Quand les émotions prennent le dessus, n'hésite pas à utiliser la démarche A.I.D.E !

A.I.D.E

ACCUEILLIR

IDENTIFIER

DÉSAMORCER

EXPLORER

Bien

DANS MON **CORPS.**
BIEN DANS MA **TÊTE.**

Acueillir l'émotion

J'arrête ce que je fais et je prends conscience de la situation que vit mon enfant. Je lui dis que je suis là pour lui pour l'écouter.

Identifier l'émotion

Je tente de nommer l'émotion que semble vivre mon enfant.

Désamorcer

Retour progressif au calme.

Explorer

Discuter quand le calme est revenu.

biendansmatete.ca