

# FAUT-IL BANNIR LA COLÈRE DE LA PARENTALITÉ ?

## A QUOI SERT LA COLÈRE ?

Toutes nos émotions sont légitimes et nous avons le droit d'être en colère. Tout l'apprentissage consiste à utiliser l'**énergie de colère** pour affirmer des **limites personnelles** sans agresser ni accuser l'autre (en particulier les enfants) et pour servir des besoins insatisfaits à travers des solutions créatives.



## ÉVITER QUE LA COLÈRE SE TRANSFORME EN VIOLENCE

- Dire aux enfants : "Je suis trop fâché pour parler maintenant ! On en reparlera plus tard."
- Se **retirer** : crier dans un coussin dans la chambre, caresser le chat, boire un verre d'eau fraîche...

## CE DONT ON SE PRIVE QUAND ON N'EXPRIME PAS SA COLÈRE

- On se met une **pression** énorme sur les épaules avec un **objectif inatteignable**.
- On risque de finir par **rejeter en bloc la bientraitance** parce qu'on la considère comme trop difficile.
- Les relations vont **perdre en authenticité** puisque les vraies émotions seront masquées.
- On se prive de l'occasion d'**apprendre des erreurs** : quels ont été les déclencheurs de ma violence ? comment aurais-je réagir autrement ? comment réparer la relation ?
- On ne donne pas un exemple sain aux enfants mais celui de la **répression émotionnelle**, de la **non prise en compte des limites personnelles**.

## COMMENT EXPRIMER NOTRE COLÈRE DE PARENTS ?

### 1. Exprimer avec intensité comment nous nous sentons vraiment

*Quand j'entends que je ne fais jamais ça, ça me rend folle !  
Ça ne me donne pas du tout envie de t'aider.  
Je déteste me faire crier dessus.*



### 2. Donner des mots aux enfants qu'ils peuvent utiliser pour demander quelque chose et donner envie de coopérer

*Plutôt que crier, dis moi : "Maman, je ne voulais pas que tu... Papa, s'il te plaît, demande-moi avant de toucher mes affaires / jeter mes dessins..."*

## SI NOUS AVONS DIT QUELQUE CHOSE QUE NOUS REGRETTONS

- Revenir dessus quand nous ne sommes plus fâchés et **s'excuser**.
- Reconnaître l'**émotion de l'enfant** (probablement de la peur face aux cris).
- Faire un **nouvel essai** en prononçant les mots qu'on aurait aimé dire à la place.



## LA COLÈRE EST UN ÉTAT TEMPORAIRE

Les enfants apprennent par notre exemple que les conflits ne peuvent pas être résolus quand on est dans le rouge, mais quand des conditions plus calmes sont revenues.