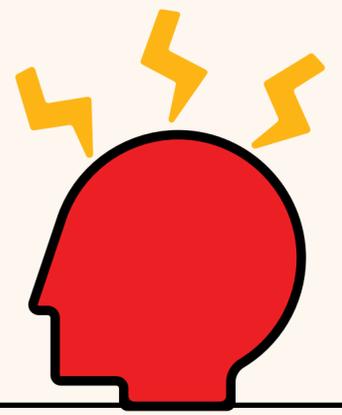


Comment éviter la goutte d'eau qui fait déborder le vase de la colère ?



Voici des idées pour faire de la "prévention" en étant attentifs à l'état de notre vase de colère.

<p>Prendre des temps d'introspection régulièrement pour se mettre à l'écoute de notre corps et de nos émotions (afin d'éviter l'accumulation de contrariétés non accueillies qui font déborder le vase).</p> 	<p>Agir à partir de l'énergie des besoins et des valeurs : aligner les actions et les décisions avec nos aspirations profondes, aussi bien dans les petites actions comme des choix de consommation que les grandes actions comme les choix professionnels.</p>	<p>apprendreaeducer.fr</p> <p>Apprendre à dire non en exprimant des limites personnelles : est-ce que ça fait oui ou non en moi ?</p> 
<p>Passer le relais à un autre adulte quand c'est possible.</p> 	<p>S'entourer d'un réseau de personnes capables d'une écoute bienveillante et empathique (sans jugement ni conseil non sollicité).</p>	<p>Se donner le droit de prendre soin de soi et demander de l'aide.</p> 

Lister ce qui fonctionne pour faire retomber la pression comme le fait de



-  • boire un verre d'eau fraîche,
-  • regarder une photo de l'enfant bébé
-  • sauter, s'étirer, pleurer ou crier dans un coussin
-  • capter le regard de l'enfant et provoquer un contact physique en douceur
-  • dire les choses en chantant, en langue schtroumpf

- inventer un code, un geste ou un mot qui indique qu'il est temps de faire une pause
- caresser une chose douce, se caresser les lèvres
- sentir une odeur agréable
- se faire un auto massage
- générer un sentiment de sécurité (imaginer un lieu paisible ou une personne aimée...)



Parfois, cette prévention peut passer par un **réaménagement de l'organisation familiale** (une reconversion professionnelle, un mi-temps des deux parents par exemple), par un travail sur les blessures du passé et les déclencheurs (**psychothérapie, groupe de parole**).