Comprendre et gérer l’opposition

Andreea Toma Ps.Éd 2024

Plan de la présentation

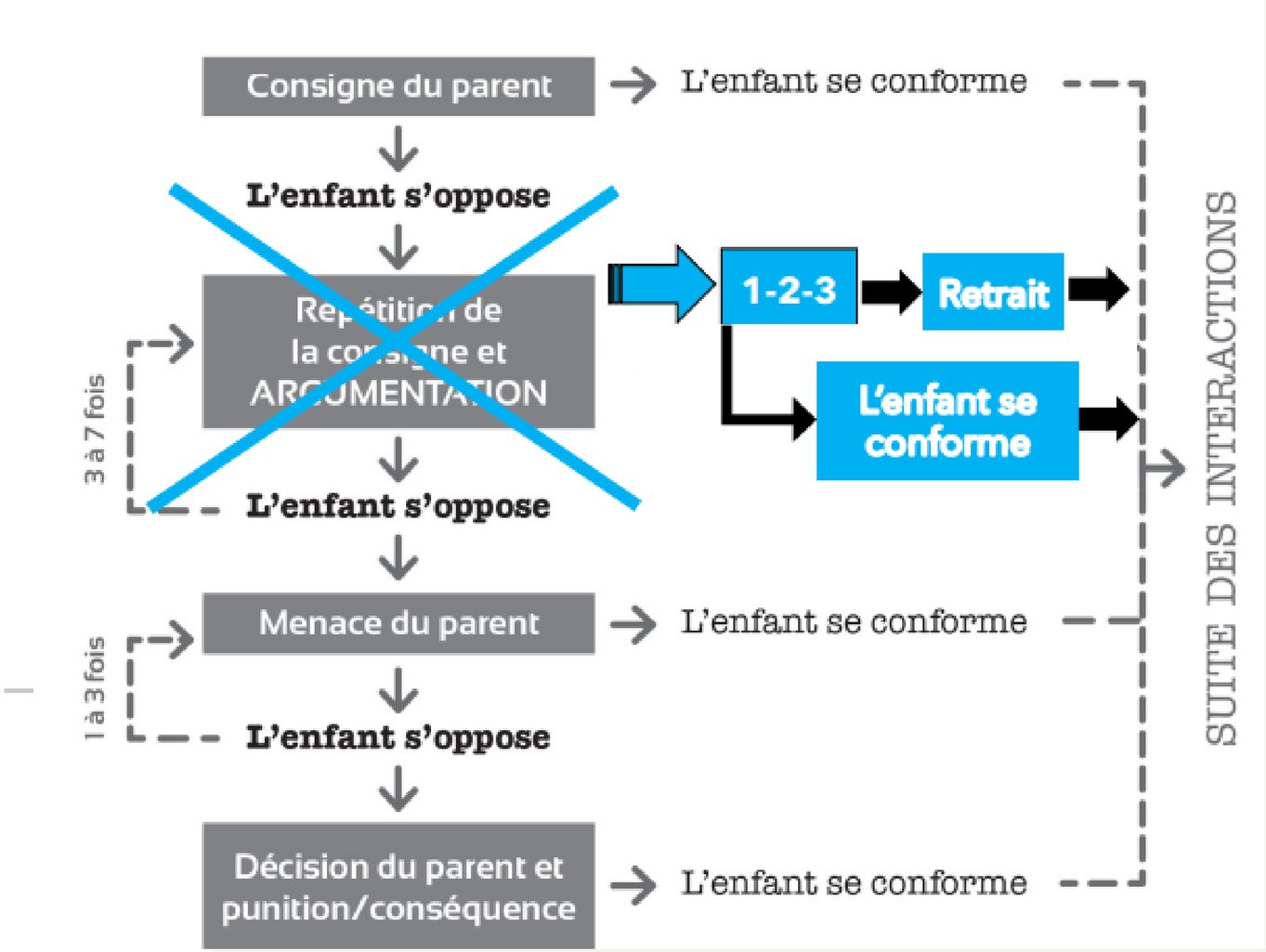
1- Aller au delà de l’opposition

2- Et si on parlait plutôt de colère?

