



# 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.



Derrière chaque émotion se cache un besoin

soyez un détective!

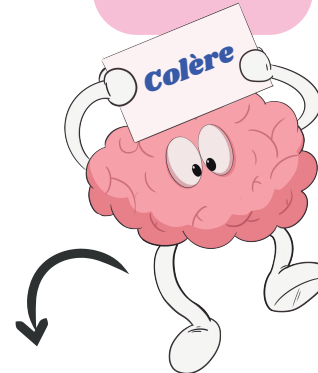
ICI  
JE MISE SUR  
MOY

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

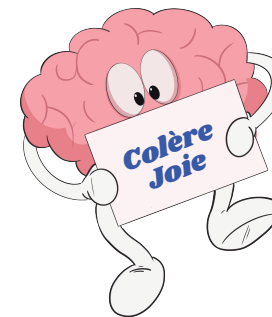
- 1 Reconnaître l'émotion**  
« Je comprends que tu sois fâché.e. »
- 2 Offrir à l'enfant de le réconforter**
- 3 Faire un pont avec la prochaine fois (pour sécuriser l'enfant)**  
« Tantôt, ce sera la collation et tu pourras remanger. »

0-5 ans

0-5 ans



6-12 ans



13 ans et +



Au départ,  
l'enfant vit une seule émotion  
à la fois et elle prend toute la place

« Non, ton temps  
d'écran est terminé »

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. »

6-12 ans

« Non tu ne peux pas  
sortir ce soir »

Répéter les étapes

1 2 3 4 +

- 5 Accompagner son enfant dans l'introspection**  
« Qu'est-ce qui te met en colère dans mon refus? »

13 ans et +

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.



## Situation qui génère une frustration

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



## 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.

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.

Le parent guide  
vers la tristesse  
et l'acceptation :

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

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.

