La validation d'émotions

a) Nommer ce que tu vois

Démontre ta compréhension face à son expérience
(**son** point de vue)

- " Je peux comprendre que.."
- "Je peux imaginer que.."
- "Je le vois que .."

b) Nomme 3 raisons qui démontrent que tu comprends

Ceci apaisera l'émotion ressentie (colère, douleur, déception etc.)

- " Parce que 1 _____"
- " Parce que 2 _____"
- " Parce que 3 _____"

Exemple:
Tu veux retourner à la maison. Je peux comprendre que tu n'as pas le goût d'être à l'école en ce moment ...

-parce que tu viens de passer six mois à la maison (raison #1),
-ça peut être difficile de se remettre dans la routine (raison #2),
-et ça t'inquiète peut-être de t'exposer à autant de gens à tous les jours (raison#3).

ASSOCIATION PANDA SAGUENAY–LAC-ST-JEAN