3- La validation émotionnelle

4- La gestion des émotions, une habileté à développer

Cycle de l’opposition



(B. Hammarrenger, 2016)

Le retrait ou time-out??

(Hamel, 2022)

Est-ce que ça répond…?

Au besoin

À l’émotion

À une habileté non maîtrisée

(Hamel, 2022)

Et donc, si on parlait plutôt de colère?

Définir la colère

État d’activation déclenchée par la présence d’obstacles ne permettant pas **d’atteindre un but** et qui impliquent une **menace ou de la frustration**.

C’est une émotion normale!

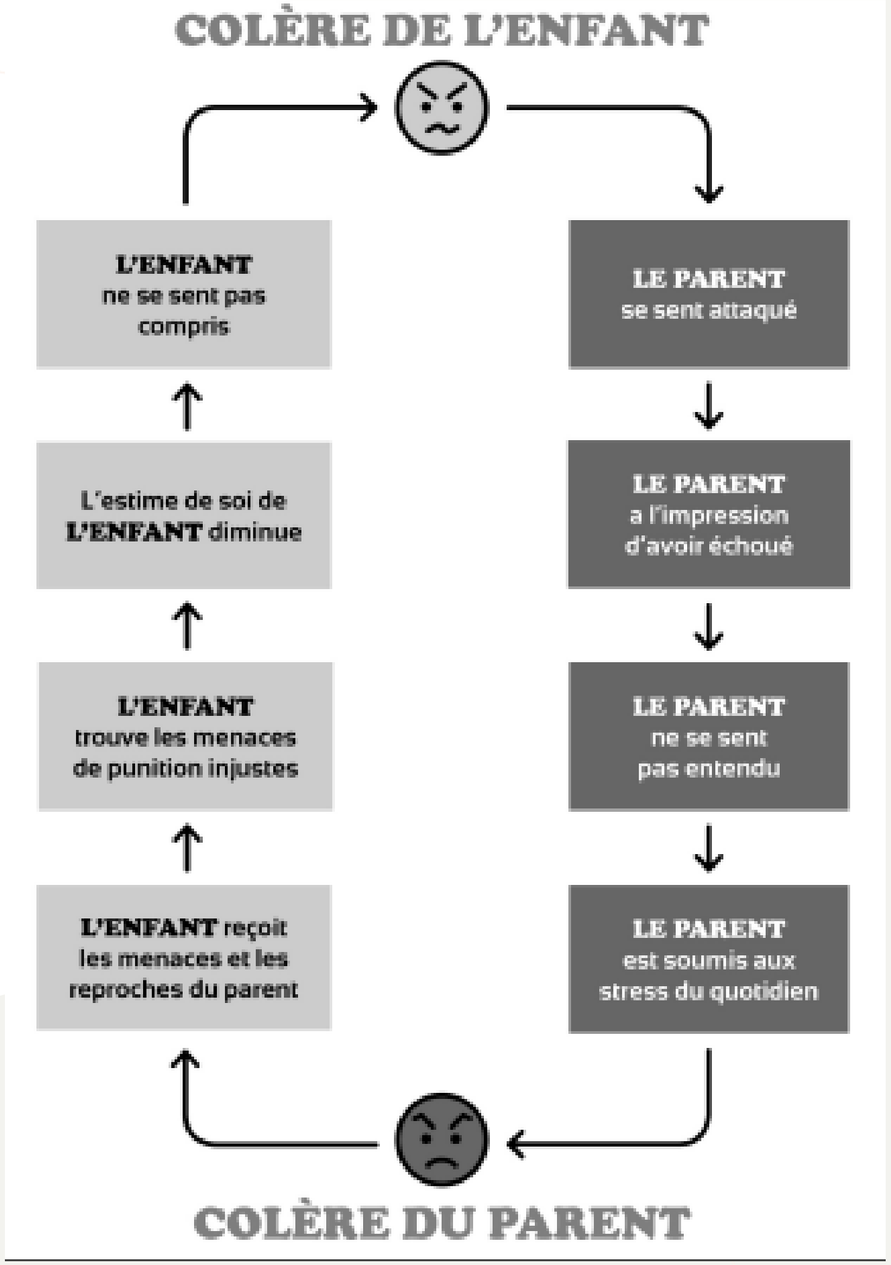
(B. Hammarrenger, 2016)

