

FICHE EXPRESS SOS POUR LES PARENTS.

Objectif : Décoder rapidement une émotion chez l'enfant et réagir efficacement.

Observer

- Regard, sourcils, bouche, posture.
- Micro-expressions : rapides, fugaces, mais révélatrices.

Identifier

- Froncement de sourcils → frustration ou peur
- Sourire rapide → gêne ou besoin de réassurance
- Lèvre tremblante → tristesse
- Regard fuyant → honte ou stress

Réagir

- Nommer : "Je vois que tu es inquiet."
- Valider : "C'est normal de se sentir comme ça."
- Proposer une solution ou un choix : "Veux-tu un câlin ou un moment calme ?"

FICHE EXPRESS SOS POUR LES PARENTS.

Outils express

- Respiration 4-4-4 (inspirer 4 sec, retenir 4 sec, expirer 4 sec)
- Pause parentale : prendre 5 sec pour respirer avant de répondre
- Micro-interaction positive : sourire, toucher léger, contact visuel

Astuce neuropsycho rapide

- Les micro-expressions reflètent l'activité du système limbique → réagir calmement aide l'enfant à réguler ses émotions.