

Stratégies et outils en comportement

LE MESSAGE EMPATHIQUE

Objectif : Afin que les enfants développent l'empathie, ils doivent en être témoins.

Qu'est-ce l'empathie? C'est la capacité de comprendre et de respecter le vécu d'une autre personne. Cela nous permet de se mettre à la place de l'autre afin de comprendre ce qu'il ressent.

Stratégies	Ce que tu peux dire
<p>DÉMONTRER L'EMPATHIE</p> <p>Communiquer à l'enfant que vous reconnaissez et comprenez ses émotions.</p>	<p>« Tu te sens frustré quand tes amis prennent les boîtes sans te demander. »</p>
<p>VALIDER</p> <p>Les sentiments, les désirs et les besoins de l'enfant.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • « Tu te sens frustré et je comprends pourquoi. » • « Tu voulais être le premier à sortir. » • « Merci d'avoir utilisé l'affiche pour m'indiquer que tu allais aux toilettes. »
<p>DEMANDER</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comment l'enfant se sent-il? • Des questions pour clarifier un point. • Utiliser la fiche <i>Déclencheurs de conversation</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> • « Est-ce que tu es déçu de cela? » • « Qu'est-ce qui s'est passé? » • « Quel était le moment préféré de ta journée? »
<p>DÉCRIRE</p> <p>Quelle émotion l'enfant communique-t-il par ses expressions corporelles? Dans son expression faciale? Par son ton de voix?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • « Ton visage et ta voix me démontrent que tu es content parce que le nouveau film de Star Wars sera au cinéma demain! » • « Ton visage et ta voix me démontrent que tu es frustré que tu n'es pas le premier dans le rang. »
<p>INTERPRÉTER</p> <p>Reformuler ce que l'enfant exprime lorsqu'il communique ses émotions et ses sentiments.</p>	<p>« Donc, tu as mis tes boîtes de côté pour aller jouer et tu ne pensais pas que quelqu'un allait déplacer tes boîtes. »</p>
<p>EXPLIQUER</p> <p>Expliquer à l'enfant que ses sentiments sont des réactions à des événements difficiles.</p>	<p>« Tu as eu peur quand l'alarme à feu a sonné et c'est pour ça que tu as tenté de t'enfuir. »</p>
<p>RÉASSURER ET FAIRE UN LIEN</p> <p>Dites à l'enfant que sa réaction est normale et qu'il n'est pas seul. Partagez une expérience personnelle ou l'expérience de quelqu'un que vous connaissez.</p>	<p>« Plusieurs enfants ont peur des bruits forts. Moi aussi je suis surprise par des bruits forts et ils me font sursauter! »</p>