

Repenser la colère parentale

Il est rare que la colère des parents contre les enfants soit justifiée.



L'effet cocotte minute

Nos explosions de colère contre les enfants sont souvent le fruit d'**autres frustrations non exprimées auparavant** et qui finissent par se déverser sur les enfants (d'autant plus facilement qu'ils sont faibles et dépendants).

Une deuxième émotion

La colère est souvent une "deuxième" émotion dans le sens où elle cache de la **peur** (ex : je crie sur mon enfant parce qu'il a traversé la route sans regarder) ou de la **honte** (ex : j'ai honte du jugement des autres parents quand mon enfant dit un gros mot).



L'influence des idées reçues



Nous avons l'impression que notre enfant nous manipule ou nous cherche, qu'il veut prendre le pouvoir sur nous. Pourtant, un enfant cherche très rarement à manipuler ses parents et notre colère est le fruit d'une **interprétation** de notre part en fonction de nos **croyances** et d'idées reçues.

Des alternatives

Quand on est sur le point d'exploser, il est possible de mettre en place un **code** : par exemple, dire "**câlin de pingouin**" comme signal pour tous se faire un gros câlin ou alors "**karaoké**" comme signal pour chanter plutôt que crier.

Il est également possible de faire parler une **marionnette** ou un **doudou** de manière humoristique ou théâtrale pour exprimer notre énervement et passer le message.

