

# Aider les enfants aux prises avec leurs sentiments

Les enfants ont besoin qu'on **accueille** et qu'on **respecte** leurs sentiments.

1. Vous pouvez **écouter** en silence et avec attention.
2. Vous pouvez **accueillir leurs sentiments** à l'aide d'un mot.
  - *Eh !*
  - *Oh !*
  - *Hum !*
  - *Je vois.*
3. Vous pouvez **nommer le sentiment**.
  - *Tu me parais fâché.*
  - *Tu dois être déçu.*
  - *Tu ne me sembles pas certaine de vouloir aller à cet endroit.*
  - *J'ai l'impression que tu es réellement contrarié d'avoir à faire ceci.*
  - *Tu dois être tellement frustré !*
  - *Cela peut être bouleversant de voir partir une amie qui nous est chère.*
4. Vous pouvez **utiliser l'imaginaire** pour leur offrir ce qu'ils souhaitent.
  - *J'aimerais pouvoir faire mûrir la banane pour toi tout de suite.*
  -



On peut accueillir tous les sentiments.

On doit limiter certaines actions.

*Je vois combien tu es fâché contre ton frère. Dis-le-lui avec des mots, pas avec tes poings.*

## Pour susciter la coopération

1. **Décrivez** ce que vous voyez ou décrivez le problème.

- *Il y a une serviette humide sur le lit.*

2. **Donner** des renseignements.

- *La serviette mouille ma couverture.*

3. **Dites-le** en un mot.

- *La serviette !*

4. **Décrivez** ce que vous ressentez.

- *Je n'aime pas dormir dans un lit humide !*

5. **Ecrivez** une note.

- *Au-dessus du porte-serviettes: S'il te plait, replace-moi ici pour que je puisse sécher. Merci. Signée : Ta serviette*



# Pour remplacer la punition

## 1. **Indiquez** à l'enfant une façon de se rendre utile.

- *Cela nous rendrait service si tu pouvais choisir trois gros citrons pour nous.*

## 2. **Exprimez-lui** fortement votre désaccord (sans attaquer sa personnalité).

- *Je n'aime pas ce qui se passe. Cela dérange les clients quand les enfants courent dans les allées !*
- *Je suis furieux de voir qu'on a laissé ma nouvelle scie dehors à rouiller sous la pluie.*

## 3. **Formulez** vos attentes.

- *Je m'attends à ce que mes outils me soient retournés rapidement et en bon état quand on les emprunte.*

## 4. **Montrez -lui** comment redresser la situation.

- *Cette scie a maintenant grand besoin d'un peu de laine d'acier et de beaucoup d'huile de coude.*

## 5. **Offrez-lui** un choix.

- *Pas de courses ! Voici tes choix : tu peux marcher ou t'asseoir dans le chariot. Tu décides.*
- *Tu peux continuer à emprunter mes outils et les retourner. Ou bine tu peux abandonner le privilège de t'en servir.*

## 6. **Passez à l'action.**

- *Je vois que tu as décidé de t'asseoir dans le chariot.*
- *J'ai fermé la botte à clef car j'ai besoin de savoir que mes outils sont exactement là où je les ai laissés.*

## 7. **Laissez-le faire** l'expérience des conséquences de son comportement.

- *Aujourd'hui je vais seule en course. Tu viendras avec moi une autre fois.*

## 8. **Utilisez** la résolution de problème

- *Que pouvons-nous faire pour que tu puisses utiliser mes outils quand tu en as besoin, et pour que je sois certain des les retrouver r quand j'en ai besoin.*

# Pour résoudre un problème

Pour que la démarche fonctionne, il faut se dire à soi-même :

- Autant que possible, je vais être accueillante et me placer sur la même longueur d'onde que mon enfant. Je vais me mettre à l'écoute de renseignements et de sentiments que je n'ai peut être jamais entendus auparavant.
- Je vais m'abstenir de juger, d'évaluer et de faire la morale. Je ne tenterai ni de persuader, ni de convaincre.
- Je vais tenir compte de toute idée nouvelle, aussi farfelue soit-elle.
- Je ne laisserai pas bousculer par le temps. Si nous ne parvenons pas à trouver une solution immédiate, c'est peut être parce que nous avons besoin d'encore plus de réflexion, plus de recherche, plus de discussion.
- Le mot clé, c'est le respect : respect de mon enfant, de moi-même et des possibilités illimitées qui peuvent se présenter quand deux personnes de bonne volonté réfléchissent ensemble.

