

Accompagner le retour au CALME



CALME ET DOUCEUR

C

- Prendre des respirations.
- Rester 50% avec soi, 50% avec l'enfant.
- Revenir dans son corps.
- Éviter une rétroaction hâtive.



ACCOMPAGNEMENT

A

- Valider les émotions.
- Répéter l'émotion jusqu'au relâchement.
- Normaliser les émotions, recadrer le comportement.
- Rassurer sur le fait qu'il sera aidé.
- Retirer pour se calmer, oui, pour punir, non.



LIEN

L

- Rester en lien avec l'enfant. C'est nécessaire!
- Rassurer sur le fait qu'il est aimé, au-delà de ses comportements.
- Éviter les conséquences qui privent de lien (ex. ne pas le border)



MODÉLISATION

M

- Parler du comportement, pas de l'enfant.
- Enseigner des stratégies de relaxation (ex. respiration).
- Utiliser soi-même des stratégies de retour au calme.

EMPATHIE

E

- Se mettre à la hauteur de l'enfant.
- Offrir un regard doux et rassurant.
- Réconforter (câlin).