



## ECOUTE EMPATHIQUE

### - Se mettre en posture d'ouverture, d'accueil :

- Sans nier, juger, minimiser, dramatiser.
- Accueillir, *non verbalement*, par le regard .

### - Décrire :

- « Je vois que... »
- Sans commenter, ni intervenir, ni raisonner : cela a pour effet de calmer l'amygdale, d'apaiser le cerveau émotionnel : *écouter avant de consoler*.

### - Valider le vécu de l'enfant :

- « Je comprends ».

### - Permettre à l'émotion d'aller à sa résolution :

- CHARGE : Au niveau du corps de l'enfant.
- TENSION : Elle se matérialise et sort du corps au travers d'un acte, d'une parole, d'un comportement.
- DECHARGE : Elle s'évacue.

### - Place à la parole.

- « Qu'est ce qui s'est passé pour toi ? ». ( Différent du pourquoi, qui sollicite le raisonnement, la logique).
- C'est le bon moment pour la compréhension, la recherche de solutions, une réévaluation de la situation, le rappel des règles.