

Tempête Émotionnelle

accompagner son enfant

1. Valider les Sensations du corps :

Je vois que tu traverses une tempête émotionnelle,
Que se passe-t-il dans ton corps
Comment est cette sensation ?

Ex : ... chaud, froid, boule, pincement, couleur ...
À quel endroit de ton corps tu ressens ça ?



3. Établir des Limites si ça déborde :

Mais, je n'accepte pas que tu :
... (action/attitude)

Même quand on : a / est / se sent ... ,
on ne peut pas ...

Je ne suis pas du tout d'accord quand :

- a. je t'entends dire ...
- ou b. quand je te vois ...

Facultatif

5. Proposer une Alternative :

- Te souviens-tu de l'Alternative que tu as choisie...
- A la place je te propose de ... (Alternative)
- Tu as peut-être une autre solution ?
- Tu as besoin de ...



2. Reconnaître l'Émotion :

Je vois que tu :

- a. as eu ... (émotion)
- b. es ... (émotion)
- c. t'es senti ... (sentiment/interprétation)

Je comprends que tu sois ...

Tu as le droit de te sentir ...

4. Faire Confiance :

- Tu vas apprendre à gérer tes émotions autrement, je te fais confiance, tu vas y arriver !
- Tu vas apprendre à faire autrement, je te fais confiance, tu vas y arriver !
- Tu vas apprendre à dire les choses sans ...
- Tu sais demander les choses avec respect alors j'attends de toi que tu le fasses.

6. Verbaliser son accompagnement :

- Veux tu que je t'aide.
- Je suis là si tu as besoin !