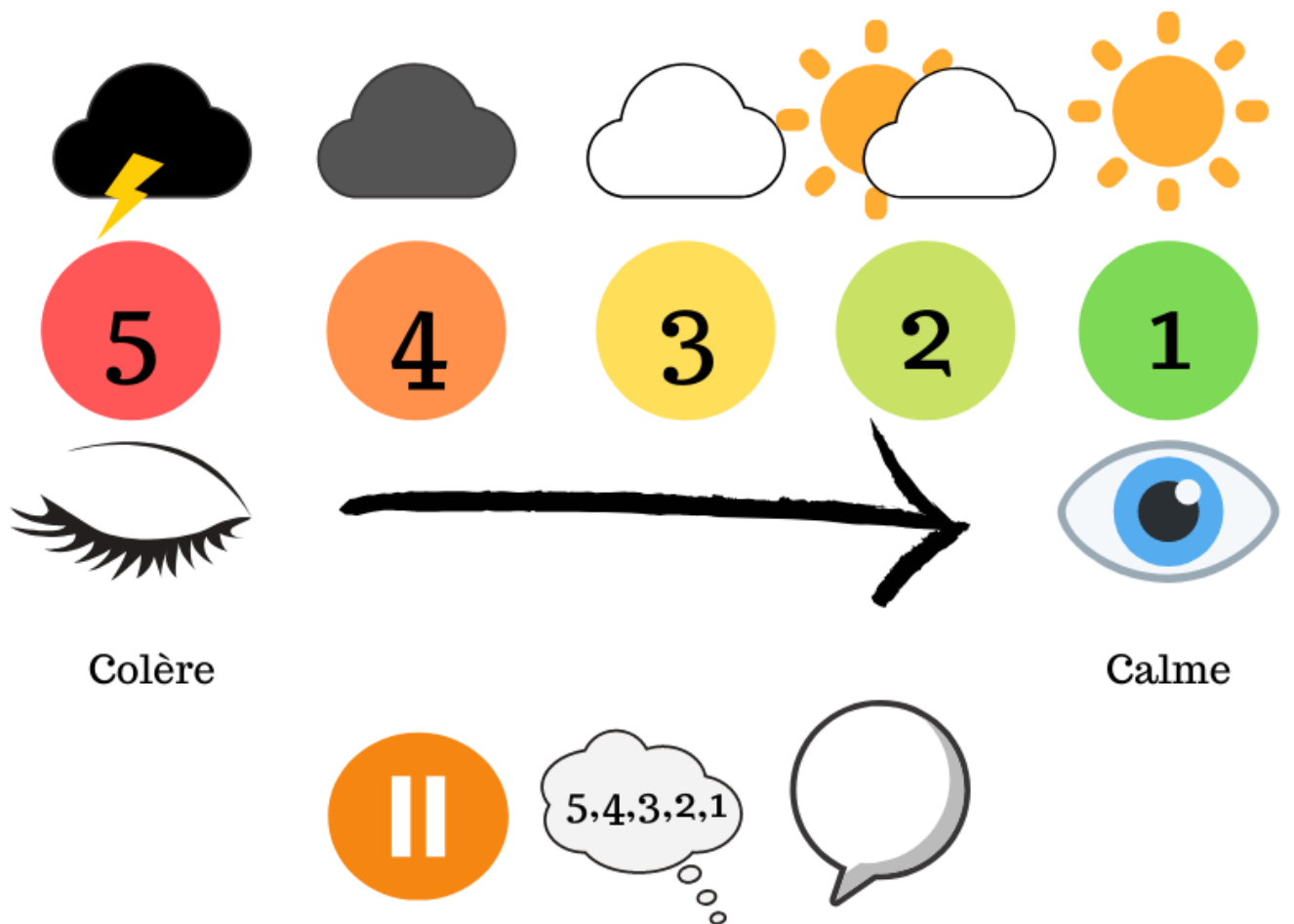
Réguler la colère

Quand je ressens de la colère, je peux ...



Apprendre à revenir au calme

Le compte à rebours du calme



Établir des repères



Dire "non" avec empathie



Dire "non" sous le coup de la colère

"Non

Je vois que c'est difficile pour toi
Tu en avais très envie"

"NON!!!

Tu me gonfles, file de là,
je ne veux plus te voir"



Entre les 2, une pause respiration peut aider
pour réfléchir au lieu de réagir



Papa 
*Positive.fr

Relier les émotions aux besoins

COMMENT TE
SENS-TU ?



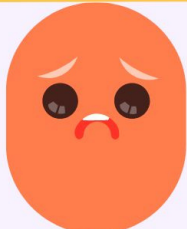
5



4



3



2



1

DE QUOI AS-
TU BESOIN ?

PARLER



ÊTRE ÉCOUTÉ.E



SE REPOSER



BOIRE



MANGER



JOUER



COMPRENDRE



ÊTRE RÉCONFORTÉ.E



SE SENTIR EN SÉCURITÉ



BOUGER

