

# Accueillir la jalousie

*La jalousie est une émotion.  
Elle est spontanée  
et physiologique*

## 1) Avant le passage en pilote automatique

- ◆ Expliquer et parler de la jalousie
- ◆ Offrir des supports d'expression de la jalousie
- ◆ Faire un reflet Express

## 2) En pilotage automatique

**La tour de contrôle** (le parent) prend la main :

- ◆ Séparation physique si nécessaire
  - ◆ Rappel de la règle et du comportement attendu.
- « Tu as le droit d'être énervé contre ton petit frère. Par contre, je n'accepte pas les gros mots »

*Le cerveau est comme le cockpit d'un avion*

## 3) Lorsque les émotions sont aux commandes

- ◆ le silence
  - ◆ le reflet émotionnel
- ◆ aider à reconnecter l'ordinateur
- ◆ la recherche de solutions.
- « De quoi aurais-tu besoin ? »

*Quand la jalousie est exprimée avec de l'agressivité, le parent intervient systématiquement*

Je reflète :  
les émotions  
les faits  
le problème