

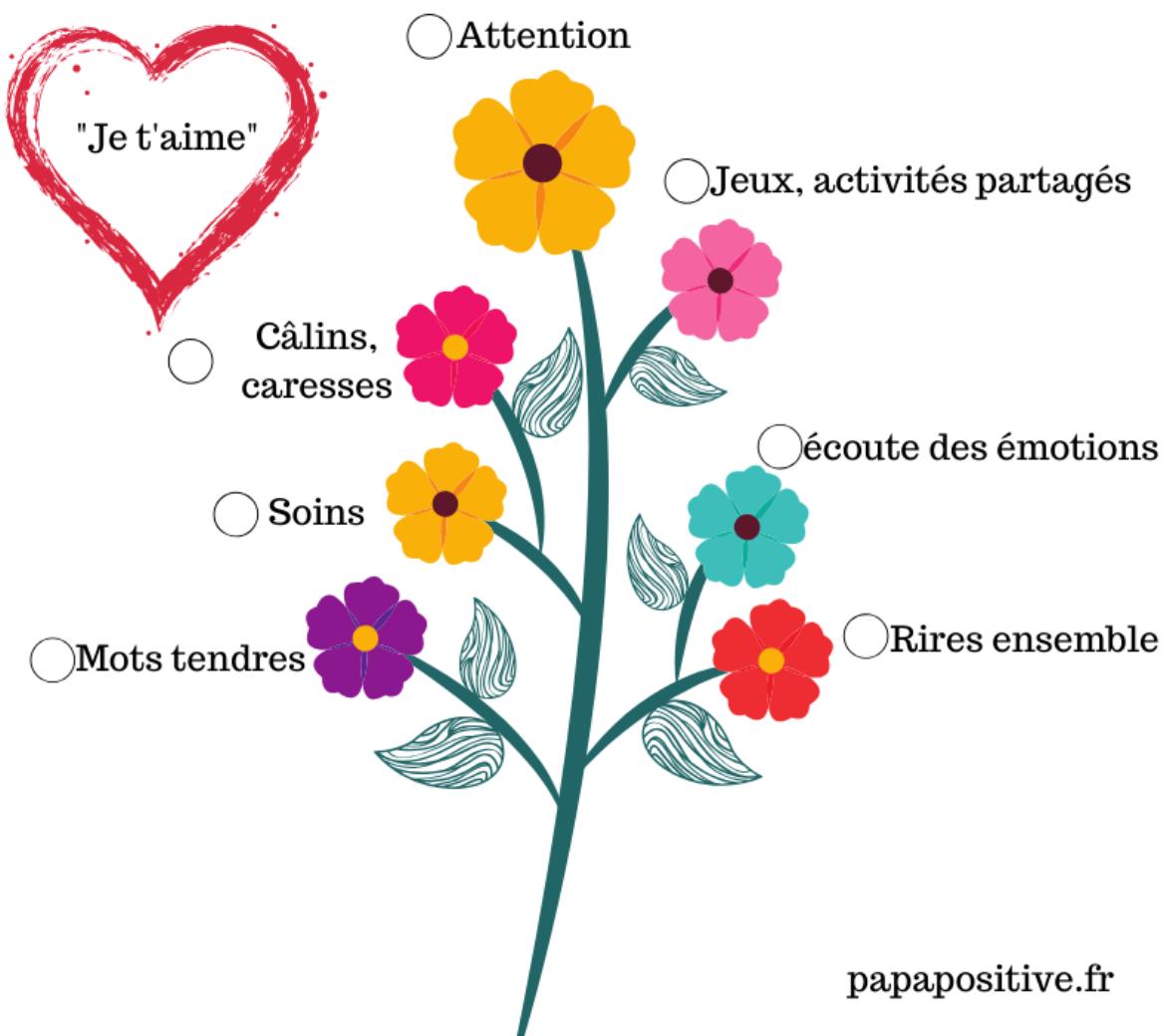
# 10

# 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

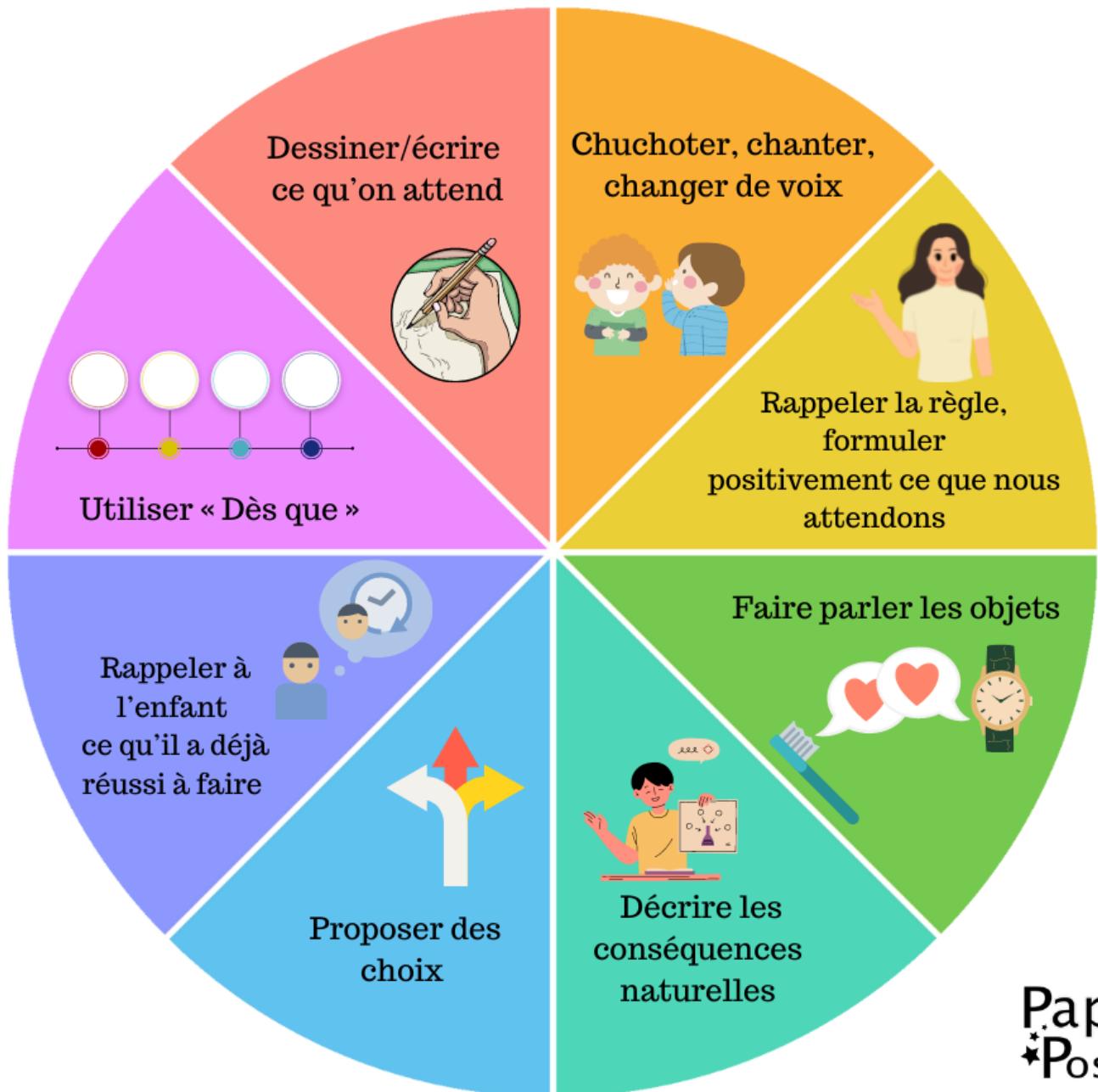
1. "Je suis désolé(e) que tu aies dû vivre cette situation difficile."
2. "Je comprends que tu puisses ressentir de la tristesse/de la frustration/ de la colère face à cela."
3. "Je suis là pour t'écouter et te soutenir."
4. "Cela doit être difficile pour toi et je suis sûr(e) que nous pouvons trouver 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

