

Les anti-sèches des parents zen

Calmer les crises

Geste d'urgence



Rappelez-vous, Léa n'est plus capable de raisonner. La première chose à faire est de l'aider à se calmer. Ce qui marche le mieux : le câlin ! Prenez-la dans vos bras ou restez à côté d'elle en lui montrant que vous comprenez son désarroi.

*L'amour n'est pas une récompense, l'amour est un carburant
(Isabelle Flliozat)*

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 !



Se défouler pour sortir le stress : bouger, crier dans une boîte à colère, danser comme des fous...



Respirer avec le ventre en soufflant très longuement. on peut s'entraîner avec une paille (voir la fiche "anticiper les crises").



Aller se ressourcer dans son petit coin de retour au calme. Il est important que l'enfant puisse choisir, baptiser et aménager ce coin selon ses goûts. Il pourra y mettre ses doudous, des coussins, des livres...



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 crise...

Une fois la crise calmée, l'enfant est à nouveau capable de réfléchir et de comprendre. On peut alors en parler et lui expliquer ce qui n'est pas acceptable (taper, casser...). On peut aussi rechercher une solution pour que cette situation précise ne se reproduise pas.