

LES PHRASES À ÉVITER

Les phrases à éviter et pourquoi	Ce que l'on peut dire à la place
<p>« Est-ce que tu as mal? » <i>(Pour éviter de suggérer une émotion ou une sensation)</i></p>	<p>« Comment est-ce que tu te sens? » « C'est normal si tu te sens un peu différent.e ou un peu étourdi.e, ça va redevenir normal bientôt. »</p>
<p>« C'est bientôt fini! » <i>(Si le soin est encore en cours)</i></p>	<p>« Ça se passe bien, tu fais bien ça! Tu es courageux.se ! »</p>
<p>« Ça ne fait pas mal! » « Il n'y a rien là! » « Tu exagères » <i>(Ce type de phrase invalide la sensation ressentie par l'enfant)</i></p>	<p><i>Nommer plutôt la sensation que l'enfant est susceptible de ressentir :</i> « C'est possible que tu ressentes un inconfort, une légère pression, que ça tire la peau un peu, etc. »</p>
<p>« Ne pleure pas! » <i>(L'enfant a le droit et le besoin d'exprimer ses émotions, c'est une façon de se réguler émotionnellement)</i></p>	<p><i>Offrir plutôt des paroles réconfortantes :</i> « C'est correct de pleurer, maman/papa est là. » « Papa/maman reste avec toi maintenant. » « Tout va bien aller, je suis là. »</p>
<p>« Arrête de bouger! » <i>(Éviter les négations qui mettent l'emphasis sur le comportement que l'on souhaite éviter)</i></p>	<p><i>Nommer plutôt le comportement attendu :</i> « Viens, on va faire la statue ensemble. » « C'est important de rester couché.e pour l'instant. »</p>
<p>« Si tu bouges ça va faire mal! » « Si tu as eu mal c'est parce que tu as bougé » <i>(Ce type de propos est culpabilisant pour l'enfant)</i></p>	<p>« Ça va être plus confortable si tu restes calme ou immobile. »</p>
<p>« Maman/papa était tellement stressé.e »</p>	<p>« Je suis content.e de te voir. » « Je me sens rassuré.e de te voir. » « J'avais très hâte de pouvoir te faire un câlin. »</p>
<p>« Ne crie pas! »</p>	<p>« Dis-le-moi avec des mots. » « Explique-moi comment tu préférerais qu'on le fasse. »</p>