



# ICI JE MISE SUR l'accueil des émotions

Vous êtes un guide pour votre enfant dans la gestion de ses émotions. Lorsqu'une situation génère une frustration, voici les étapes à suivre pour guider votre enfant.



ICI  
JE MISE SUR  
MOI

« Non, tu n'auras pas de 2<sup>e</sup> dessert »

## 1 Reconnaître l'émotion

« Je comprends que tu es fâché.e. »

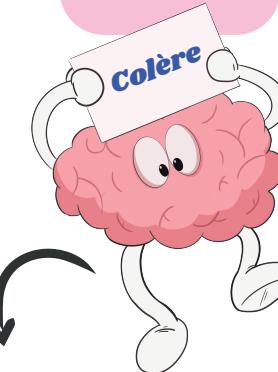
## 2 Offrir à l'enfant de le réconforter

## 3 Faire un pont avec la prochaine fois (pour sécuriser l'enfant)

« Tantôt, ce sera la collation et tu pourras remanger. »

0-5 ans

0-5 ans



6-12 ans



13 ans et +

« Non tu ne peux pas sortir ce soir »

## Répéter les étapes

1 2 3 4 +

## Répéter les étapes

1 2 3 +

## 4 Laisser l'occasion à l'enfant de vivre son émotion

« Vis ta colère. Je demeure avec toi pour te rassurer. »

## 5 Accompagner son enfant dans l'introspection

« Qu'est-ce qui te met en colère dans mon refus? »

13 ans et +

6-12 ans

Vous pouvez guider  
votre enfant vers :

**1. Voie du changement**

**2. Voie de l'adaptation**

**3. Voie de l'agressivité**

Si l'enfant ne peut  
pas prendre la sortie 1 ou 2,  
il prendra la 3.



**Le parent change  
la situation :**

« Ok je te le donne pour  
cette fois ton 2<sup>e</sup> dessert. »

À utiliser rarement :  
changer une situation  
frustrante n'apprend rien  
à l'enfant.

**1**

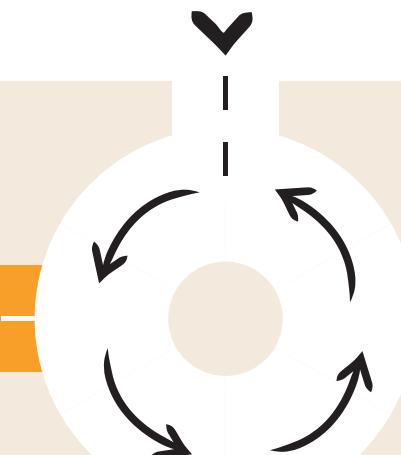
**Le parent guide  
vers la tristesse  
et l'acceptation :**

« Tu as le droit  
d'être en colère. »



## Situation qui génère une frustration

L'enfant est en colère :  
vous lui refusez quelque chose.



**2**



Par les pleurs (ou non)  
l'enfant passe à l'acceptation.  
Votre enfant a besoin  
de vous pour accéder à cette  
sortie et vivre ses émotions  
de vulnérabilité.



**4 obstacles à la  
vulnérabilité**

**Colère** : « Arrête de crier, va  
dans ta chambre! »

**Peur** : « Tu n'as pas à avoir peur.  
Les monstres n'existent pas. »

**Tristesse** : « Ne pleures pas,  
tu n'es pas un bébé! »

**Anxiété** : « Arrête de penser à ça! »

**L'enfant prend cette sortie  
quand il ne peut pas vivre  
ses émotions de vulnérabilité**

« Je déçois mes parents quand  
je suis en colère et je pleure  
pour rien. »

Se traduit par des  
comportements destructeurs  
(coups, cris, claquage  
de portes, etc.)  
et autodestructeurs.