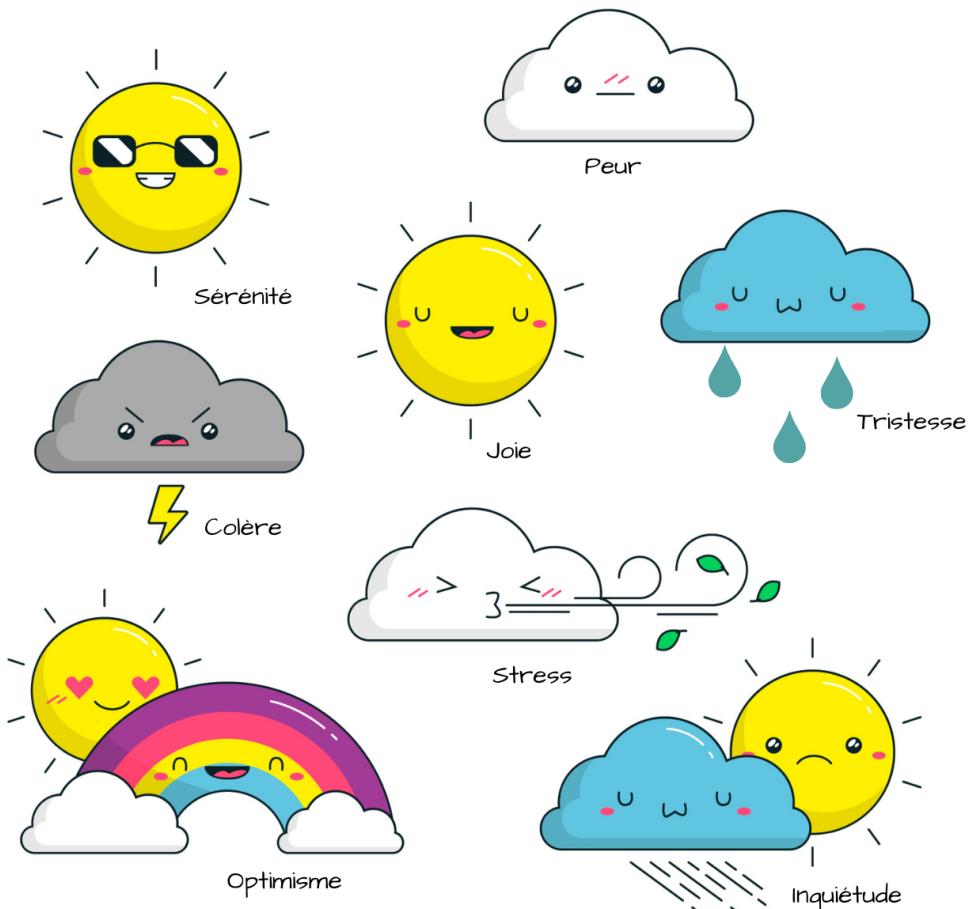
## Écoute empathique

- |                             |   |   |
|-----------------------------|---|---|
| <b>Ne t'inquiète pas !</b>  |    | <b>Qu'est-ce qui te cause souci ?<br/>Je peux t'aider ?</b>   |
| <b>Ne t'énerve pas</b>      |    | <b>Je vois que tu ressens de la colère.<br/>Tu as envie de réussir à faire ceci,<br/>n'est-ce pas ?</b>   |
| <b>N'aie pas peur</b>       |   | <b>Tu as le droit d'avoir peur.<br/>Ta peur est grosse comment ?<br/>Tu veux la dessiner ? Qu'est qu'on/tu<br/>peut/peux faire pour te rassurer ?</b> |
| <b>Ne pleure pas</b>        |  | <b>C'est triste...je suis là si tu as<br/>besoin de moi pour un câlin</b>   |
| <b>Allez, c'est rien...</b> |  | <b>Je vois que cela te perturbe/ te fait<br/>mal/ te rend triste/...<br/>On en parle ensemble ?</b>   |
| <b>Ne crie pas !</b>        |  | <b>Ou la la, je sens une grosse colère<br/>monter en toi. Je peux m'approcher<br/>pour parler avec toi de ce qu'il s'est<br/>passé ?</b>              |

# La météo intérieure

## Ma météo intérieure

Que se passe-t-il en moi ?



