



LA MINUTE PARENTS

No 4

S.O.S. ÉMOTIONS : MODE D'EMPLOI POUR LES PARENTS

ÉTAPE 1 : RESPIRER



Soyez un modèle pour votre enfant : prenez une grande inspiration et assurez-vous d'être calme avant d'entreprendre les prochaines étapes.



ÉTAPE 2 : NOMMER

Essayez d'identifier ce que l'enfant ressent et exprimez-le clairement.

Par exemple : « Je sens que tu es en colère ».

ÉTAPE 3 : VALIDER



- Aidez l'enfant à comprendre ce qu'il vit en **imaginant ce qu'il peut ressentir**.
- Utilisez « **parce que** » plutôt que « **mais** » pour valider efficacement ce qu'il ressent.

Par exemple, plutôt que de dire « Je vois que tu es en colère, **mais** ce n'est pas le moment », dites plutôt « Je comprends que tu es en colère **parce qu'on t'a refusé quelque chose et que tu trouves cela injuste** ».



ÉTAPE 4 : COMBLER LE BESOIN

Souvenez-vous que **chaque émotion cache un besoin**.

Par exemple : la colère peut révéler un besoin d'être compris ou rassuré.



ÉTAPE 5 : RÉSOUDRE LE PROBLÈME

Impliquez l'enfant dans la recherche de solutions et **proposez des stratégies** d'apaisement ou d'auto-contrôle.

CONCLUSION

En pratiquant régulièrement ces étapes, **l'enfant développera progressivement sa capacité à réguler ses émotions**. Et pour les parents, **la perfection n'est jamais le but** : l'important est d'avancer à son rythme et de faire de son mieux.

PRÉPARÉE PAR

L'équipe des services psychosociaux du DSFNO