

Des outils efficaces

A travailler avec vos enfants

Les faits

- La colère est normale.
- La colère n'est pas une mauvaise émotion.
- La colère peut être contrôlée.
- Ignorer ma colère c'est comme souffler sans m'arrêter dans un ballon jusqu'à ce qu'il explose.
- Tout le monde peut se mettre en colère.
- Ce que je fais avec ma colère m'attire des ennuis. Je peux activer mon plan de colère pour refroidir et garder mon pouvoir.

Mauvaise manière d'exprimer ma colère et ce qui va rendre ma colère plus forte

- * prétendre que je ne suis pas en colère
- * maintenir la colère au fond de soi
- * citer des noms de personnes et leur souhaiter du mal
- * malédiction
- * dire de gros mots
- * menacer
- * frapper
- * cracher
- * pincer
- * blâmer les autres
- * blesser les autres
- * jeter des choses
- * taquiner
- * être sarcastique
- * utiliser des gestes obscènes (le doigt)
- * talk back

Il n'y en a plus, peux-tu en trouver plus ?

Qu'est-ce qui m'énerve ?

Etablir une liste de ce qui m'énerve

...

Pour réduire ma colère je peux...

- * Respirer (*voir ci-dessous*)
- * m'exprimer avec mes propres mots
- * parler à maman ou papa
- * sortir
- * me promener
- * frapper dans un oreiller/coussin
- * aller dire au vent ce que je sens
- * donner un compliment
- * dire « Merci » sans trop y penser
- * assumer personnellement ma responsabilité
- * ignorer
- * obtenir de l'aide
- * écouter
- * dessiner
- * faire du sport
- * lire un livre
- * faire un tableau de sentiment

Tu as plus d'idées ? Vas-y !

Outils apaisants

- La respiration, comment respirer pour se calmer ?

Les 3 bougies à éteindre : Inspire et expire comme si tu devais éteindre une bougie. A répéter 3 fois de suite. La durée d'inspiration et d'expiration doit être la même.

Le 4/2x4/2x4/2 : Inspirer en comptant jusqu'à 4, bloquer 2 secondes, expirer en comptant jusqu'à 4, bloquer 2 secondes. A faire le plus lentement possible.

- Faire des exercices physiques

- * Marcher
- * Courir
- * Autres Sports
- * Roller
- * déchirer un journal, le froisser, faire des boules et les jeter dans un panier façon basket.
- * Coups de poing dans un oreiller/coussin
- * Donner des coups de pied dans un carton.

- Compter lentement jusqu'à 10

Règles de la pause « Time Out »

- * Apprendre à dire « je veux une pause » pour se calmer
- * Changer de lieu pour quelques minutes, se calmer, puis revenir
- * Aller dans une autre partie de l'appartement, dans la chambre ou dans la rue
- * Appliquer les outils apaisants
- * Revenir et essayer de discuter
- * Le respect de l'autre est essentiel. Il a aussi des droits
- * Remettre à plus tard si on n'est pas prêt à discuter

Obliger l'autre à écouter

Si l'on veut argumenter, il faut être concis et clair pour que l'écoute soit plus facile :

Quand tu as

J'ai senti ou je me suis senti (Voir la page « Les Sentiments)

Parce que

Et je veux

Aller droit au but !
L'autre personne va répondre »

Ce que je t'entends dire est

Si la réponse ne plait pas, on peut répondre :

Non, ce n'est pas cela que je voulais entendre.

Et recommencer l'argumentation avec des points plus précis

Toujours est-il qu'il ne faut pas être dans son tort, parce que si tel est le cas, il faut savoir présenter des excuses.

Parler à soi-même

Si on dit dans son cœur ce qui est dans cette liste, ces pensées sont négatives et n'aident pas :

Je dois gagner tout le temps
 Je perds tout le temps
 Je suis moche
 Je suis stupide
 Personne ne m'aime
 Personne ne prend soin de moi
 Je parais bizarre
 Je dois être premier
 Tout le monde est plus intelligent que moi
 Personne ne veut jouer avec moi
 Je ne fais rien de bien
 Mes parents aiment mon frère/ma sœur plus que moi

Changeons et passons au positif, cela va nous permettre de vérifier la réalité. Exerçons-nous !

