

# 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**)