



GÉRER LES ÉMOTIONS AVEC DES BOÎTES

Dernièrement, Djanaé (ma fille) a eu un immense chagrin alors qu'on était en balade dans les vergers. On a croisé un magnifique cheval qui s'entraînait dans un champ, monté par une jeune cavalière. Au moment de continuer la balade après les avoir observés un moment, premier gros chagrin. Après avoir réussi à la calmer, il se trouve que le cheval a emprunté le même chemin de balade. Djanaé lui a couru après mais difficile de tenir le rythme derrière un cheval au trot, puis au galop. Impossible de la consoler malgré les câlins, les encouragements, etc.

C'est là que j'ai eu une idée. Je lui ai dit d'imaginer mettre ce beau cheval dans une très jolie boîte, de fermer la boîte, de dessiner un énorme cœur parce que je sais à quel point elle aime les chevaux, de ranger la boîte sur l'étagère et d'en ouvrir une autre. Elle s'est arrêtée net, elle a choisi d'ouvrir la boîte de la balade et le chagrin est passé. C'est incroyable comme technique. Alors voici mes propositions :

1. Proposez de fermer la boîte

Celle de l'objet de la tristesse de l'enfant. Expliquez-lui simplement tout comme je l'ai expliqué à Djanaé.

2. Proposez de décorer la boîte

Pour montrer à l'enfant qu'on a compris l'importance particulière de cette boîte.

3. Proposez de ranger la boîte (ou de la jeter)

L'enfant doit décider, dans sa tête de faire l'acte de ranger la boîte. Il doit se visualiser en train de le faire. C'est sa décision, par la nôtre. Nous ne pouvons que l'aider à le faire. S'il s'agit d'un sujet de colère, on peut proposer à l'enfant de jeter la boîte à la poubelle après avoir dessiné des gribouillis pour représenter son énervement.

4. Proposez d'ouvrir une autre boîte

Pour passer à autre chose, l'enfant a besoin d'ouvrir une autre boîte. Proposez-lui des idées, ou laissez-le vous dire celle qu'il aimerait ouvrir.