## 1. Parlez des sentiments et des besoins de l'enfant.

- *Je me disais que c'est probablement difficile de quitter tes amis quand vous avez du plaisir à jouer ensemble.*

## 2. Parlez de vos propres sentiments et de vos propres besoins.

- *Mais je suis inquiète quand tu arrives en retard.*

## 3. Faites ensemble un remue-méninge pour trouver une solution mutuellement acceptable.

- *Mettons nos idées ensemble. Voyons si nous pouvons trouver une solution qui conviendra à chacun de nous deux.*

## 4. Ecrivez toutes les idées, sans les évaluer.

- *J'écris cela... et quoi d'autre ?*

## 5. Choisissez les suggestions que vous aimez, celles que vous n'aimez pas, et celles auxquelles vous prévoyez donner suite.

- Maintenant, regardons notre liste pour voir ce que nous enlevons et ce que nous voulons garder.

## Pour encourager l'autonomie

1. **Présentez des choix à l'enfant.**
  - *Souhaites-tu porter ton pantalon gris aujourd'hui ou ton pantalon rouge ?*
2. **Montrez-lui que vous respectez ses efforts.**
  - *Cela peut être difficile d'ouvrir un pot. C'est parfois utile de taper le côté du couvercle avec une cuillère.*
3. **Ne lui posez pas trop de questions.**
  - *Bienvenue chez toi. Quel plaisir de te voir !*
4. **Ne vous empressez pas de répondre à ses questions.**
  - *C'est une question intéressante. Qu'en penses-tu ?*
5. **Encouragez-le à utiliser des ressources extérieures au foyer.**
  - *Le propriétaire de l'animalerie aurait peut être une suggestion.*
6. **Ne supprimez pas l'espoir.**
  - *Ainsi, tu songes à tenter ta chance dans la pièce de théâtre ! Ca devrait être toute une expérience !*

### D'autres façons d'encourager l'autonomie...

1. Reconnaissez-lui le droit à son propre corps
2. Ne vous mêlez pas des menus détails de sa vie.
3. **Ne parlez pas d'un enfant en sa présence, peu importe son âge.**
4. **Laissez l'enfant répondre par lui-même.**
5. Montrez-lui que vous avez confiance: le moment viendra où il se sentira « prêt ».
6. **N'abusez pas du mot « non ».**

## Pour remplacer le « NON »

### 1. **Donnez** des renseignements (en laissant tomber le non).

- *Je peux aller jouer chez Suzanne maintenant?*
- *On passe à table dans cinq minutes.*
- *Sachant cela, l'enfant peut se dire : je pense que je ne peux pas y aller maintenant*

### 2. **Accueillez** les sentiments.

- *Je ne veux pas m'en aller tout de suite ; On reste encore un peu ?*
- *Si tu avais à décider, tu resterais longtemps, longtemps... (tout en lui tenant la main pour partir). C'est difficile de quitter un endroit que tu aimes vraiment.*

### 3. **Décrivez** le problème.

- *Maman, tu m'amènes à la bibliothèque maintenant ?*
- *J'aimerais bien t'aider. Le problème, c'est que l'électricien sera là d'ici une demi-heure.*

### 4. **Quand c'est possible, remplacez « non » par « oui ».**

- *Je peux aller au terrain de jeu ?*
- *Oui bien sur, tout de suite après le repas.*

### 5. **Donnez-vous** le temps de réfléchir.

- *Je peux aller coucher chez Gabriel ?*
- *Laisse-moi-y penser.*

### 7. **Ne supprimez pas l'espoir.**

- *Ainsi, tu songes à tenter ta chance dans la pièce de théâtre ! Ca devrait être toute une expérience !*