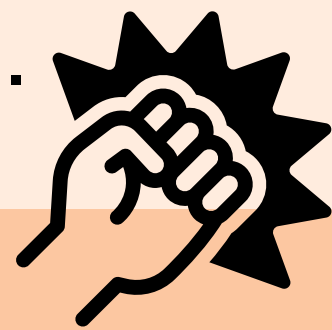


# L'IMPORTANCE D'UNE PAUSE POUR ACCUEILLIR LA COLÈRE

Comment éviter que la colère déborde en violence ? Prendre une pause pour ne pas la laisser parler à notre place ni déborder en violence.



## Sentir ce qui se passe dans notre corps

**Nommer les sensations** : *je sens mes poings se serrer, je sens mes mâchoires se contracter, j'ai le souffle court, je sens mon coeur s'emballer...*

## Écouter notre petite voix intérieure

qui **alimente** la colère au risque de la transformer en violence (exemples : *J'ai envie de tout casser; J'en peux plus, c'est toujours le même cirque avec eux; Mais ils peuvent pas juste écouter au lieu de râler tout le temps...*)

## Si nécessaire, s'isoler

un moment pour décharger la colère quand elle est trop forte jusqu'à sentir qu'elle est complètement déchargée (**courir, sauter, crier dans un coussin, pleurer...**)

## Sentir la colère retomber

en nous mettant à l'écoute du **corps** qui doit déjà être plus **détendu**.



## Exprimer l'émotion

à la hauteur de l'émotion ressentie, avec des **mots** ou une **échelle** : *Ma colère est à 7/10; Je suis dans le rouge écarlate !*

C'est **OK d'être en colère**, pas d'être violent ni physiquement ni verbalement.



- Une fois le **calme revenu** en nous, nous demander quelles **pensées** nous mettent dans cet état (*Je suis épuisé, je voudrais tellement qu'ils m'écoutent, je rêve d'une soirée où tout se passerait dans le calme, j'en ai marre de tout gérer toute seule...*) et de les **décoder en besoins**.



- Essayer d'identifier d'éventuelles **émotions cachées par la colère**. La colère est souvent une deuxième émotion qui cache de la **peur** ou de la **tristesse**.

[apprendreaeduquer.fr](http://apprendreaeduquer.fr)

Eventuellement (et avec des enfants de 7 ans et +), formuler des **demandes** en trouvant les mots justes et ouvrant à des **solutions gagnant/ gagnant**. Sinon reformuler des **consignes courtes**, passer par l'**humour** et le **jeu** quand on s'en sent l'énergie ou encore **passer le relais, lâcher prise** si l'énergie est absente.