



## 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*

- Reprendre contact avec son enfant : 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.
- 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>ière</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

*Auto-régulation > 5 minutes*

