

10

PHRASES POUR ACCUEILLIR LA FRUSTRATION D'UN ENFANT



- « **Oh la la ! Oui, c'est frustrant/énervant !** » (Pour valider l'émotion sans juger)
- « **C'est vrai que c'est vraiment difficile (pour le moment).** » (Pour reconnaître la difficulté perçue)
- « **Je reste là. Je suis avec toi.** » (Pour rassurer sur votre présence et l'amour inconditionnel)
- « **Moi aussi, ça m'arrive de perdre patience quand ça bloque.** » (Pour normaliser et déculpabiliser)
- « **Est-ce que tu veux qu'on prenne un petit moment pour souffler ?** » (Pour proposer d'évacuer la tension)
- « **J'ai bien vu tous les efforts que tu as faits.** » (Pour valoriser la persévérance plutôt que le résultat)
- « **On va faire une pause et laisser ça de côté pour l'instant.** » (Pour stopper l'escalade)
- « **Je t'écoute si tu as envie de m'expliquer ce qui ne va pas.** » (Pour ouvrir le dialogue sans forcer)
- « **J'ai vu que tu avais déjà fait ceci.** » (Pour remarquer les efforts et encourager)
- « **Dis-moi comment (ou si) je peux t'aider.** » (Pour rappeler le soutien et le droit de demander de l'aide)

Papapositive⁺