



LA COLÈRE...

ANTIMANUEL POUR LES PARENTS

C'EST QUOI ?

Tout le monde sait ce que c'est ... Ben oui, ben non tiens, p'tet pas ! Comment savoir si cette colère est normale ou pas ? Et puis c'est la colère de qui ? Et est-ce vraiment de la colère ? Ha ha ! Elle, est bonne celle- là !

COMMENT DISTINGUER UNE COLÈRE D'UNE COLÈRE ? ET QUOI FAIRE ?

- Pas d'âge pour se mettre en colère. C'est une réaction forte, physiologique, à un événement ou à un cumul d'événements.
- La colère peut masquer plein d'émotions : l'anxiété, la frustration, la déception, la tristesse... Le registre d'expression est réduit quand on est petit, alors ça pète. Même l'excitation peut générer de la colère. et pas que chez les petits d'ailleurs, mmh ?...
- Le cumul !! Important ce petit mot. Les enfants, comme leurs parents d'ailleurs, cumulent dans leur journée plusieurs grains de sables, plusieurs petites ou grosses frustrations qui s'agglutinent et qui attendent patiemment de sortir...
- Parce qu'il faut que ça sorte ! Et le plus tôt sera le mieux
- Reste à savoir si les adultes peuvent accueillir ces colères... sont-ils suffisamment ressourceés pour ne pas crier en demandant d'arrêter de crier. Facile à dire...
- Il est souvent difficile de mettre des mots sur ces colères, par contre dire de quoi on a besoin pour être bien est plus facile. On met l'accent sur la solution et non le problème
- Les mots ne sortent pas ? et bien "écoute ton corps en fermant les yeux". l'apaisement par le sensoriel : le toucher, le calin, le massage, la respiration en vidant ses poumons ! être spectateur de ses réactions corporelles et psychiques, sans jugement !

Ecouter ses doutes : la colère ne s'apaise pas ? je l'accueille très tôt et ça ne passe pas ? les colères durent 1h ? L'enfant se fait mal pendant sa colère ? personne n'identifie le déclencheur de cette colère ? N'hésitez pas à demander conseil auprès d'association comme "parentel", comme le "Kairos ou comme Luska. Eh oui, tiens ! Mieux vaut se rassurer ou trouver des solutions adaptées le plus tôt possible.

WAOUH ! CA VEUT DIRE QUE QUAND JE FAIS UNE COLÈRE, J'AI LE DROIT À UN CALIN ?



ET POURQUOI PAS ? ENFIN N'ABUSE PAS QUAND MÊME !

