

LA COLERE

N°1

Le droit d'être en colère

- la colère est une émotion saine qui nous permet d'affirmer notre désir, d'exprimer notre besoin, une demande en vue de rétablir l'équilibre
- c'est la 1ère étape du deuil : l'acceptation de la frustration
- les demandes ne peuvent pas toutes être satisfaites, mais la colère doit toujours être entendue.
- ne pas confondre colère et violence : la violence est destructrice, pas la colère.

N°3

Quoi faire ?

- décoder le vrai besoin
- garantir les limites
- accueillir, respecter et mettre des mots sur l'émotion
- permettre l'expression de la colère : avec un petit enfant, maintenir le contact et contenir sa colère / avec un plus grand, lui donner une fenêtre d'évacuation (sa chambre pour crier, un coussin pour taper dedans, etc)
- féliciter l'enfant pour ce qu'il a fait de bien, et expliquer la manière appropriée d'exprimer sa colère

N°5

Les colères fréquentes

- le sentiment d'injustice
- une grande fatigue et l'incapacité à gérer la frustration
- un besoin non satisfait : quand une agressivité semble gratuite et sans raison, la raison est à chercher plus loin
- une autre émotion : la peur ou la tristesse sont camouflées sous la colère parce que la véritable émotion est trop dure ou interdite à exprimer
- une accumulation de tensions
- l'expression d'une colère refoulée du parent

N°2

Les réactions à éviter

- gronder l'enfant (qui est dépassé par ses émotions et ne peut pas gérer)
- céder à sa demande sans peser le pour et le contre

N°4

Conséquences d'une colère mal gérée :

- le caractère restera immature en grandissant : violence dans les mots et les gestes
- quelqu'un qui n'a pas guéri de sa colère cherche toujours un responsable : agressivité passive
- échec dans la vie (études, travail, vie amoureuse)

N°6

Quand le parent est en colère :

- être en colère est parfois juste. Ne la refoulons pas, mais soyons justes dans notre manière de l'exprimer.
- on ne devrait pas faire ou dire des choses qui font du mal à notre enfant. Mais personne n'est parfait et ça arrive
- laissons l'opportunité à l'enfant de nous rappeler à l'ordre « tu n'as pas le droit de faire ou de dire ça » ou « je n'aime pas quand tu cries... »
- Quand on est en colère : respirer, passer le relais, s'isoler, se défouler sur un coussin...