Le cycle de la colère

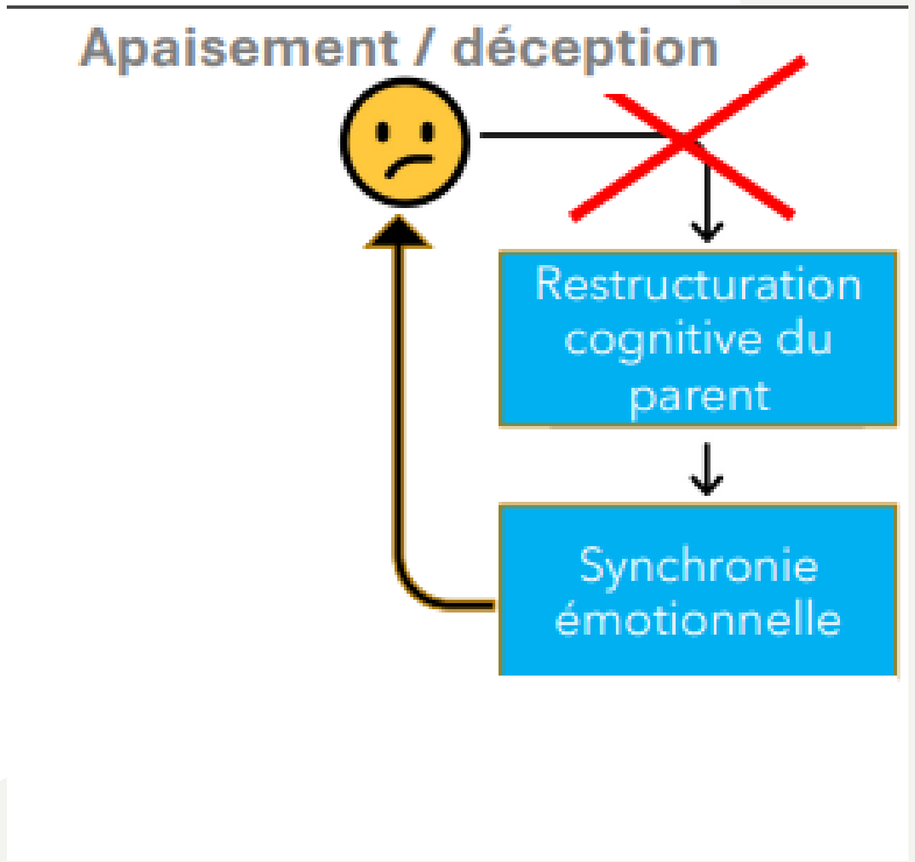
Plusieurs déclencheurs:

- Impossibilité d’atteindre un but
- Injustice perçue
- Rejet
- Menace
- Échec
- Anxiété
- Sentiment de ne pas être compris

(B. Hammarrenger, 2022)



