



Vous êtes triste, frustré, en colère, inquiet. Les gens qui vous entourent vous voient souffrir. Ils essaient de vous aider. Ils vous proposent un verre d'eau, un bonbon, un calin, vous montrent une vidéo amusante. Vous vous sentez mieux? Hum...pas vraiment! Ça vous fait du bien de savoir que vous comptez et qu'on fait preuve d'empathie à votre égard mais le bobo est toujours là... Qu'aurait on pu faire pour vous aider un peu plus? Du REFLET! Je vous explique!

La définition littéraire du reflet c'est une **lumière atténuée, réfléchie par un corps**. Ma définition à moi, autant en communication qu'en intervention, c'est : un accusé de réception de l'émotion que vous percevez chez l'autre. Une première étape essentielle sans laquelle on ne peut apporter à l'autre ce dont il a besoin.

Léo était en vacances. Après deux semaines de grand bonheur en famille, il reprend le chemin de la garderie. Son éducatrice est là pour l'accueillir. Il a un peu peur, est très triste de quitter sa maman et en colère d'être obligé de se séparer d'elle. Il commence à pleurer, demande un câlin de plus, puis deux, puis trois. C'est dur pour maman. L'éducatrice essaye de la rassurer en lui disant que ses amis sont heureux de le retrouver et qu'ils vont avoir du fun ensemble. Ce soir, il pourra raconter à maman toutes les belles activités qu'ils vont faire ensemble. Léo s'accroche, crie. Je sais, la scène est difficile pour tout le monde. Maman finit par décrocher Léo avec force et l'éducatrice le prend dans ses bras. Léo se débat. Il est très fâché. On propose d'aller dire "au revoir" à maman par la fenêtre mais il se fâche encore plus.

Léo est en colère mais il aurait pu aussi être juste très malheureux et garder sa tristesse dans son coeur, sans rien dire...La peine aurait été la même...même si plus silencieuse. Par la suite, pour essayer de faire oublier sa peine à Léo on va essayer de lui faire penser à autre chose. C'est une bonne idée...sauf qu'il manque une grosse étape à l'intervention : celle du reflet!

Reprenons la même scène. Léo arrive dans les bras de sa maman. L'éducatrice le sent fébrile. Elle connaît les émotions qui le traversent. Avant de pouvoir parler d'autre chose, elle va entrer en contact avec Léo, connecter! Elle va être le reflet de ses émotions: " Léo, je suis heureuse de te revoir. Je sais que tu es triste et que tu aurais aimé que les vacances se prolongent. C'est dur de quitter maman après avoir passé autant de bon temps ensemble. Je comprends que tu sois en colère et triste et je serai là pour te consoler. Tu verras, tu vas passer une belle journée".

La peine de Léo n'est pas moins grande mais il se sent entendu, compris et soutenu. Un sentiment qui accélère beaucoup le retour au calme de Léo et rassurera maman.

Quel que soit l'âge de l'enfant, en faisant du reflet des émotions de l'enfant, vous mettez des mots sur sa peine. Une sorte de diagnostic qui va permettre la prescription d'une thérapie qui fait du bien.

Qu'on soit enfant ou adulte, lorsqu'on est stressé, anxieux, frustré ou qu'on ait peur, le simple fait d'être entendu, écouté et peut-être compris nous apaise. Sans rien régler, cette étape va nous permettre de soigner le bobo.

Dans ma pratique, très souvent, en faisant du reflet, j'ai eu l'impression de désamorcer un petit drame. J'ai souvent constaté qu'au seul fait de se sentir écouté, petits comme grands se calmaient et passaient à autre chose plus facilement.

Le non verbal est même parfois assez explicite. Un enfant ou un adulte frustré, en exprimant sa colère, aura tendance à s'écouter et perdre un peu le contact avec son environnement (ça explique aussi souvent le fait de hausser la voix). Le simple fait de faire du reflet en répétant les mots qu'il met sur ses émotions le ramène à la réalité. Il vous regarde un peu comme arrêté dans son élan.

Chez les enfants plus jeunes, faire du reflet leur permet également de mettre des mots qu'ils n'ont pas encore sur des émotions qu'ils ne comprennent pas non plus toujours.

Le reflet ne nous vient peut-être pas spontanément initialement. Mais je peux vous garantir que si vous vous exercez à l'utiliser régulièrement, il deviendra un réflexe qui facilitera beaucoup vos relations et préviendra les mauvais moments de votre vie.

C'est l'arme fatale de la prévention et de la gestion des conflits.

Pour les parents qui ont des ados, c'est un bel outil de communication vous verrez.

Essayez, exercez-vous et observez les réactions et les résultats.

Je suis heureuse d'avoir pu partager avec vous ce sujet qui me tient à cœur.

Je vous souhaite une belle réflexion et je vous retrouverai bientôt dans un des coins pédago. À bientôt.