

5 phrases qui désamorcent une situation difficile

Des formulations simples et concrètes pour intervenir avec calme, maintenir le lien avec l'enfant et garder un cadre clair.

À garder sous la main

Dans un moment tendu, l'objectif n'est pas de trouver la phrase parfaite. Une formulation courte, calme et claire peut aider l'enfant à se sentir compris tout en maintenant la limite.

1. « Je vois que c'est difficile pour toi en ce moment. »

Quand l'utiliser : lorsque l'enfant est fâché, déçu, frustré ou commence à s'opposer.

Exemple : l'enfant refuse de ranger parce qu'il voulait continuer son jeu. Vous pouvez d'abord reconnaître ce qu'il vit : « Je vois que c'est difficile d'arrêter ton jeu en ce moment. » Puis rappeler calmement ce qui doit se passer.

2. « Je vais t'écouter. Dis-moi ce qui se passe. »

Quand l'utiliser : quand l'enfant proteste, accuse quelqu'un ou semble avoir besoin d'expliquer sa version.

Exemple : deux enfants se disputent et l'un crie : « Ce n'est pas juste! » Plutôt que de décider immédiatement qui a raison, vous lui donnez quelques secondes pour expliquer ce qu'il a vécu.

3. « Tu peux être fâché, mais je ne te laisserai pas faire ça. »

Quand l'utiliser : lorsque l'émotion est acceptable, mais que le comportement ne l'est pas.

Exemple : un enfant pousse une chaise parce qu'il est en colère. Vous reconnaissez son émotion sans permettre le geste : « Tu peux être fâché, mais je ne te laisserai pas pousser les chaises. »

4. « Qu'est-ce qui pourrait t'aider maintenant? »

Quand l'utiliser : quand l'enfant semble bloqué, refuse de faire quelque chose ou ne sait plus comment poursuivre.

Exemple : au moment de rentrer, l'enfant refuse de quitter la cour. Vous pouvez dire : « Qu'est-ce qui pourrait t'aider maintenant? Tu préfères marcher avec moi ou rejoindre ton ami dans le rang? »

5. « On va trouver une façon de régler ça ensemble. »

Quand l'utiliser : après que l'intensité a diminué, lorsque l'enfant est de nouveau disponible pour collaborer.

Exemple : après un conflit autour d'un jeu, vous évitez de chercher immédiatement un coupable. Vous revenez plutôt à la solution : « On va trouver une façon de régler ça ensemble pour que chacun puisse continuer. »

Petit repère

Le ton, le rythme et la posture comptent autant que les mots. Parler moins, ralentir et laisser quelques secondes à l'enfant pour répondre peut éviter d'alimenter le rapport de force.

Comprendre et intervenir

Des stratégies concrètes pour accompagner les enfants, un comportement à la fois.

© 2026 Comprendre et intervenir — Tous droits réservés.