

Les 10 phrases pour calmer votre enfant dans les moments difficiles :

Ces phrases simples aident à apaiser votre enfant dans les moments d'émotion forte.
A garder sous la main pour une utilisation au quotidien

Exemple de phrases

But

- | | | |
|--|---|---|
| "Je vois que tu es très en colère, je suis là avec toi" | → | Reconnaitre l'émotion peut déjà apaiser votre enfant s'il se sent compris |
| "On va trouver une solution ensemble" | → | Encourage la coopération au lieu de la confrontation |
| "Ca arrive d'être fâché même contre quelqu'un qu'on aime très fort !" | → | Rassure l'enfant : l'amour et la relation ne disparaissent pas avec une dispute |
| "Tu as le droit d'être en colère, c'est une émotions normale" | → | Valide ce qu'il ressent, sans juger |
| "Respire avec moi, on le fait ensemble" | → | Propose un geste concret pour retrouver le calme |
| "Tu veux un câlin ou tu préfères être tranquille un moment ?" | → | Redonne du choix et du contrôle à ton enfant |
| "Je comprends que tu aurais aimé que ça se passe autrement" | → | Apporte de l'empathie et de la compréhension |
| "On en parle quand tu seras prêt(e), d'accord ?" | → | Respecte son rythme et évite d'envenimer la situation |
| "Dis-moi avec tes mots ce que tu ressens" | → | Invite à l'expression émotionnelle plutôt qu'au débordement |
| "Même quand tu es fâché(e), je t'aime toujours." | → | Rassure sur l'amour inconditionnel et le lien d'attachement |