



Prévenir les enfants : “Je n’en peux plus, je préfère m’isoler dans ma chambre”. Là, on pourra pleurer, crier dans un coussin, gesticuler dans tous les sens, piétiner un coussin, voire le taper, déchirer des feuilles de magazines puis les rouler en boule et les jeter avec force.



Observer le reflet dans un miroir. Se regarder dans une glace peut faire retomber la colère car une partie de nous n’est pas engagée dans la colère et c’est souvent celle-là qui nous regarde



Bouger, sauter, s’étirer, agiter chaque partie du corps (en musique si cela aide). On pourra grogner et sauter comme un homme de CroMagnon.



Prendre 10 bonnes inspirations et imaginer qu’on est un grosse bulle de savon qui se gonfle au fur et à mesure. Se focaliser sur l’air qui entre et sort de la bulle.



Se faire relayer quand c’est possible. Quand une personne est présente (conjoint.e ou autre adulte), passer le relais et aller faire un tour (en voiture, à pieds, à vélo). On pourra crier, hurler une fois loin et isolé.e.

Se toucher les lèvres (en les caressant ou en les tapotant avec l’index et le majeur).



Boire un **grand verre d’eau fraîche**.



Chercher un mot magique dont le côté cocasse sortira de l’émotion désagréable. On pourra prononcer ce mot quand on sera en furie.

Courir (dehors ou dedans) jusqu’à ce que les sensations de colère disparaissent.



Stimuler les sens : toucher une matière douce (couverture, le chat, le chien...), sentir une odeur agréable (un Tshirt ou du conjoint ou de l’enfant avec son odeur de bébé, fleur...), imaginer une scène plaisante en visualisation positive (un endroit où se réfugier, une photo de l’enfant tout bébé,...).



Porter toute notre attention sur les **sensations internes et nommer l’émotion ressentie** (à voix haute ou en dialogue interne) : “Je sens mon cœur battre de plus en plus fort, ma mâchoire se crispe, ma respiration accélère, mes mains se contractent... Je sens la colère monter en moi, c’est la colère qui arrive en moi.”