La solution= Validation émotionnelle

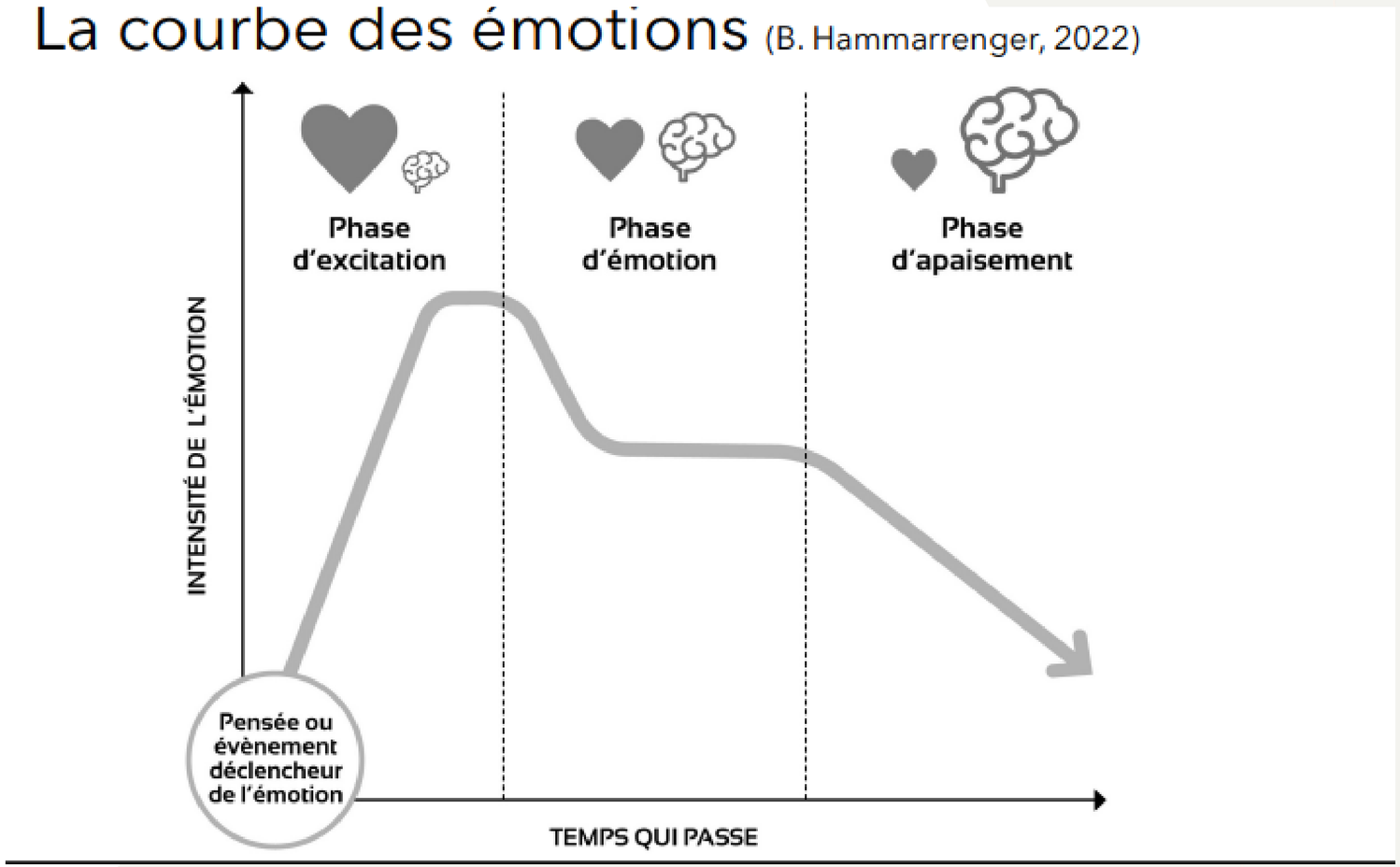


(B. Hammarrenger, 2022)

Mais c’est quoi, la synchronie émotionnelle?

Basée sur la validation des émotions, cela permet de diminuer l’activation émotionnelle.

(B. Hammarrenger, 2022)



Comment l’expliquer aux enfants?

