

Les anti-sèches des parents zen

Décharger la colère

Geste d'urgence

Quand je sens la colère de mon enfant pointer, je respire amplement par le ventre et je me répète "son émotion ne m'appartient pas". Je me mets à sa hauteur et je rentre dans son vécu. Je décris ce que je vois sur son visage ou dans sa posture, je lui demande de mesurer la taille de son problème avec les bras. Je pose des mots empathiques "Tu es vraiment furieux comme ça !". Je lui propose un outil pour exprimer sa colère.



Les outils pour se calmer (selon le tempérament de l'enfant)



Taper dans un coussin (on peut en créer un dédié), en veillant à bien lever ses bras au-dessus de la tête pour ouvrir le thorax et à taper fort dans le coussin ! (le geste est plus important que le coussin). On peut aussi le faire sur de la pâte à modeler.



Se défouler pour sortir le stress : taper des pieds, bouger, crier dans une boîte à colère, danser comme un fou...



Froisser des boulettes de papier et les lancer très loin (ici aussi, c'est le geste qui décharge).



Faire le ninja : proposer à l'enfant une feuille de journal (qu'on entaille légèrement) et lui demander de la découper avec le tranchant de la main.



Dessiner sa colère. Le laisser se lâcher sur le papier pour qu'il puisse exprimer sa colère. Reformulez son ressenti avec empathie, si besoin.

Après la décharge...

S'il s'agit vraiment d'une colère (et non d'une décharge de stress cf. fiche sur les crises), l'émotion s'envole une fois qu'elle a été exprimée. Si ça n'est pas le cas, reportez-vous à la fiche sur les crises (décharge de stress).