

Les 5 étapes de l'accompagnement émotionnel



Aider les jeunes à comprendre les émotions qu'ils ressentent, les raisons pour lesquelles elles se produisent et comment les gérer.

Étapes



Interpréter, étiqueter, organiser :

Cette étape aide les jeunes à identifier leurs émotions et à se sentir vus et entendus. En exprimant votre curiosité, vous pouvez mieux comprendre ce que l'enfant ressent (tristesse, colère, frustration, gêne). Par la suite, vous pouvez le guider à travers l'émotion.

Exemples de réponses :

- Je vois que tu ressens ...
- Je remarque que tu (serres les poings, fronces les sourcils, deviens agité) ...
- Je t'entends dire...
- Dis-moi ce que tu ressens
- Il me semble que tu ressens ____, est-ce exact ?



Faites preuve d'empathie et validez :

Faire preuve d'empathie c'est considérer les émotions d'une autre personne. Autrement dit, c'est se mettre à la place de l'enfant, imaginer réagir avec ses émotions et ses expériences. Cela signifie aussi mettre de côté ses propres émotions, ses jugements, ses réactions et ses expériences.

- C'est normal de se sentir ____ quand ça se produit.
- Je ressentirais la même chose si ça m'arrivait.
- Je comprends pourquoi tu te sens ainsi.

Être empathique ce n'est pas :

- Supposer que les autres ont les mêmes pensées/émotions que vous ;
- Partager ses émotions ou ses expériences similaires,
- Partager son point de vue sur la situation,
- Accepter ou tolérer le comportement.



Fixez des limites aux comportements problématiques :

Expliquer à l'enfant que ses émotions sont valides et justifiées, mais que les comportements déclenchés par ses émotions ne sont pas nécessairement tous acceptables.

- C'est correct de se sentir ____, mais ce n'est pas acceptable de ____.
- C'est correct d'être **en colère**, mais ce n'est pas acceptable de **frapper** ou **crier**.
- C'est normal de se sentir **embarrassé**, mais ce n'est pas correct de **se moquer des autres**.
- C'est correct d'être **stressé**, mais ce n'est pas bien **de mentir sur ce qui s'est passé**.



Résolution de problèmes :

Demandez à l'enfant de réfléchir à des solutions. Les meilleures idées viennent des enfants, lorsqu'ils réfléchissent à leur problème de leur propre perspective, avec l'information dont ils disposent.

- Avec un peu de recul, que ferais-tu différemment ?
- Comment pourrais-tu gérer la situation différemment la prochaine fois ?
- Peux-tu me nommer deux autres façons de résoudre ce problème ?



Enseigner une compétence :

Si l'enfant est incapable de trouver une solution, explorez avec lui ce qu'il aurait pu faire différemment.