Les 4 éléments de la synchronie

1- Reformuler ce que l’enfant dit
2- Nommer l’émotion
3- Valider l’émotion (pas de Mais)
4- Utiliser le même ton

(B. Hammarrenger, 2022)

Exemple

La validation émotionnelle est donc un moyen pour aider les enfants à mieux gérer leurs émotions

Ce que nous propose l’approche développementale

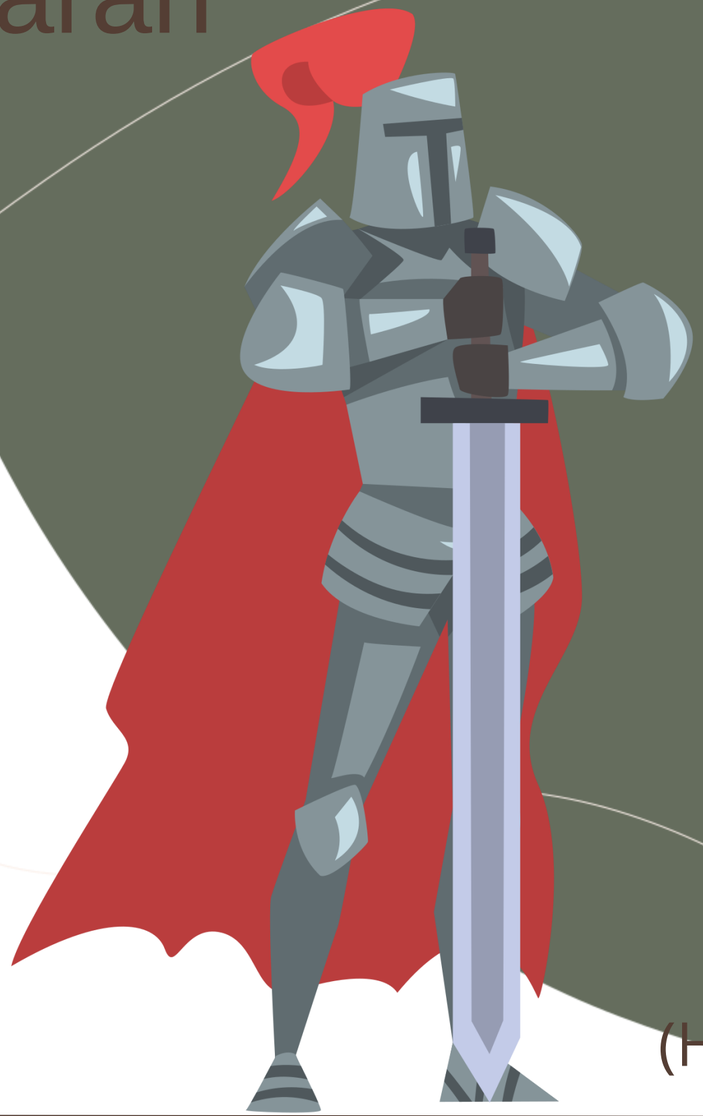
(Hamel, 2022)

Une métaphore de Sarah Hamel ps.éd

(Hamel. 2022)

