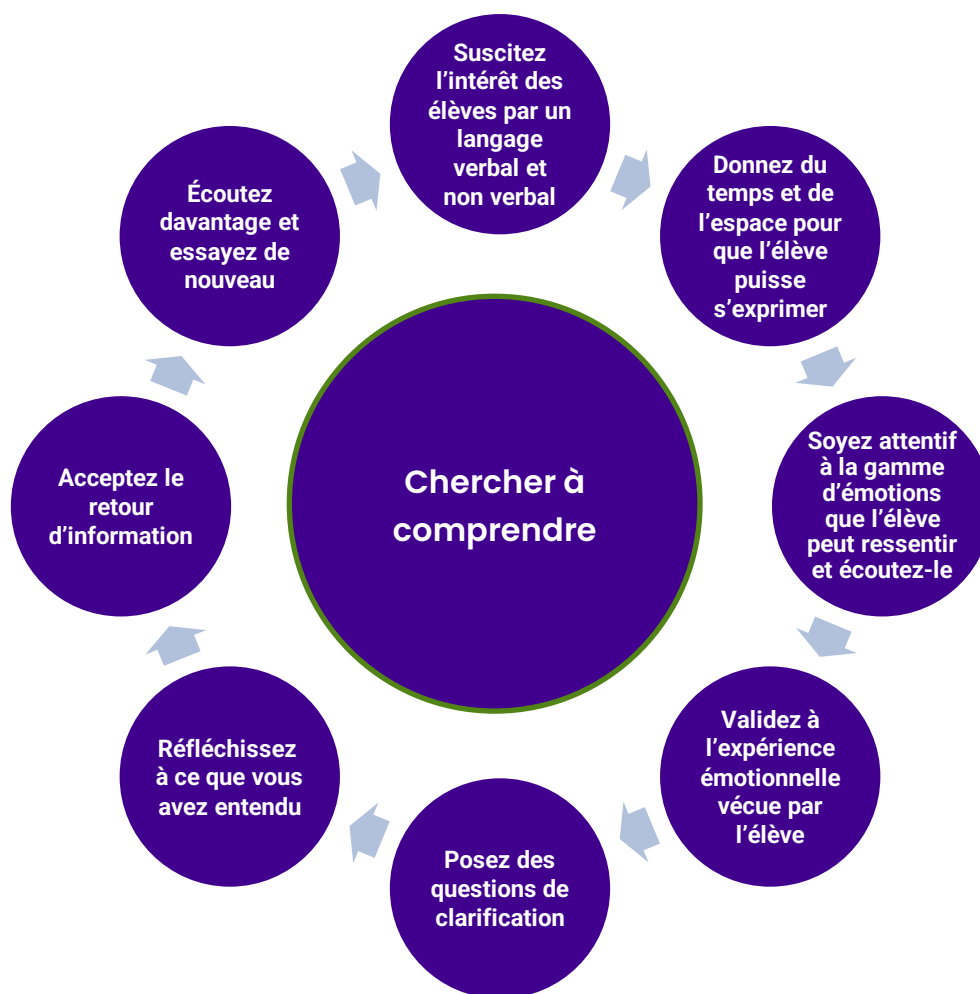


Aide-mémoire sur la validation émotionnelle

Qu'est-ce que la validation émotionnelle?

La validation émotionnelle est un processus qui consiste à **écouter un élève sans toutefois le juger** et à **valider son expérience émotionnelle** sans chercher à la changer. Il s'agit d'une **approche axée sur l'affirmation de l'identité** qui donne la priorité à la santé mentale et au bien-être des élèves.

Comment fonctionne la validation émotionnelle?



Restez curieux.
Cherchez à
comprendre.

Engagez-vous avec humilité culturelle et
demeurez ouvert au fait que la personne
avec laquelle vous vous engagez peut
avoir une expérience différente du monde.

Soyez conscient de
votre pouvoir et
privilège.

Soyez attentif à vos propres émotions et à
toute envie de minimiser, de rejeter ou de
porter un jugement sur ce que les élèves
partagent; remettez activement en
question vos préjugés.

Répondre par un soutien, si nécessaire

Dans certains cas, la validation émotionnelle peut s'accompagner de **différentes réponses** en fonction de la situation et, si possible, en **mettant l'accent sur les souhaits de l'élève**. Ainsi, l'écoute et la validation **CONSTITUENT une forme de soutien**, et parfois aucune autre réponse n'est nécessaire.

Écouter et valider -
aucune autre réponse

« Merci de m'avoir
fait part de cette
situation.
J'ai entendu dire
que tu ne
souhaitais pas
d'aide
supplémentaire.
Je suis à ta
disposition si
jamais tu
souhaites que
nous en reparlions
prochainement. »

Résoudre le problème
avec l'élève, si
nécessaire

« Cela semble
délicat. J'ai
entendu dire que
tu aimerais en
parler. Peux-tu me
dire ce qui a
fonctionné pour toi
dans le passé? »

Respecter les
protocoles du conseil
scolaire

« Merci de me
faire
suffisamment
confiance pour me
dire ce qui se
passe et ce que tu
ressens. C'est un
problème bien trop
important pour
nous deux. Nous
avons besoin
d'une aide
supplémentaire. »

?



A quoi pourrait ressembler la validation émotionnelle?

« Je ne peux qu'imaginer à quel point tu te sens _____. »

« Merci de me faire confiance. »

« J'ai entendu dire que tu ne voulais plus parler aujourd'hui, mais ce n'est pas grave. Tu peux toujours venir me voir si tu changes d'avis. »

« Je comprends que tu ne veux pas me parler aujourd'hui/ concernant ce sujet. Y a-t-il quelqu'un d'autre à qui tu souhaiterais parler? »

Conseils pour la validation émotionnelle

Vous devez...	Essayez de ne pas
✓ être un modèle de calme ✓ prendre votre temps ✓ regarder au-delà du comportement ✓ être conscient ou consciente de vos propres sentiments et expériences ✓ faire preuve d'empathie ✓ valider l'émotion sous-jacente ✓ fixer une limite si nécessaire	✗ passer à la résolution de problèmes ✗ corriger/Juger/Minimiser ✗ interrompre ✗ dire à l'élève de voir le bon côté des choses ✗ partager votre expérience ✗ essayer de changer l'émotion ✗ dire que vous comprenez parfaitement ✗ donner la priorité au retour à l'apprentissage

Réfléchissez :

- Quels genres d'hypothèses j'émetts lorsqu'un élève est aux prises avec des émotions exacerbées?
- Comment puis-je établir des relations authentiques avec les élèves?
- Comment puis-je créer des espaces où les élèves peuvent s'affirmer et se sentir valorisés, et parler ouvertement de leurs émotions?

La validation émotionnelle met l'accent sur l'expérience émotionnelle, la sagesse et les forces des élèves. Il s'agit de faire preuve d'humilité culturelle en réfléchissant à nos propres préjugés et hypothèses, et en restant ouvert et attentif aux façons uniques des élèves d'identifier, d'exprimer et de gérer leurs émotions.

