

---

# **5 ÉTAPES POUR COMPRENDRE ET GÉRER LES CRISES ÉMOTIONNELLES DE VOTRE ENFANT**

---

# SOMMAIRE



**Identifier le déclencheur de la crise**

1

**Reconnaître et valider ses émotions**

2

**Rester calme et éviter les réactions  
impulsives**

3

**Accompagner sans résoudre  
immédiatement**

4

**Débriefer après la crise**

5

**Pourquoi c'est important ? :**

Une crise ne survient jamais "sans raison". Derrière chaque comportement difficile se cache une émotion ou un besoin non satisfait.

**Actions concrètes :**

Observez attentivement votre enfant : Y a-t-il un changement dans son état d'esprit ou son comportement ?

**Posez des questions simples, comme :** "

Qu'est-ce qui ne va pas ?" ou "Qu'est-ce qui t'a gêné ?".

**Cherchez des indices dans son**

**environnement** : bruit, fatigue, faim, frustration.

**Exemple pratique :** Si votre enfant se met en colère après que vous ayez rangé ses jouets, cela peut indiquer qu'il avait besoin de plus de temps pour finir son jeu.



**"Derrière chaque émotion se cache un message précieux. Écouter les émotions de nos enfants, c'est leur apprendre à se comprendre eux-mêmes."**

**Pourquoi c'est important ? :**

Un enfant qui se sent compris se calme plus vite. Ignorer ou minimiser ses émotions peut amplifier la crise.

**Actions concrètes :**

Mettez des mots sur ses émotions :  
"Je vois que tu es très triste parce que...".

**Restez à son niveau physique :**

accroupissez-vous pour être à sa hauteur.

**Montrez-lui que ses émotions sont normales :**

"C'est normal de se sentir en colère quand...".



# RECONNAÎTRE ET VALIDER SES ÉMOTIONS

---



**Reconnaître**



**Accepter**



**Validation**



**Exemple pratique** : Si votre enfant pleure parce qu'il a perdu un jouet, vous pouvez dire : "Je comprends que tu sois triste, ce jouet était important pour toi."

**Pourquoi c'est important ? :**

Votre calme aide l'enfant à réguler ses propres émotions. Réagir avec colère ou frustration peut aggraver la situation.

**Actions concrètes :**

Respirez lentement et profondément pour contrôler vos propres émotions. Prenez quelques secondes pour réfléchir avant de répondre.

Utilisez une voix douce et apaisante, même si la situation est tendue.

03

## MON RÔLE

Le rôle d'une mère dans les moments de crises émotionnelles est essentiel. Elle est souvent le pilier rassurant qui aide l'enfant à naviguer à travers ses émotions. En restant calme et empathique, elle montre l'exemple de la gestion émotionnelle. En écoutant sans juger et en validant les ressentis de son enfant, elle lui apprend que ses émotions, même intenses, ont leur place et peuvent être comprises. Son soutien devient alors une source de sécurité, aidant l'enfant à se calmer et à se reconstruire après la tempête.

## EXEMPLE CONCRET

01.

**Prendre une grande inspiration avant de répondre :**

Si votre enfant crie ou pleure, prenez 3 profondes respirations avant de parler. Cela vous aidera à garder votre calme et à éviter de réagir sur le coup de l'émotion.

02.

**Utiliser une phrase apaisante pour vous recentrer :**

Répétez intérieurement une phrase comme : "Ce n'est qu'un moment difficile, ça passera." Cela vous permet de ne pas céder à l'énervement.

03.

**S'éloigner quelques secondes pour se calmer :**

Si la situation devient trop tendue, dites : "Je vais prendre une minute pour respirer et je reviens." Cela montre aussi à votre enfant que se calmer est une étape importante.

04.

**Choisir un ton de voix doux volontairement :**

Même si vous êtes frustré, baissez votre voix au lieu de la monter. Dites : "Je comprends que tu sois en colère, mais parlons doucement pour nous entendre." Cela aide à désamorcer la tension.

**Pourquoi c'est important ? :**

Une crise émotionnelle est une opportunité pour l'enfant d'apprendre à gérer ses émotions.

Si on résout tout à sa place, il n'apprend pas.

**Actions concrètes :**

Encouragez-le à exprimer ce qu'il ressent ou ce dont il a besoin.

