

Laisser l'enfant exprimer ses émotions

Les bienfaits de l'expression des émotions



- Aide à la relation entre l'adulte et l'enfant
- Écouter l'enfant exprimer ses émotions permet de mieux comprendre le besoin qui se cache derrière l'émotion et/ou le comportement
- Permet à l'enfant de réduire ses tensions internes pour redevenir calme et réceptif au monde qui l'entoure

Petites astuces

- Décrire ce que l'enfant vit lorsqu'il ne parle pas ou très peu
- Reformuler ce que l'enfant nous dit
- Reconnaître l'émotion de l'enfant et la nommer au besoin
- Poser la question << Qu'est-ce qui se passe? >>
- Laisser l'enfant exprimer ses émotions avant de le réconforter pour l'aider à mieux comprendre ce qu'il vit intérieurement