

ADOLESCENCE & ÉMOTIONS : 3 CLÉS POUR ACCOMPAGNER



CLÉ N°1 : RÉPONDRE AVEC EMPATHIE (Valider avant de réparer)

Écouter sans juger.
Créer un espace de confiance.
Phrase clé : « Je suis désolé(e) que
tu te sentes comme ça. »
Reconnaître que le sentiment est légitime.



CLÉ N°2 : DES MOTS PRÉCIS (Nommer pour apaiser)

Dépasser les termes vagues.
Aider à affiner le vocabulaire.
Mettre le mot juste diminue
l'intensité de l'émotion.



CLÉ N°3 : VALORISER LE NON-VERBAL (La parole n'est pas tout)

Encourager les exutoires sains :
sport, musique, arts, dessin, pleurs.
Respecter ces formes d'expression
comme nécessaires pour libérer la tension.