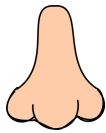


Prendre un moment de pause / s'éloigner



Respirer en pleine conscience



Compter de 10 à 0 avec des expirations amples et longues



Se caresser les lèvres doucement



Rouler une feuille de papier en boule, la déchirer, la jeter



Sautiller/ s'étirer



Boire un verre d'eau fraîche



Respirer une odeur agréable



Se rappeler un souvenir agréable avec l'enfant/ regarder une photo de l'enfant tout bébé



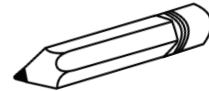
Crier dans un coussin



Malaxer une balle anti stress



Serrer les poings aussi fort que possible, tenir trois minutes puis relâcher



Écrire les émotions ressenties dans un cahier personnel sans censure



Chercher un mot magique dont le côté cocasse/ humoristique sortira de la colère.

Se répéter des pensées aidantes :

- "Mon enfant est en train d'apprendre"
- "C'est à moi de donner l'exemple"
- "Je peux m'en sortir avec calme et respect"
- "J'ai besoin de me connecter émotionnellement avec mon enfant avant de rediriger son comportement"