

## Aider les enfants/ados aux prises avec leurs sentiments

Pour montrer aux enfants que vous accueillez et respectez leurs sentiments, vous pouvez...

- 1 Écouter en silence et avec attention
- 2 Accueillir leur sentiment à l'aide d'un mot  
« Oh ! Hum ! Je vois. »
- 3 Nommer le sentiment  
« Ça a l'air frustrant ! »
- 4 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 à quel point tu es fâché contre ton frère.  
Dis-le lui **avec des mots**, pas avec tes poings."



## Susciter la coopération

Pour susciter la coopération d'un enfant/ado,  
vous pouvez...

- 1 Décrire ce que vous voyez ou décrire le problème :  
« Il y a une serviette humide sur le lit. »
- 2 Donner de l'information : « La serviette mouille ma couverture. »
- 3 Le dire en un mot : « La serviette ! »
- 4 Décrire ce que vous ressentez :  
« Je n'aime pas dormir dans un lit humide ! »
- 5 Écrire une note (au-dessus du porte-serviettes 😊)  
« S'il te plaît, replace-moi ici pour que je puisse sécher. »



## Au lieu de punir

- 1 Exprimez vos sentiments avec vigueur, sans attaquer la personnalité de l'enfant : « Je suis furieux de voir qu'on a laissé ma nouvelle scie dehors à rouiller sous la pluie ! »
- 2 Exprimez vos attentes : « Je m'attends à ce qu'on rapporte les outils qu'on m'a empruntés. »
- 3 Montrez à l'enfant comment redresser la situation : « Cette scie a maintenant grand besoin d'un peu de laine d'acier et de beaucoup d'huile de coude. »
- 4 Offrez un choix à l'enfant : « Tu peux emprunter mes outils et les rapporter, ou bien tu peux dire adieu au privilège de t'en servir. À toi de choisir. »
- 5 Passez à l'action : L'enfant : « Pourquoi le cadenas sur la boîte à outils ? »  
Le père : « Dis-moi pourquoi. »
- 6 Utilisez la résolution de problème : (en 5 étapes)  
« Que pouvons-nous faire pour que tu puisses utiliser mes outils quand tu en as besoin, et pour que je sois certain de les retrouver quand j'en ai besoin ? »



## Pour encourager l'autonomie ...

- 1 Offrez des choix : « As tu envie de porter ton pantalon gris aujourd'hui ou ton pantalon rouge? »
- 2 Montrer à l'enfant que vous respectez ses efforts : « Ça peut être difficile d'ouvrir un pot. C'est parfois utile de taper le côté du couvercle avec une cuillère. »
- 3 Ne posez pas trop de questions : « Bonsoir! Heureuse de te voir. »
- 4 Ne vous pressez pas de répondre aux questions : « C'est une question intéressante. Qu'en penses-tu? »
- 5 Encouragez l'enfant à utiliser des ressources à l'extérieur du 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! Ça devrait être toute une expérience! »



## Compliments et estime de soi ...

- 1 Décrivez ce que vous voyez  
« Je vois un plancher propre, un lit sans un seul pli et des livres bien rangés sur l'étagère. »
- 2 Décrivez ce que vous ressentez  
« C'est un véritable plaisir d'entrer dans cette chambre »
- 3 Résumez en un mot le comportement digne de louange  
« Tu as trié les crayons, les feutres et les stylos et tu les as placés dans des boîtes séparées. C'est ce que j'appelle de l'organisation! »



## Pour aider un enfant à se dégager d'un rôle qui l'empêche de s'épanouir...

- 1 Recherchez les occasions de lui présenter une nouvelle image de lui-même : « Tu as ce jouet depuis l'âge de trois ans et il est encore presque neuf! »
- 2 Placez-le dans des situations qui lui permettent de se voir d'un œil différent : « Sara, voudrais-tu prendre le tournevis et resserrer les poignées de ces tiroirs? »
- 3 Faites en sorte qu'il vous entende dire des choses positives à son sujet : « Il a tenu son bras bien droit, même si le vaccin lui faisait mal.»
- 4 Donnez vous-même l'exemple du comportement que vous souhaitez lui inculquer : « C'est pénible de perdre, mais je vais quand même être bon joueur. Félicitations! »
- 5 Soyez le coffre aux trésors de ses bon coups : « Je me souviens de la fois où tu as... »
- 6 Quand son comportement reflète l'ancienne image qu'il avait de lui-même, exprimez vos sentiments ou vos attentes : « Je n'aime pas ça. Même si tu es très déçu, je m'attends à ce que tu sois bon perdant. »

