



La méthode A.D.M.I.R.E.R

7 étapes pour accompagner mon enfant quand une émotion le submerge.

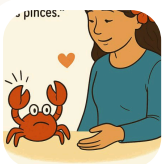
« Admire son enfant, même dans l'opposition, c'est le regarder comme un être en construction. » **Isabelle Filliozat**



A S'accorder

Je ralentis. Je me mets à sa hauteur. Je lui montre que je suis là.

« Je suis avec toi. »



D Décrire

Je dis ce que je vois, sans juger.

« Je vois que tu serres les poings. »



M Mesurer

J'aide mon enfant à dire si son émotion est grande, moyenne ou petite.

« Ta colère, elle est grande, moyenne ou petite ? »



I Investiguer

Je cherche avec lui ce qui s'est passé.

« Qu'est-ce qui t'a le plus contrarié ? »



R Reconnaître

Je montre que je comprends. Il se sent compris, sa tension baisse.

« Oui, c'est dur quand on ne peut pas jouer. »



E Exprimer, explorer

Je le laisse décharger : pleurer, dessiner, bouger, parler.

« Tu peux pleurer, je reste là. »



R Résoudre

Quand il est calme, on cherche ensemble plusieurs solutions. Il apprend à réfléchir et à se maîtriser.

« Qu'est-ce qu'on pourrait faire la prochaine fois ? »

À retenir : son cerveau est en construction. En l'accompagnant avec calme, je lui apprend à se calmer seul, petit à petit. Les solutions viennent à la fin.