ACCUEILLIR L'ÉMOTION DE MON ENFANT

la validation émotionnelle

Valider une émotion, ce n'est pas approuver un comportement : c'est reconnaître ce que l'enfant ressent. Une émotion accueillie peut redescendre ; une émotion niée ou minimisée a tendance à revenir plus fort.

1 Remarquer l'émotion

Repérer les signes avant que l'émotion ne déborde : un visage qui se ferme, des poings serrés, un silence inhabituel. Une petite émotion est plus facile à accueillir qu'une grosse.

2 Y voir une occasion de lien

Une émotion n'est pas un problème à faire disparaître vite. C'est un moment où votre enfant a besoin de vous, et une occasion de lui apprendre à se comprendre.

3 Écouter et accueillir

Se mettre à sa hauteur, le regarder, l'écouter avec tout le corps. On n'a pas besoin d'être d'accord avec la raison de l'émotion pour reconnaître ce qu'il ressent.

4 Mettre des mots

« Tu as l'air très en colère. » « Je crois que tu es triste parce que… » Nommer l'émotion aide le cerveau de l'enfant à l'apaiser : c'est « nommer pour apprivoiser ».

5 Poser un cadre et chercher ensemble

Toutes les émotions sont acceptées, tous les comportements ne le sont pas : « Tu as le droit d'être en colère, tu n'as pas le droit de taper. » Une fois l'émotion redescendue, on cherche ensemble ce qui pourrait aider la prochaine fois.

Des phrases qui aident

- « Je vois que c'est difficile pour toi. »
- « Tu as le droit d'être triste. »
- « Je suis là, je reste avec toi. »
- « Tu étais très en colère quand… »

Des phrases qui coupent

- « C'est rien. »
- « Arrête de pleurer. »
- « Tu exagères. »
- « Il n'y a pas de quoi avoir peur. »

À savoir

- Quand l'émotion est trop forte (le rouge du thermomètre), on apaise d'abord, on parle ensuite : voir la fiche « La co-régulation ».
- Pas besoin d'être un parent parfait. Revenir après un moment raté (« tout à l'heure, j'ai crié, je n'aurais pas dû ») compte autant que de bien faire du premier coup.

D'après J. Gottman (le coaching émotionnel) et D. Siegel et T. Payne Bryson (« nommer pour apprivoiser »).

Une émotion accueillie est une émotion qui peut passer.

LAETITIA DUCHEMIN
Psychologue clinicienne intégrative — laetitia-duchemin-psychologue.fr