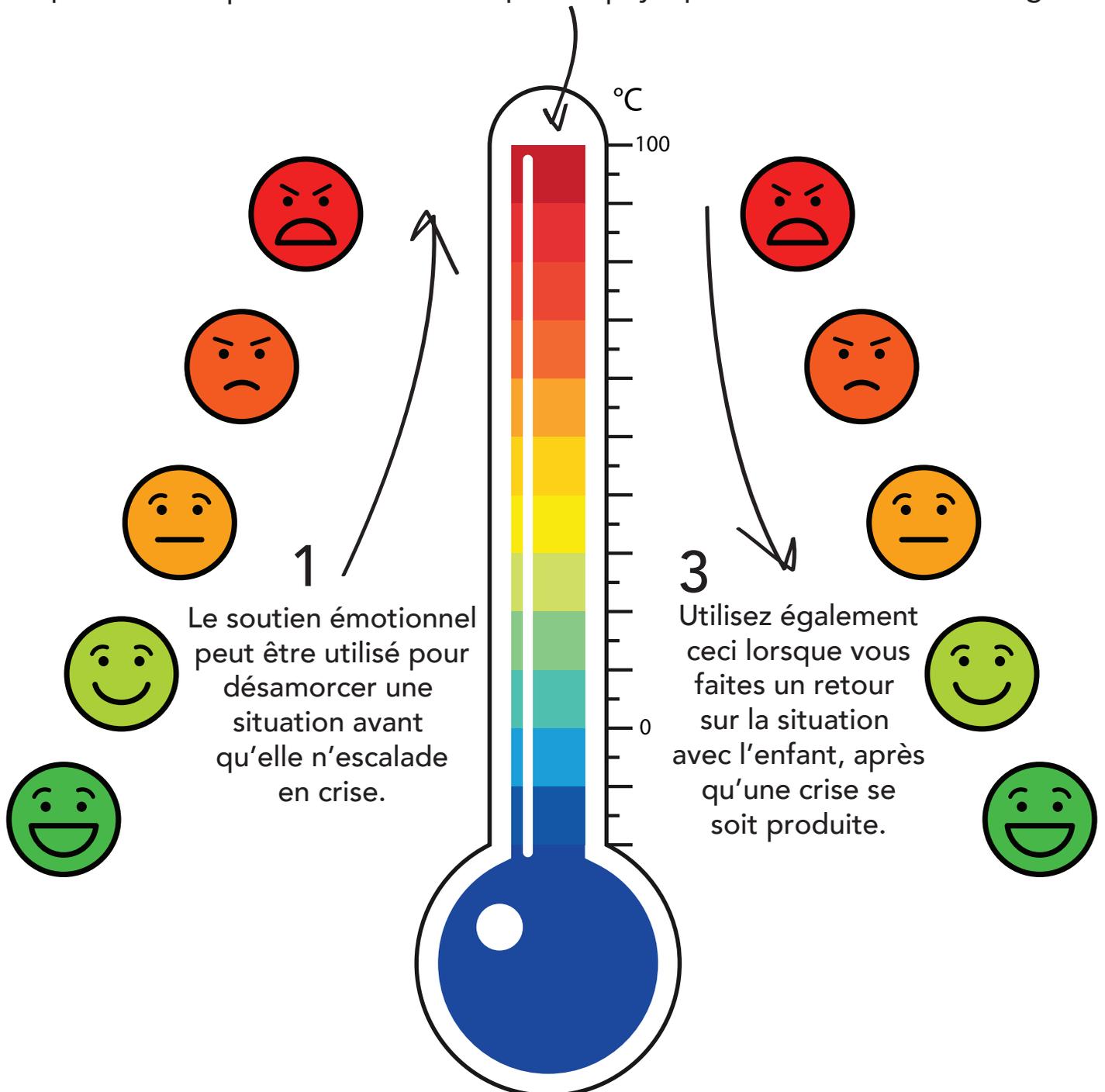
Je sais que _____ fonctionne pour moi/d'autres enfants, est-ce que tu penses qu'on pourrait essayer ça ensemble ?

- Demander de l'aide
- Parler à quelqu'un en qui j'ai confiance
- Faire une pause
- Aller dehors
- Faire des activités de relaxation (activité de pleine conscience, respiration profonde, dessiner)
- Faire une activité physique répétitive (marcher, sauts avec écart, pompes, course à pied)

À quel moment l'utiliser ?

2

Il faut immédiatement prendre les moyens nécessaires pour assurer la sécurité de tous lorsque l'enfant a perdu le contrôle et qu'il est physiquement ou verbalement agressif.



Références :

Declaire, J. & Gottman, J. (1997). *The Heart of Parenting: How to Raise an Emotionally Intelligent Child*. New York: Simon & Schuster.

John Gottman –Emotion Coaching

<https://emotioncoaching.gottman.com>

<https://www.emotioncoachinguk.com/>

Pour plus d'informations :

Elizabeth Roberts, Ph.D., OPQ, Psychologue – Commission scolaire Lester-B.-Pearson, eroberts04@lbpsb.qc.ca