**Posez des questions ouvertes :**

"Qu'est-ce qu'on peut faire pour arranger ça ?" ou "Qu'est-ce qui pourrait te calmer ?".

**Proposez des stratégies simples :**

dessiner, serrer un objet réconfortant, ou simplement s'asseoir ensemble en silence.

04

**Exemple pratique :** Si votre enfant pleure parce qu'il n'arrive pas à assembler un puzzle, dites :  
"Tu veux qu'on regarde ensemble où ça bloque ?"



### Encourager

l'expression des émotions : Posez des questions comme "Qu'est-ce que tu ressens ?" ou "Qu'est-ce qui te ferait du bien ?", sans intervenir immédiatement.



### Proposer

des outils d'apaisement : Suggérez des actions simples comme dessiner, respirer profondément, ou serrer un objet réconfortant.



### Laisser

l'enfant chercher une solution : Dites-lui : "Comment pourrais-tu arranger ça ?", pour qu'il apprenne à résoudre ses difficultés par lui-même, avec votre soutien en arrière-plan.



## Pourquoi c'est important ? :

Une fois calmé, l'enfant est plus réceptif à apprendre.

Ce moment est idéal pour poser les bases d'une meilleure gestion des émotions à l'avenir.

## Actions concrètes :

Parlez doucement de ce qui s'est passé : "Tu te souviens pourquoi tu étais en colère ?"

Aidez-le à nommer ses émotions avec précision : "Tu étais frustré parce que tu n'arrivais pas à...".

## Suggérez des solutions pour la prochaine fois :

"Quand tu te sens comme ça, tu peux venir me voir directement."

# 05

**Exemple pratique** : Après une crise, dites :  
"Tu as bien fait de te calmer. La prochaine fois, si tu te sens frustré, tu peux respirer ou me demander de l'aide."

## RÉFLEXION

Débriefer après une crise est une étape essentielle pour aider l'enfant à mieux comprendre ses émotions et grandir. Une fois qu'il est apaisé, prenez le temps de revenir sur ce qui s'est passé dans un climat calme et bienveillant. Commencez par nommer ses émotions : "Tu étais très en colère parce que...". Aidez-le à identifier le déclencheur de la crise, puis discutez ensemble des solutions possibles pour gérer la situation différemment à l'avenir. Ce moment d'échange n'est pas une leçon, mais une opportunité d'apprentissage et de renforcement du lien parent-enfant. Vous lui montrez qu'il est possible de surmonter les tempêtes émotionnelles en douceur et avec confiance.

# CONCLUSION

Accompagner un enfant dans la gestion de ses émotions est un véritable acte d'amour et de patience.

En appliquant ces 5 étapes, vous construisez non seulement une relation de confiance durable avec votre enfant, mais vous l'aidez également à développer des compétences essentielles pour sa vie future.

Chaque crise est une opportunité d'apprentissage, et chaque effort que vous faites aujourd'hui se reflétera dans son équilibre émotionnel de demain.

N'oubliez pas : **vous n'êtes pas seule dans ce parcours.**

Les défis sont nombreux, mais avec les bons outils et une approche bienveillante, vous pouvez transformer chaque moment difficile en un instant de connexion et de compréhension.



**En prenant le temps de comprendre et d'accompagner les émotions de votre enfant, vous posez les bases d'une relation solide et bienveillante. Chaque petit pas compte, et votre amour et votre patience font toute la différence dans son épanouissement.**



## Droits d'auteur et de propriété intellectuelle

Ce document est protégé par les lois relatives aux droits d'auteur et à la propriété intellectuelle.

Tous droits réservés. Aucune partie de cet eBook ne peut être copiée, reproduite, modifiée, distribuée ou publiée sous quelque forme que ce soit, sans l'autorisation écrite préalable de l'auteur.

Cet eBook est destiné à un usage strictement personnel. Toute reproduction, même partielle, à des fins commerciales ou non, est strictement interdite. Les contrevenants s'exposent à des poursuites judiciaires conformément aux dispositions légales en vigueur.

**Jessica, Parentalité**  
Accompagnement & Formation CNV, Faber&Mazlish

**Vanessa, Universatypiques**  
Conseillère d'éducation spécialisée dans le Hpi, j'accompagne  
les mamans à faire briller tout le potentiel de leur enfant

---

# MERCI

---



Retrouvez nous sur Instagram

