

Forme de violence psychologique	Exemple à éviter	Alternative respectueuse
Humiliation / dévalorisation	« T'es nul.le », « tu fais toujours tout de travers »	<i>L'approche</i> : Décrire les faits sans jugement et exprimer son propre besoin de manière claire. Alternative : « Je vois que tes chaussures sont au milieu du passage. J'ai vraiment besoin d'ordre. Peux-tu les ranger comme l'autre fois ? »
Menace	« Si tu continues, je te laisse là »	<i>L'approche</i> : Assurer la sécurité affective tout en posant un cadre respectueux, en offrant un choix limité pour redonner du pouvoir à l'enfant. Alternative : « Je sais que c'est difficile de s'arrêter, c'était un chouette moment de jeu. Il est l'heure d'y aller : préfères-tu marcher jusqu'à la voiture en me tenant la main, ou que je te porte ? »
Chantage affectif	« Tu vois comme tu me fais de la peine »	<i>L'approche</i> : Dissocier fermement le comportement de l'enfant de l'amour inconditionnel qu'on lui porte, en parlant en « Je ». Alternative : « Je me sens frustré(e) par cette situation parce que j'ai besoin de coopération. Mon amour pour toi est infini, c'est seulement ce comportement précis qui pose problème. On cherche une solution ensemble ? »
Cris / intimidation	Hurler dans l'urgence	<i>L'approche</i> : Modéliser la régulation émotionnelle en temps réel (le système nerveux de l'enfant se calquant sur celui de l'adulte). Alternative : (<i>Prendre une profonde inspiration visible pour s'auto-réguler</i>) « Ouh là, je sens que ma mon émotion/stress monte. Je fais une pause pour respirer. Dès que je suis plus calme, on trouve une solution ensemble ? »
Comparaison	« Regarde ta sœur, elle au moins... »	<i>L'approche</i> : Se concentrer sur les ressources internes de l'enfant et l'encourager sans le mettre en compétition. Alternative : « Je vois que ça te demande beaucoup d'efforts et de concentration. Comment te sens-tu face à ça ? Si tu veux, on peut chercher ensemble une astuce qui t'aiderait. »
Étiquette	« Il est timide / colérique »	<i>L'approche</i> : Décrire un état passager lié au contexte présent plutôt que de figer l'enfant dans un trait de caractère. Alternative : « C'est impressionnant tout ce monde d'un coup, n'est-ce pas ? Prends le temps qu'il te faut pour observer, tu diras bonjour quand tu te sentiras prêt. »
Moquerie de l'émotion	« Arrête de pleurer pour ça, c'est ridicule, Tu es un bébé ? »	<i>L'approche</i> : Valider pleinement l'émotion pour permettre à l'enfant de la traverser, par une véritable écoute empathique. Alternative : « C'est vraiment difficile pour toi que ça s'arrête. Je comprends ta déception, c'est tout à fait normal d'avoir envie de pleurer. Je suis là avec toi. »
Ignorance punitive	Faire semblant que l'enfant n'existe pas	<i>L'approche</i> : Prendre de l'espace physique pour éviter l'escalade, tout en maintenant le lien affectif et en annonçant explicitement le retour. Alternative : « Là, je ressens trop de colère pour réagir calmement. Je vais dans la cuisine boire un verre d'eau, et dans 5 minutes, je reviens vers toi pour qu'on en reparle. Je t'aime. »