



PARENTS : EXPRIMER LA COLÈRE SANS VIOLENCE



Nous avons le droit d'exprimer ce que nous ressentons. Une seule contrainte : on peut exprimer de la colère à condition de ne pas attaquer la personnalité ou le caractère de l'enfant.

1. Accepter le fait que nous nous mettrons parfois en colère dans nos rapports avec les enfants.

La colère surgit quand :

- ce qui est **essentiel pour nous est menacé**,
- quand on essaie de nous imposer quelque chose,
- que notre **territoire est envahi**.

Mais **colère n'est pas synonyme de violence** : la violence est une expression inappropriée de la colère.



2. Nous avons le droit de nous fâcher sans nous sentir coupables ou honteux.

Les enfants peuvent supporter et comprendre une **colère saine** qui dit : **"Ma tolérance a des limites"**.



apprendreaeducuer.fr

3. Pour une expression saine de la colère.



- Verbaliser les émotions et dire leur **nom**
- S'exprimer par des phrases qui commencent par **"je"** : **"je ressens de la colère"**, **"je suis contrarié"**, **"je me sens tendue"**
- Faire passer l'**intensité** de l'émotion : **"je suis furieuse"**, **"je suis franchement à cran"**, **"je suis en train de bouillir de rage"**, **"je ne suis pas loin de sortir de mes gonds"**, **"ça me révolte"**, **"je suis exaspéré"**
- Identifier notre réaction interne et nos **sensations** : **"je fulmine à l'intérieur"**, **"j'en ai la mâchoire serrée"**, **"j'en ai le souffle coupé"**
- Fournir la **raison** de la colère de manière descriptive : **"quand je vous vois tous pressés de quitter la table pour vous ruer vers la télé, en me laissant les assiettes sales, je suis découragé et même hors de moi"**, **"quand je vous appelle pour le dîner et que vous ne bougez pas, c'est ça qui me met en colère"**
- Dire ce qu'on aurait **envie** de faire : **"j'ai envie de jeter les assiettes sales par la fenêtre"**, **"ça me décourage de continuer à..."**
- Donner des **renseignements** sur ce qu'il convient de faire à l'avenir pour éviter désagréments et conflits : **"la place de tes maillots, c'est dans le placard. Alors quand tu en as besoin, tu sauras où les trouver"**