

Quelle émotion ressens-tu ? Qu'est-ce qui se passe pour toi ?

Exemple d'empathie éducative



Ça bouillonne à l'intérieur de moi. J'ai chaud. Je crois que je ressens de la colère.



**Accueil de l'émotion et apaisement
Développement de l'intelligence
émotionnelle**

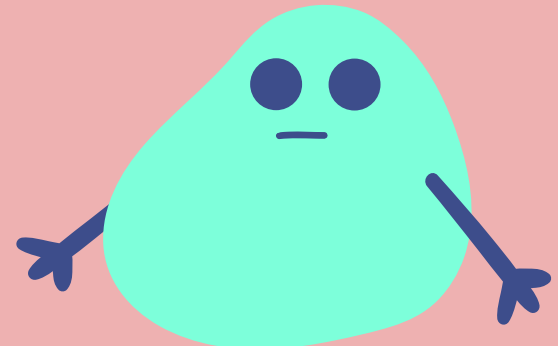


**CALME-TOI TOUT DE SUITE
SINON... !!!**

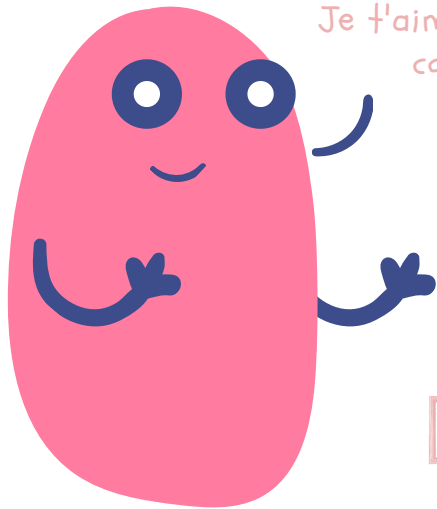
Exemple de lutte de pouvoir



Gloups... Mais comment me calmer. Je ne sais pas ce qui ne va pas.



**Peur = état de sidération = enfouissement
de l'émotion
Diminution de l'estime de soi**



Je t'aime parce que tu es
comme tu es !

L'important = la personne

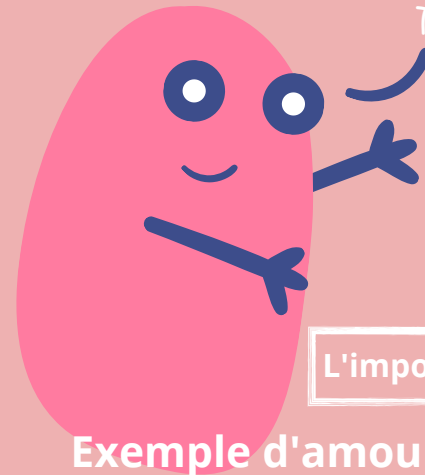
Exemple d'amour/appréciation
inconditionnelle



Je suis aimé
inconditionnellement et pour
celui que je suis.



Confiance



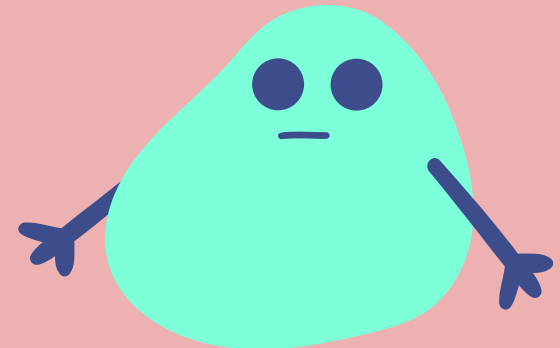
JE T'AIME TELLEMENT QUAND
TU FAIS... / JE T'AIMERAIS
TELEMENT SI...

L'important = le comportement

Exemple d'amour/appréciation
conditionnelle



Je suis aimé en fonction de ce que je fais ou de ce
que je ne fais pas. Je pourrais être aimé plus si je
correspondait mieux aux attentes.



Doute

J'ai vu ta boîte à lunch survoler la classe et tomber directement sur lui. Je ressens de la colère.

Maintenant que j'ai récupéré l'objet, je m'éloigne 2 minutes. J'ai besoin de respirer. Je te demande de m'attendre ici et nous allons pouvoir régler ça ensemble après.



Exemple de communication non-violente



Je peux apaiser mes émotions sans blesser autrui.



**Apprentissage émotionnel en cours
Responsabilisation**

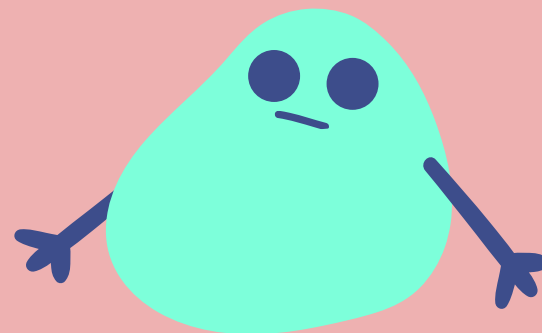
ÇA NE SE FAIT PAS ÇA VOYONS DONC! TON COMPORTEMENT M'EXASPÈRE ! J'EN AI PLUS QU'ASSEZ DE TOI !



Exemple de transmission de la violence et d'un mode accusateur



Quand on est en colère, on peut crier sur les autres. Je suis responsable de l'état émotionnel des adultes qui m'entourent.



**Intelligence sociale et émotionnelle faible
Estime de soi en déclin**

Est-ce possible que ce soit parce que tu avais peur de ce que j'allais dire que tu ne me l'as pas avoué ?

La prochaine fois, je préfère que tu me le dises tout de suite pour qu'on cherche une solution ensemble.



La faute sur l'acte commis

Exemple du mode "recherche de solution"



J'avais tort de penser qu'on allait me punir. Les adultes veulent mon bien.



Normalisation de l'émotion et compréhension du comportement à développer

TU ES UN MENTEUR !!!
Je ne pourrai plus JAMAIS te faire confiance !



La faute sur la personne

Exemple d'un mode culpabilisant et d'attribution d'étiquette dépréciative



Si l'adulte le dit c'est que c'est vrai. Personne ne voudra me faire confiance dorénavant. Aussi bien m'organiser seul et rien ne laisser transparaître à l'avenir.



Culpabilité = active les instincts de défense
= incapacité à collaborer
Diminution de l'estime de soi