



COMMENT CALMER LES COLÈRES DES ENFANTS ?



Présenter des techniques de retour au calme à froid

- La **respiration ballon** : l'enfant, sur le dos, place une boule de papier sur son ventre. Il regarde la boule monter à l'inspiration puis descendre à l'expiration.
- La **respiration du bol** : l'enfant imagine un bol de soupe chaude devant lui et souffle longuement dessus pour le refroidir.



Apprendre à reconnaître la perte de calme



- **Signaux corporels** : chaleur aux joues, mâchoire serrée, souffle court.
- **Décrire** à l'enfant ce qu'on voit : « Je vois tes yeux se froncer. On dirait que la colère montre le bout de son nez. »

Faire correspondre le ton de la voix à l'intensité de l'émotion

- « C'est tellement énervant que tu as envie de tout casser ! » ;
- « Stupide fermeture éclair qui est nulle à fermer ! » ;
- « Ahhhhh ! »

Évaluer l'émotion

- **Nommer et évaluer** l'émotion avec une note entre 1 (faible) et 10 (intense).
- Au-delà de 6, une technique de retour au calme peut être déclenchée.



Diversifier les techniques



Regarder un sablier s'écouler, humer une odeur agréable, faire rouler une balle de tennis sous le pied, demander un câlin, penser à un souvenir agréable, crier dans un coussin, jeter des boules de papier, dire stop et partir...

Mentionner les exercices qui apaisent

- Dire : « Tu te rappelles quand on a fait la respiration du bol ? Est-ce que ça t'aiderait ? »

Rediriger le comportement (règles et solutions)



- Reconnaître la **responsabilité** sans culpabiliser : « Je sais que tu ne voulais pas faire tomber le vase. Tu passais juste devant en courant. C'est pour ça qu'on a cette règle : on ne court pas dans la maison. »
- Trouver des **solutions** : quand je stresse, je peux faire une liste de choses à vérifier, mettre un minuteur pour ne pas être en retard, penser aux difficultés déjà surmontées et aux stratégies mises en place.