

Comment valider ses émotions ou celles des autres?



en acceptant que toute émotion ressentie est justifiée. *



en étant conscient.e que les émotions sont temporaires, qu'elles finissent toujours pas se dissiper.



en cherchant à comprendre le message sous-jacent à l'émotion. Faire preuve de curiosité, plutôt que de peur.

“Qu'est-ce que mon émotion tente de me dire?”

“Quel pourrait être le besoin sous-jacent au comportement de mon enfant?”

* Bien que le moyen pour exprimer une émotions puisse être inadéquat, l'émotion en soi est toujours valide. Lorsque nous cherchons à ce que notre enfant exprime ses émotions plus sainement, il importe de suivre la règle 1) Sécurité, 2) Connexion, 3) Rationnalisation.

À quoi ça ressemble de valider les émotions ressenties?

“Je vois que c'est difficile pour toi?”

“Tu as le droit d'être en colère, tu voulais vraiment passer la journée avec ton ami.e”

“C'est correct de se sentir comme ça quand on est dans une situation comme la tienne.”



Pour plus d'information ou pour faire une demande de service, contactez-nous par téléphone au (819) 771-6488 ou par courriel au info@lapogee.ca



L'APOGÉE
SANTÉ MENTALE

VALIDATION ÉMOTIONNELLE



Vous désirez en apprendre plus sur la validation émotionnelle?

Vous cherchez à ce que votre enfant développe une relation saine avec ses émotions et aimeriez développer sa capacité à réguler ses émotions?

Ce pamphlet est pour vous?

Qu'est-ce que la validation émotionnelle?

La validation émotionnelle consiste à reconnaître et à accepter les émotions que nous ressentons ou celles que les autres ressentent, comme celles de notre enfant. Elle revient à nous permettre ou à permettre à l'autre d'exprimer ce qu'il ou elle ressent, et ce, sans jugement.

La validation émotionnelle représente un moyen efficace pour apaiser ce qui est ressenti. Elle est aussi un ingrédient important pour aider son enfant à composer sainement avec ses émotions. Par exemple, en étant moins dans l'émotion, il devient plus facile de trouver des solutions à une situation difficile.



Et l'invalidation émotionnelle dans tout ça?

Beaucoup d'entre-nous avons grandi avec l'idée que les émotions inconfortables sont mauvaises et indésirables. Ce type d'attitudes peut toutefois accroître les chances de nier ou d'invalider ses émotions ou celles des autres, soit d'envoyer le message que les émotions ressenties n'ont pas leur place.

Le risque avec l'invalidation est qu'elle nous amène à remettre en question ce que nous pensons, ressentons et avons besoin.

En quoi est-ce que c'est important?

Valider les émotions de notre enfant permet de créer un climat sécurisant dans lequel il est alors possible de s'épanouir, d'être connecté avec ses réels besoins et de développer des relations intimes et significatives avec les autres.

En validant les émotions de notre enfant, nous lui offrons la chance d'apprendre à mieux reconnaître et à mieux comprendre ses émotions et ainsi à agir en conséquence.

La validation émotionnelle reçue durant l'enfance, lui permettra aussi de valider ses propres émotions un fois rendu grand favorisant ainsi une meilleure santé émotionnelle et psychologique.