

# COMMENT JE ME SENS ?



## STYLE ÉMOTIONNEL DU PARENT/DE L'ENSEIGNANT : LE REJET

### Vos paroles:

"Il n'a pas à être triste. Il ne s'est rien passé de grave ! Souris !  
Tu n'as pas de raison de pleurer."

### Ce que l'enfant éprouve:

- Il a l'impression qu'on l'ignore, ou qu'on ne tient pas compte de lui, alors qu'il ressent des émotions fortes.
- Il apprend que ses émotions sont "mauvaises" et qu'il doit les "corriger" rapidement.
- Il n'apprend pas à les gérer. Les émotions des autres constituent aussi une difficulté pour lui.

### Les enfants dans cette situation:

- se sentent rabaissés ou rejetés,
- sont réticents à vous faire part de leurs émotions (chagrin, colère),
- se mettent à rejeter leurs émotions et celles des autres.

## STYLE ÉMOTIONNEL DU PARENT/DE L'ENSEIGNANT : LA LIBERTÉ

### Vos paroles:

"Voilà, exprime-toi librement. Tu peux frapper avec tes poings ou tes pieds là, dans ce coussin."

### Ce que l'enfant éprouve:

- Il comprend qu'il peut exprimer librement ses émotions. Il sait qu'il peut montrer tout ce qu'il ressent. Cependant, il n'y a pas de limites à son comportement. Il n'est pas guidé dans son apprentissage de la gestion des émotions.

### Les enfants dans cette situation:

- n'apprennent pas à gérer leurs émotions,
- ont des problèmes de concentration,
- sont confrontés à des difficultés dans leurs relations amicales,
- sont confrontés à des problèmes avec leurs pairs.

## STYLE ÉMOTIONNEL DU PARENT/DE L'ENSEIGNANT : LA DÉSAPPROBATION

### Vos paroles:

"Cesse de pleurer ! Si tu n'arrêtes pas, je vais... Tu veux que j'appelle le directeur ?"

### Ce que l'enfant éprouve:

- Il est contrarié ; il perçoit qu'il a tort et il se sent encore plus mal.
- Il se sent jugé et puni quand il laisse paraître ses émotions.
- Il n'apprend pas à nommer ses émotions fortes et il ne sait pas comment y faire face.

### Les enfants dans cette situation:

- ne font pas confiance à leur jugement,
- ont l'impression qu'il y a chez eux quelque chose d'anormal,
- éprouvent des difficultés à gérer leurs émotions et à résoudre leurs problèmes.

## STYLE ÉMOTIONNEL DU PARENT/DE L'ENSEIGNANT : L'ACCOMPAGNEMENT

### Vos paroles:

"Dis-moi ce que tu ressens. J'ai déjà éprouvé ça, moi aussi. Tu ne peux pas frapper quelqu'un parce que tu es fâché.e. Réfléchissons à d'autres choses que tu peux faire quand tu ressens ça."

### Ce que l'enfant éprouve:

- Il se sent important et il trouve un certain réconfort, car ses émotions sont acceptées. En même temps, il apprend que son comportement a des limites, même quand il se sent submergé par des émotions fortes.

### Les enfants dans cette situation:

- ont confiance en leurs émotions,
- peuvent gérer leurs émotions,
- sont capables de résoudre leurs problèmes,
- apprennent facilement,
- ont de bonnes relations avec les autres.