

La validation des émotions

Lorsqu'un élève vit des émotions, il est important de **reconnaître que la situation qu'il vit est importante ou difficile** pour lui. Offrir de l'aide et de l'écoute, même si l'adulte ne partage pas la même perception de la gravité de l'événement, **permet à l'élève de se sentir entendu, compris et respecté**. À l'inverse, vouloir minimiser l'intensité émotionnelle et offrir des conseils et des solutions avant même d'avoir validé l'émotion ressentie peut susciter un sentiment d'incompétence chez l'élève.

La validation des émotions par une personne de confiance favorise :

- la régulation des émotions ;
- la capacité à résoudre une situation difficile.

Pour valider les émotions de l'élève, on peut :

- pratiquer l'écoute active en posant des questions ouvertes, en s'intéressant et en reformulant les propos de l'élève pour s'assurer de sa compréhension de la situation et en reflétant les émotions exprimées par celui-ci sans jugement.
 - Exemples de questions ouvertes : Comment te sens-tu ? / Que s'est-il passé ? / Que penses-tu de la situation ?
 - Exemples de reformulations : Si je comprends bien, tu es fâché / En d'autres mots tu te sens seul.
 - Exemples de reflets : Ton regard me semble triste / Est-ce possible que cette situation te fasse vivre un sentiment d'injustice ?

Laisser place aux silences afin d'observer et d'analyser les comportements de l'élève peut aussi être bénéfique pour mieux comprendre ce qui est vécu.

La validation permet à l'élève de voir l'attention qui lui est portée et lui donne l'occasion de s'exprimer plus facilement, sans peur d'être jugé. La validation permet aussi de différencier l'émotion du comportement. Dans une situation où l'élève serait en colère et lancerait des objets, nous pouvons valider la colère qu'il vit sans valider le comportement. Une fois que le calme est de retour, nous pouvons normaliser l'émotion vécue et proposer des solutions alternatives adaptées au contexte pour gérer cette émotion la prochaine fois.

Voici d'autres exemples de phrases permettant de valider les émotions ressenties par l'élève :

- « C'est normal d'être déçu, veux-tu en parler ? » ;
- « Je vois que tu es en colère, aimerais-tu avoir un peu de temps pour toi ? » ;
- « Je sens que tu vis des émotions difficiles en ce moment (silence) » ;
- « Je comprends que c'est fâchant d'attendre en ligne ».

Sources

Lafond, C. et D'Auteuil, S. (2006). *Vivre avec un proche impulsif, intense, instable*. Bayard Canada.

