

## Aider les enfants/ados aux prises avec leurs sentiments

Pour montrer aux enfants que vous accueillez et respectez leurs sentiments, vous pouvez...

- 1 Écouter en silence et avec attention
- 2 Accueillir leur sentiment à l'aide d'un mot  
« Oh ! Hum ! Je vois. »
- 3 Nommer le sentiment  
« Ça a l'air frustrant ! »
- 4 Utiliser l'imaginaire pour leur offrir ce qu'ils souhaitent  
« J'aimerais pouvoir faire mûrir la banane pour toi tout de suite ! »

On peut **accueillir** tous les sentiments.  
On doit **limiter** certaines actions.

"Je vois à quel point tu es fâché contre ton frère.  
Dis-le lui **avec des mots**, pas avec tes poings."

