

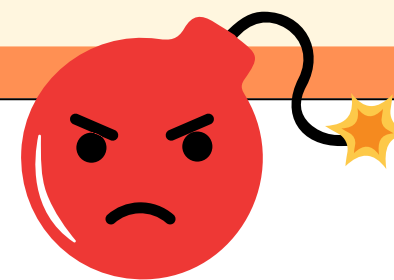
La colère

des parents, c'est OK ?



apprendreaeducer.fr

LA COLÈRE N'EST PAS LA VIOLENCE



Croire que perdre patience serait synonyme de maltraitance pose plusieurs problèmes :

- **rejeter** en bloc la bienveillance parce qu'on la considère comme **inatteignable** et trop difficile;
- les relations perdent en authenticité car les vraies émotions et la **vulnérabilité** sont masquées;
- on se prive de l'occasion d'**apprendre des erreurs** et de faire un retour sur expérience : Quels ont été les déclencheurs de la crise/ de ma violence ? Comment aurais-je réagir autrement ? Comment réparer la relation et s'excuser ?

FAIRE UNE PAUSE QUAND ON EST DANS LE ROUGE

On peut dire aux enfants : "**Je suis beaucoup trop fâché pour parler tout de suite ! On en reparlera plus tard !**"

Faire une vraie pause (boire de l'eau, pleurer dans la chambre, crier dans un coussin...) montre aux enfants que la colère est un état **temporaire** et n'est **pas synonyme de violence**. Ils apprennent que les conflits ne peuvent pas être résolus dans le feu de l'action, mais quand des conditions plus calmes sont revenues.

EXPRIMER AVEC INTENSITÉ COMMENT NOUS NOUS SENTONS

- Quand j'entends que je ne fais jamais ce que tu veux, ça ne me donne pas du tout envie de t'aider. Je vois que tu avais envie de ça et à quel point tu es frustré; moi aussi, je suis énervé.
- Je n'aime pas me faire crier dessus. Tu sais demander avec des mots. Si tu te sens trop fâché, tu peux me dire que tu es dans le rouge et que tu as besoin de courir ou de sauter.

DONNER DES MOTS AUX ENFANTS POUR DEMANDER LES CHOSES

Si tu es **déçu**, tu peux me dire : "Maman/ papa, je suis déçu. Je voulais vraiment, mais vraiment, aller dormir chez ma copine/ avoir un gâteau..."

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



RECONNAÎTRE LES EFFORTS DE L'ENFANT

Merci de me le demander de cette manière.

Quand tu me le demandes comme ça, j'ai plus envie de t'aider.

Moi aussi, j'ai passé une belle journée avec toi. Je pense que tu ne voulais pas que cette journée s'arrête et que devoir partir t'a rendu triste et en colère en même temps.

