

«Tout le monde peut se fâcher, c'est facile. Mais pouvoir se fâcher avec la bonne personne, dans des proportions mesurées, au bon moment, avec des bonnes intentions et des bonnes manières, ce n'est pas facile»

Aristote

# **Les phrases à dire :**

## **Quand votre enfant est en colère**

**Elles sont basées sur des preuves d'attention, de l'empathie et de l'écoute bienveillante.**

*« Je vois que tu es en colère. Tu veux bien me dire  
ce qui se passe ? »*

*« Cela te blesse lorsque [décrire la situation]. Je comprends. Je suis là pour t'écouter. On se sent mieux lorsqu'on en a parlé. »*

*« Oui, cela est frustrant quand [décrire la situation]. Je te comprends. Comment puis-je t'aider à te sentir mieux ? »*

*« Tu dois avoir une bonne raison pour te mettre en colère. Je pourrais t'aider si tu m'en parles. »*

*« Je ne parviens pas à me concentrer lorsque tu cries ainsi. Peux-tu parler normalement s'il-te-plait ? »*

*« J'ai remarqué que tu avais claqué la porte. Tu as l'air énervé. Que se passe-t-il ? »*

*« J'ai confiance en toi. Je sais que tu vas trouver une solution pour sortir de cette colère. Je suis là pour t'écouter si tu as besoin. »*

*« Je me sens triste de te voir aussi énervé.  
J'aimerais pouvoir t'aider. Dis-moi ce que je peux  
faire. »*

*« Tu étais très en colère n'est-ce pas ? Je comprends que tu sois en colère mais jeter et mordre ne permettent pas de trouver des solutions, au contraire, cela nous en éloigne. Parler oui. »*

« Te souviens-tu la dernière fois où tu as surmonté cette grosse colère quand [décrire la situation]. Comment as-tu fait ? »