

## Expressions qui bloquent l'expression des émotions (et des remplaçantes pour accueillir les émotions)

Expressions anti-émotions	Expressions pour accueillir les émotions
Tu es ridicule de pleurer comme ça !	Tu as le droit d'être triste, je suis là avec toi.
Tu n'as pas honte d'avoir peur ?	Tu peux avoir peur, ce bruit était impressionnant, J'ai sursauté moi-aussi,
Tu es laid quand tu pleures !	Tu peux pleurer. C'est frustrant de ne pas réussir à faire ce qu'on veut,
Il n'y a que les gros bébés pour crier comme ça !	Elle est grosse cette colère !
Il n'y aucune raison d'être triste pour si peu !	Ce que tu ressens est important. Je suis là pour toi.
Ne fais pas ta malheureuse/ton malheureux !	Tu sembles vraiment affecté.e, tu veux en parler ?
Arrête de jouer la comédie !	Je te crois, ton émotion est réelle.
Arrête, ça me rend malade de te voir te mettre dans cet état !	Je vois que tu es bouleversé(e), je suis là.
Avec tout ce qu'on fait pour toi, tu es bien ingrat de te dire malheureux !	Tu as le droit d'exprimer que ce que tu ressens.
Tu es trop gâté !	Qu'est-ce qui ne vas pas ?
Qu'est-ce que je t'ai fait ? Tu crois que je mérite cela ?	Tu as l'air d'être très énervé.e. Que s'est-il passé ?
Si tu continues à pleurer, tu vas pleurer pour quelque chose de valable !	Tu as le droit de pleurer, je suis là pour t'écouter.
Tu as intérêt à faire moins de bruit ou je vais me fâcher !	Tu as besoin de bouger j'ai l'impression. Quelle activité pourrais-tu faire pour que je parvienne aussi à me concentrer. Je suis bientôt disponible.
Arrête de chouiner ou je vais te donner une bonne raison de le faire !	Tu peux pleurer autant que nécessaire. Je suis là, tu es en sécurité,
Allez, calme-toi ! Maman va t'acheter une glace ou un jouet, d'accord ?	Je suis là pour toi, tu veux un câlin ou qu'on parle de ce que tu ressens ?
Je veux te voir sourire maintenant.	Parfois , on n'a pas envie de sourire.
Cet enfant doit manquer de sommeil pour se mettre dans un tel état.	Tu dois être vraiment fatigué(e), mes bras sont là si tu as besoin d'un câlin reposant,

**lesfourmisempathiques.fr**  
**papapositive.fr**