Mes ressources intérieures



Papapluie protecteur



Amour



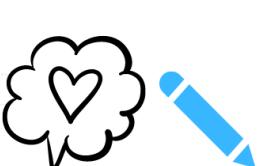
Lieu refuge



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**

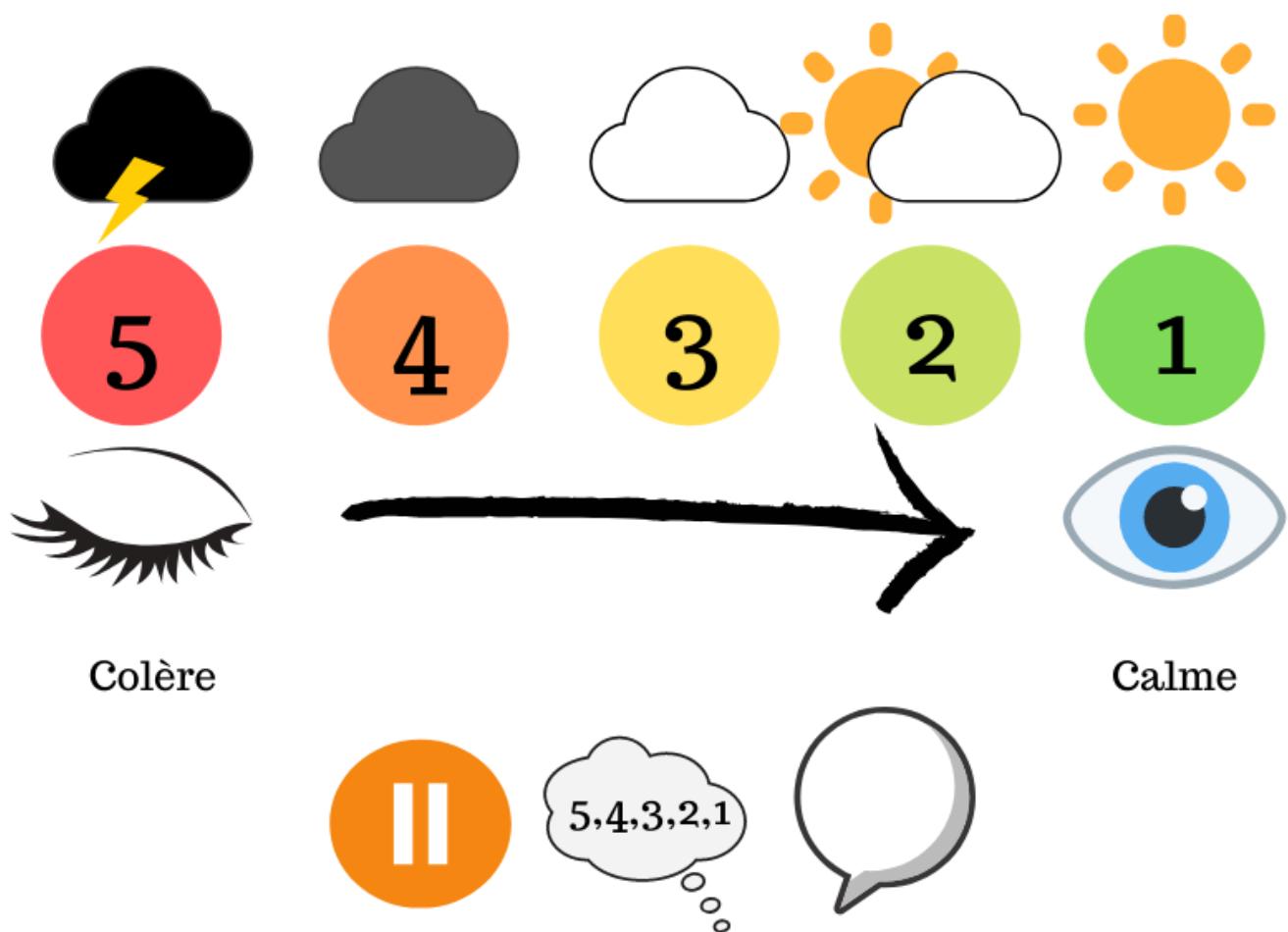
# Réguler la colère

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"

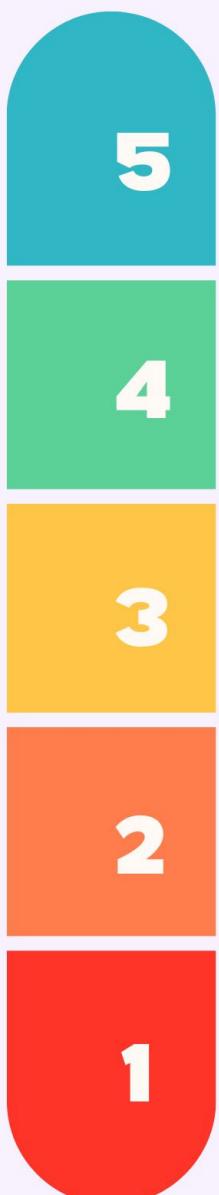
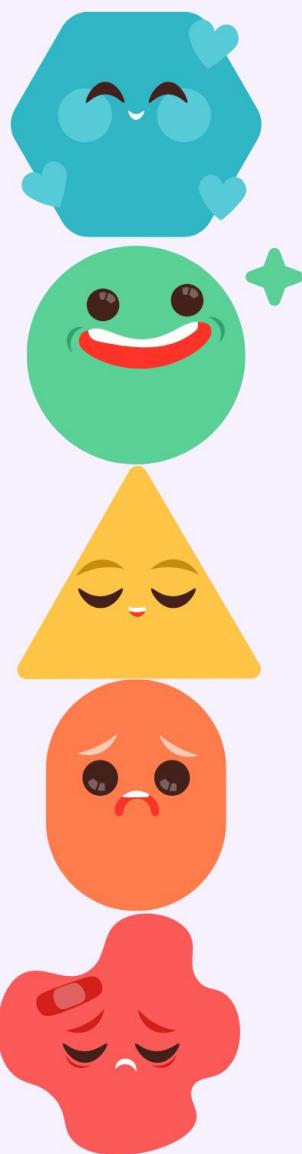


Entre les 2, une pause respiration peut aider  
pour réfléchir au lieu de réagir



# Relier les émotions aux besoins

COMMENT TE  
SENS-TU ?



DE QUOI AS-  
TU BESOIN ?

- |                              |  |
|------------------------------|--|
| <b>PARLER</b>                |  |
| <b>ÊTRE ÉCOUTÉ.E</b>         |  |
| <b>SE REPOSER</b>            |  |
| <b>BOIRE</b>                 |  |
| <b>MANGER</b>                |  |
| <b>JOUER</b>                 |  |
| <b>COMPRENDRE</b>            |  |
| <b>ÊTRE RÉCONFORTÉ.E</b>     |  |
| <b>SE SENTIR EN SÉCURITÉ</b> |  |
| <b>BOUGER</b>                |  |