

Tempêtes Émotionnelle

accompagner son enfant



1. Reconnaître l'Émotion :

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

Je comprends que tu sois ... (é.s.i) ...

Tu as le droit de te sentir ... (é.s.i) ...

3. Faire Confiance :

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

5. Soutenir :

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



2. Établir des Limites :

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

Même quand on : a / est / se sent ... (é.s.i) ... ,
on ne peut pas ... (action/attitude) ...

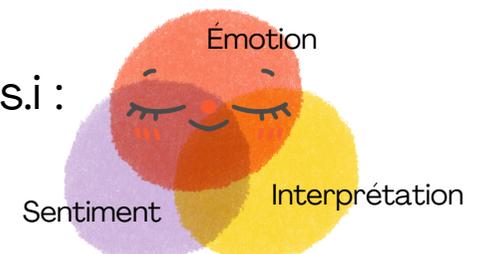
Je ne suis pas du tout d'accord quand :

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

4. Offrir une Alternative :

- A la place je te propose de ... (Alternative) ... ,
ou tu as peut être une autre solution ?
- A tu besoin de ...

é.s.i :



(voir fiches suivantes)

- les Émotions -

Tu as eu ...

Tu es ...



PEUR

Angoissé.e
Anxieux.se
Apeuré.e
Effrayé.e
Horriblié.e
Inquiet.e
Méfiant.e
Paniqué.e
Stressé.e
Sur mes gardes
Terrifié.e
Terrorisé.e



COLERE

Agacé.e
Amer.e
Contrarié.e
Dégoûté.e
Écœuré.e
En colère
Énervé.e
Exaspéré.e
Excédé.e
Fâché.e
Frustré.e
Furieux.se
Hors de moi

TENSION

Agité.e
Crispé.e
Impatient.e
Nerveux.se
Préoccupé.e
Tendu.e



TRISTESSE

Accablé.e
Blessé.e
Chagriné.e
Consterné.e
Découragé.e
Déçu.e
Démoralisé.e
Dépité.e
Déprimé.e
Désespéré.e
Désolé.e
Effondré.e
En deuil
Impuissant.e
Malheureux.se
Morose
Peiné.e
Résigné.e
Seul.e
Triste



CONFUSION

Bouleversé.e
Confus.e
Chamboulé.e
Coupable
Déboussolé.e
Démuni.e
Déprimé.e
Désesparé.e
Destabilisé.e
Dubitatif.ve
Gêné.e
Honteux.se
Impuissant.e
Indécis.e
Intimidé.e
Jaloux.se
Mal à l'aise
Partagé.e
Remué.e
Tirillé.e



FATIGUE

Abattu.e
Affaiblit
Anéanti.e
Éprouvé.e
Épuisé.e
Exténué.e
Endolori.e
Endormi.e
Fatigué.e
Lessivé.e
Léthargique
Sans énergie
Vidé.e



SIDÉRATION

Abasourdi.e
Ahuri.e
Choqué.e
Effaré.e
Estomaqué.e
Étonné.e
Interloqué.e
Perplexe
Sidéré.e
Stupéfait.e
Surpris.e



- Sentiments / Interprétations -

Tu t'es senti



ACCUSÉ.E

Blâmé.e
Blessé.e
Fautif
Incriminé.e
Jugé.e
Mis.e en cause
Pris.e en faute



ATTAQUÉ.E

Agressé.e
Bousculé.e
Critiqué.e
Harcelé.e
Insulté.e
Malmené.e
Menacé.e
Offensé.e
Persécuté.e
Provoqué.e



DOMINÉ.E

Bridé.e
Contraint.e
Écrasé.e
Étouffé.e
Exploité.e
Forcé.e
Maltraité.e
Materné.e
Minimisé.e
Piétiné.e
Vaincu.e



MANIPULÉ.E

Dupé.e
Escroqué.e
Exploité.e
Floué.e
Piégé.e
Roulé.e
Trahi.e
Trompé.e
Utilisé.e
Volé.e



MEPRISÉ.E

Bête
Déconsidéré.e
Dénigré.e
Déprécié.e
Dévalorisé.e
Discrédité.e
Diminué.e
Incapable
Humilié.e
Méprisé.e
Minable
Négligé.e
Nul.le
Rabaissé.e
Ridiculisé.e
Sali.e



REJETÉ.E

Abandonné.e
Délaisé.e
Ecarté.e
Exclu.e
Ignoré.e
Incompris.e
Indésirable
Invisible
Isolé.e
Jeté.e
Largué.e
Mise.e de côté
Nié.e
Pas accepté.e
Pas aimé.e
Pas entendu.e
Pas reconnu.e



- Alternatives -

Certain enfants se calment avec des actions calmes, d'autres ont besoin d'extérioriser avec force, en général plus l'enfant apprend à gérer ses émotions plus les alternatives deviennent calmes.

Attention !!!

Certaines Alternatives doivent être apprises en dehors des tempêtes émotionnelles !

As-tu besoin de :

- un câlin à papa, maman, au chat,... / câlin à son doudou
- méthode de respiration
- la montagne émotionnelle
- le volcan des émotions
- vider son chagrin dans un mouchoir, puis jeter sa peine dans la poubelle.
- pierre / cristal / objet grigri magique de déchargement
- mange chagrin (peluche zip)
- poupée à soucis (petite poupée)
- se ressourcer dans son coin ressources
- balles des émotions à malaxer, un spinner, ...
- dessiné, écrire puis froisser/déchirer et jeter dans une poubelle à émotions.
- boule de feu (comme les supers héros)
- chanter
- écouter de la musique
- jouer avec un instrument de musique
- sauter
-

Ne pas mettre l'enfant à l'écart, sauf si c'est lui qui le souhaite