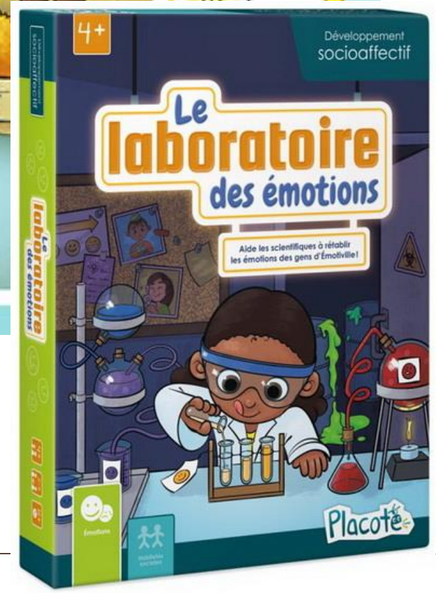
Une autre belle image de Sarah

Faire tomber l’armure



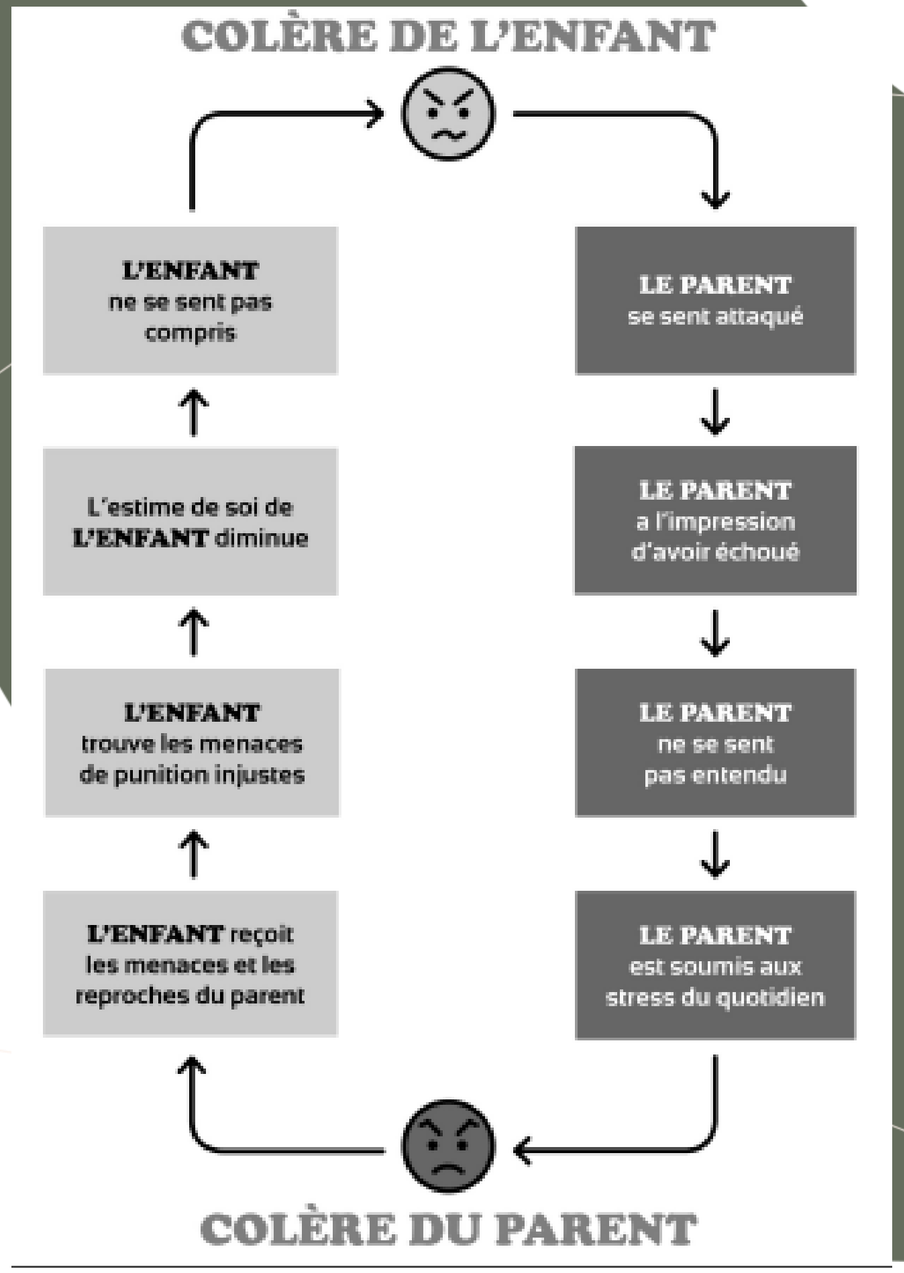
(Hamel. 2022)

