

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
DÉMONTRER L'EMPATHIE Communiquer à l'enfant que vous reconnaissiez et comprenez ses émotions.	« Tu te sens frustré quand tes amis prennent les boîtes sans te demander. »
VALIDER Les sentiments, les désirs et les besoins de l'enfant.	<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. »
DEMANDER <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? »
DÉCRIRE Quelle émotion l'enfant communique-t-il par ses expressions corporelles? Dans son expression faciale? Par son ton de voix?	<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. »
INTERPRÉTER Reformuler ce que l'enfant exprime lorsqu'il communique ses émotions et ses sentiments.	« Donc, tu as mis tes boîtes de côté pour aller jouer et tu ne pensais pas que quelqu'un allait déplacer tes boîtes. »
EXPLIQUER Expliquer à l'enfant que ses sentiments sont des réactions à des événements difficiles.	« Tu as eu peur quand l'alarme à feu a sonné et c'est pour ça que tu as tenté de t'enfuir. »
RÉASSURER ET FAIRE UN LIEN 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.	« Plusieurs enfants ont peur des bruits forts. Moi aussi je suis surprise par des bruits forts et ils me font sursauter! »