

Fiche téléchargeable

A LA MAISON

Contexte dans lequel mon enfant est en colère, je suis en colère ...



Et moi, parent, comment je gère la colère ?

Je vis une situation qui a déclenché en moi ... >

Je me comporte ... >

J'utilise **des techniques** qui me permettent de **M'APaiser** >

15 - 20 minutes

- **Prise de conscience de mon état émotionnel** : je ressens de la colère et je l'accepte.
- **Ne pas agir tant que je ne me suis pas calmé(e)** : je m'isole dans une pièce au calme ou dans mon jardin
- **Stratégies psycho corporelles** : confortablement installé (e), je fais
 - **10 respirations profondes en me centrant sur ma respiration uniquement** (je sens ma cage thoracique qui se gonfle et se dégonfle. Si une pensée vient traverser mon esprit, je la chasse et me recentre sur ma respiration).
 - Puis **un exercice projectif** : je pense à un lieu qui m'est cher, dans lequel je me sens bien. Ou bien **j'écoute un air de musique classique, une chanson qui m'apaise.** »
- **Stratégies cognitives** : maintenant que je suis calme, j'analyse la situation, après coup, je me munis d'une feuille de papier et d'un stylo
 - Je réfléchis à ce que vit mon enfant, aux conséquences du passage à l'acte (pourquoi est il en colère ?)
 - Je réfléchis à la bonne résolution que j'ai prise, aux causes de ma colère (qui peuvent être extérieures à la situation vécue avec mon enfant...).

Comment j'aide mon enfant à calmer sa colère ?

J'utilise **des techniques** qui permettent de **CALMER mon enfant** >

15 - 20 minutes

- **Stratégies relationnelles** : je rejoins l'enfant et j'ouvre le dialogue avec l'enfant :
 - **Empathie** : J'exprime à mon enfant ce qui se passe en moi, mon désaccord quand je suis en colère. Puis je reconnais que « tu es très colère car tu voulais faire ceci ... »
 - **Bienveillance** : En disant cela, je pose ma main sur son épaule, ou je prends sa main. Je suis à côté de lui.
- **Stratégies cognitives** : je propose à mon enfant de faire des activités pour l'aider à exprimer sa colère
 - **Les activités proposés par l'IREPS** : la météo des émotions, la roue des émotions, laissons le corps parler ...
 - **L'activité « Exprime tes émotions »**
 - Temps 1 : l'enfant dit à la 1^{ère} personne (Je) ce qu'il ressent (verbe d'émotion): je suis fâché ...
 - Temps 2 : l'enfant dit ce qui a déclenché ce sentiment : description des faits/problèmes
 - Temps 3 : l'enfant exprime pourquoi il se sent ainsi (la cause du problème) : parce que...
 - **L'activité Storytelling** : J'invite mon enfant à exprimer les moments positifs de sa journée
- **Activité Feedback** : j'aide mon enfant à s'évaluer : il dit ce qui l'a aidé à calmer sa colère, de quoi est il fier, comment se sent il à présent



Auto-régulation > 5 minutes