

MIROIR, MIROIR... PARLE-MOI DU REFLET

ÉCOLE SAINT-GABRIEL-LALEMANT

Pour l'enfant ayant de la difficulté à nommer son émotion

Lorsque l'enfant vit une grande peine, colère ou autre, il arrive que l'adulte cherche à le soulager de la détresse qu'il perçoit. Les **réponses de l'adulte peuvent avoir différents impacts**. Par exemple, il arrive que, sans le vouloir, la réponse de l'adulte résulte d'une augmentation de la réactivité de l'enfant ou affecte son estime personnelle.

À l'inverse, certaines réponses peuvent favoriser l'échange et apaise l'enfant. Un exemple serait de **nommer le sentiment perçu chez l'autre**. Il s'agit plus précisément de faire un **reflet de l'émotion**. Le reflet exprime que vous êtes à l'écoute, encourage l'autre à aller plus loin dans sa réflexion, permet de diminuer les chances que l'autre soit plus défensif et démontre votre empathie.



Et si cela vous arrivait...

Vous avez passé une journée terrible au travail et tout a été de travers. Votre patron se met en colère contre vous devant tous vos collègues. Vous avez à peine eu le temps de dîner et n'avez aucune pause. À la fin de la journée, vous racontez votre journée à votre ami et il vous donne l'une des réponses suivantes:

« C'est la vie, c'est ça les patrons... »
« Pourquoi as-tu oublié ce que ton patron t'avais demandé de remettre, pourquoi n'as-tu pas... »

versus

« Ça a du être pas mal difficile à vivre et blessant, se faire réprimander de la sorte devant des collègues... » (**reflet**)