



La validation d'émotions

Thème 2 :

L'adulte bienveillant



ÉTAPE 1 – VALIDE L'ÉMOTION

Étape 1.a) - NOMME OU "TRADUIS" CE QUE TU VOIS/ENTENDS

- "Tu n'as pas le goût de participer à ton cours en ligne"
- "Tu as essayé de rejoindre ton ami et il n'a pas répondu..."
- "Tu aurais aimé pouvoir aller jouer chez ..."
- "Tu ne veux pas aller te coucher..."

Étape 1.b) - VALIDE L'ÉMOTION

Démontre ta compréhension face à son expérience **avec sincérité et intention positive** (de son point de vue):

- "Je peux comprendre que"
- "Je peux imaginer que"
- "Pas étonnant que"
- "Il serait logique que"
- "Quand je me mets à ta place, je peux imaginer que tu penses, veules / ne veules pas _____"

Ajoute 3 raisons qui démontrent que tu comprends réellement (3 x parce que):

Cette approche apaisera l'émotion ressentie (douleur, colère, déception...)

- "parce que 1: _____"
- "parce que 2: _____"
- "parce que 3: _____"

Exemple:

Tu veux retourner à la maison. Je peux comprendre que tu n'as pas le goût d'être à l'école en ce moment ...

- parce que tu viens de passer six mois à la maison (pcq #1),
- ça peut être difficile de se remettre dans la routine (pcq #2),
- et ça t'inquiète peut-être de t'exposer à autant de gens à tous les jours (pcq #3).

ÉTAPE 2 –OFFRE UN SOUTIEN AFFECTIF ET PRATIQUE

A - Quelques idées de soutien affectif :

- Confort (une main, une caresse, un mot gentil)
- Réassurance ("Ça va bien aller!")
- Compréhension ("Je te comprends"; "Je t'entends.")
- Positivité ("Je suis conscient que tu fais ton possible présentement.")
- Confiance ("Je crois en toi."; "Je crois que tu peux y arriver.")
- Proximité ("Nous sommes ensemble."; "Je veux le meilleur pour toi.")
- Espace* ("Pourquoi je ne te donnerais pas quelques minutes et on réessaiera plus tard?")

*L'espace peut être physique ou psychologique et limité dans le temps.

Le plan de reconnexion doit être clairement communiqué.

B - Quelques idées de soutien pratique :

- Poursuivre avec le plan
- Suggérer une activité de distraction (marche, film, musique, etc.)
- Rediriger vers une autre pensée ou activité
- Enseigner les compétences
- Exposer au stimulus anxiogène (de manière progressive)
- Proposer des solutions pratiques pour résoudre le problème ou prendre le relais pour résoudre le problème
- Fixer une limite (Parfois, une fois que l'autre est validé et soutenu émotionnellement, plus rien n'est requis.)

En 2 étapes...

1. **Valide l'émotion** .b)
 - a. **Traduis ce que tu vois/entends**
 - b. **Valide l'émotion en ajoutant 3 raisons (Dis "parce que" 3x)**
2. **Offre une forme de soutien affectif et pratique.**

Cette stratégie de validation fut développée par, Dre Adèle Lafrance.

Dre Adèle Lafrance, PhD, est psychologue clinicienne, chercheuse scientifique et auteure publiée. Elle co-fondatrice de la thérapie familiale axée sur les émotions et fondatrice du soutien scolaire axée sur les émotions. Elle dirige plusieurs projets de recherche dans les domaines de la thérapie familiale axée sur les émotions et de la santé mentale, y compris les troubles de l'alimentation. Son travail a été présenté dans divers médias, y compris "The Doctors" de NBC. Elle maintient également un petit cabinet privé de psychothérapie à court terme et de soutien aux aidants.

<https://www.emotionfocusedfamilytherapy.org/emotion-focused-school-support/>

AUTRES LIENS PERTINENTS QUI PRÉSENTENT DES FAÇONS EFFICACES DE VALIDER LES ÉMOTIONS DES JEUNES

- [Camp Winston - Approche d'écoute miroir](#) (anglais 4:06; [partie 2 \(11:45\)](#))
- [Exemple d'un enfant qui ne veut pas mettre son manteau et la validation](#) (anglais 1:59)
- [La technique "calm" \(anglais 1:49:07\)](#)
- [Empathie vs Sympathie \(anglais 2:53\)](#)

CÉNO

[Vidéo sur la validation \(à venir\)](#)

[Fiche - L'adulte bienveillant - La validation des émotions](#)

[Présentation - Être l'adulte bienveillant](#)

[Présentation - Cerveau émotionnel - Effet de la sécurisation](#)

[Fiche - Science du cerveau et approche relationnelle](#)

[Fiche - Les réactions de survie à l'élémentaire](#)

[Fiche - Les réactions de survie au secondaire](#)

SMSO

Pour accroître la capacité des élèves à gérer leurs émotions – activités pratiques:

[Activités de santé mentale au quotidien en salle de classe](#)

