

## 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*

- Prendre conscience de son 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
- Se relaxer : confortablement installé (e), j'effectue ...
  - ▶ 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. »
- Prendre du recul : 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*

*Auto-régulation > 5 minutes*

- Reprendre contact avec mon enfant : je rejoins mon enfant dans sa chambre et j'ouvre le dialogue avec lui :
  - ▶ **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.
- L'aider à exprimer sa colère : je propose à mon enfant de faire des activités
  - ▶ Les activités proposées 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<sup>ère</sup> 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
- Auto réguler l'émotion : 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