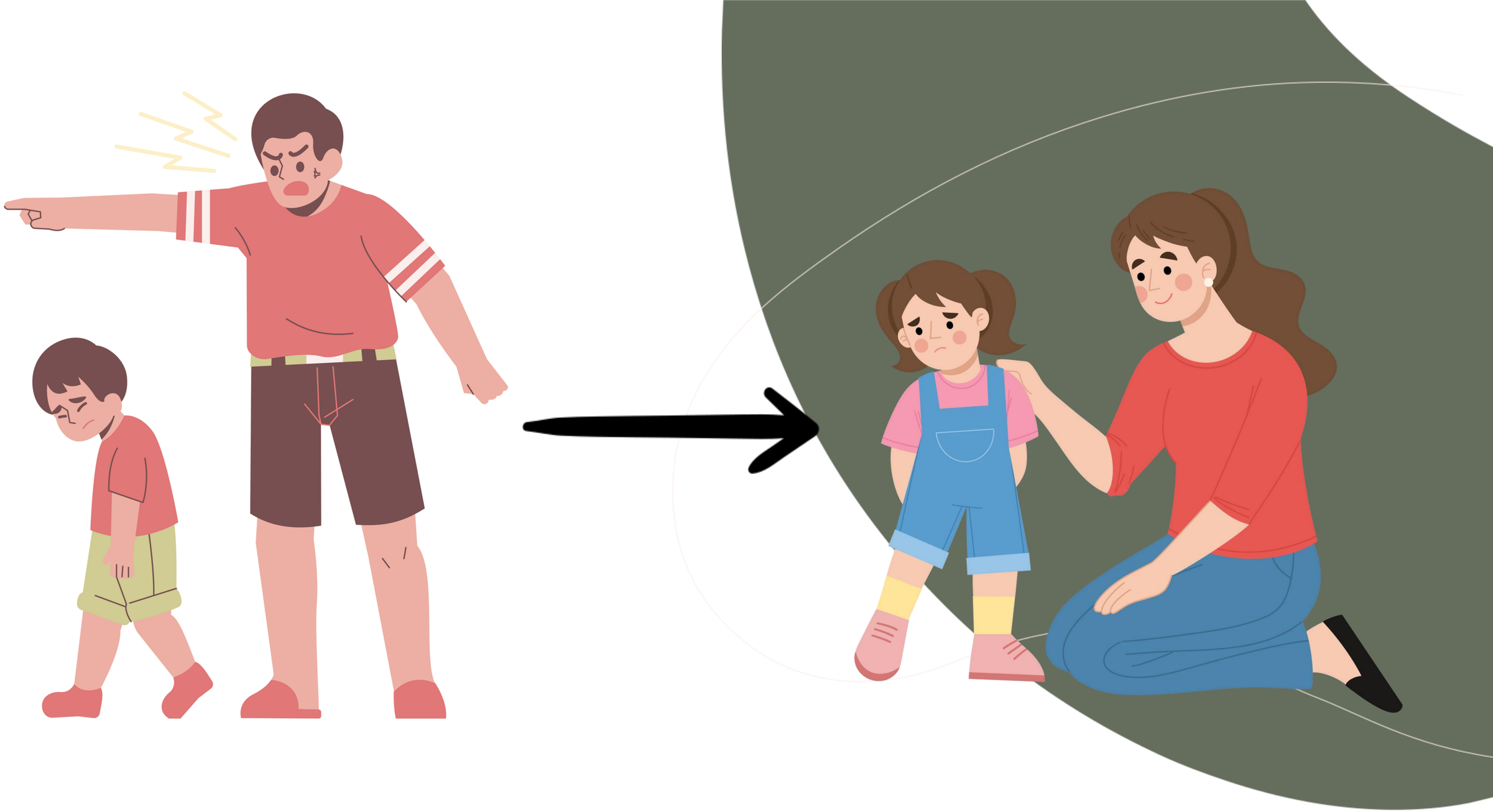
Comment?



Dire c'est fâchant au lieu de dire tu es fâché

Mais, est-ce que c’est possible comme parent de ne jamais perdre patience face aux crises de notre enfant?





Merci !

Références

- Hamel, S. (2022) Le ti-pou d’Amérique: Mieux le comprendre pour mieux intervenir. Saint Jean
- Hammarrenger, B. (2016) L’opposition: ces enfants qui vous en font voir de toutes les couleurs. Midi Trente
- Hammarrenger, B. (2022) De l’opposition à la communication. Midi Trente
- Hammarrenger, B. (2023, 25 janvier) Gestion de l’opposition: Aider le parent à optimiser la communication émotive dans le milieu familial [communication orale] Concertation en psychoéducation. Montréal