Je vais bien... Quel que soit les circonstances, je vais bien.
 Je peux bloquer sur un exercice mais je vais continuer à essayer en y prenant du plaisir.
 Je peux gagner et apprécier, je peux aussi perdre et apprécier.
 Je peux me ressembler, marcher et parler comme moi, être moi, Merveilleux moi.
 Je peux être différent des autres et ça me va.

Après la dispute, une réconciliation juste

1. **Identifier le problème** : Qu'est-ce qui m'énerve, me dérange ? Qu'est-ce que je veux ?
2. **Se concentrer sur le problème pas sur la personne** : Le problème est le problème et non la personne. Attention au langage, pas de gros mots, le ton doit être calme.
3. **Attaquer le problème** : On attaque le problème et non la personne, attaquer ce n'est pas être violent mais essayer de comprendre la nature du problème, en parler.

4. **Ecouter avec un esprit ouvert** : Ecouter et se mettre à la place de l'autre. Les deux peuvent avoir raison. Une discussion peut entraîner une autre dispute. Actionner le « plan de colère », remettre à plus tard si la discussion est impossible.

5. **Traiter l'autre personne avec respect** : Même si l'on sent que l'autre ne mérite pas ce respect. Etre respectueux donne du pouvoir. On peut dire : *Je sais que tu es en colère, je désire vivement résoudre ce problème, tu veux en parler maintenant ou plus tard ?*





















6. **Assumer ses responsabilités** : C'est la tâche la plus difficile ! Faire porter la faute aux autres diminue le pouvoir. Personne ne doit vous mettre en colère. Chaque individu décide lui-même de se mettre en colère ou non. C'est un choix personnel. Ne donnez pas ce pouvoir aux autres, devancez-les en présentant des excuses quand il le faut.

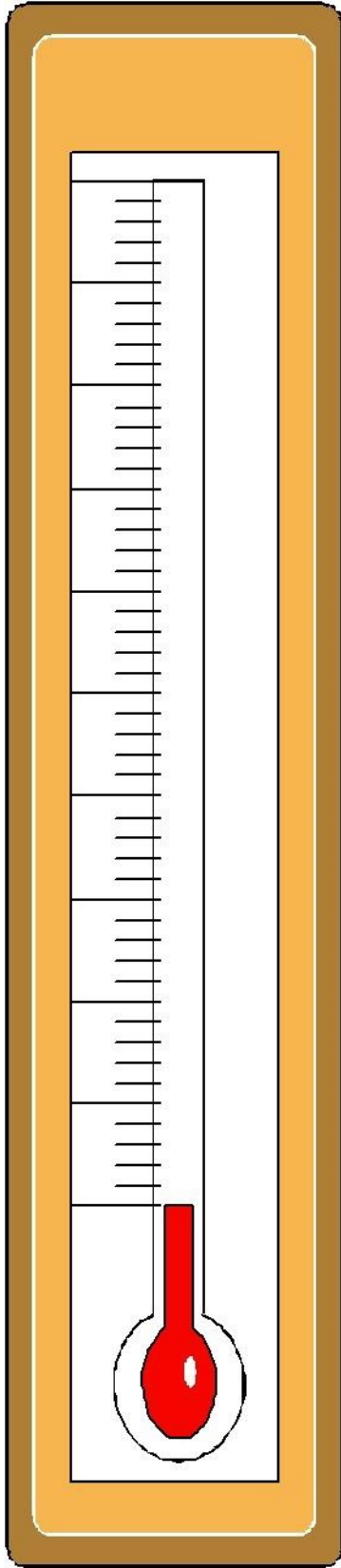
Pas de Colère = Plein Pouvoir

Essayer d'utiliser les expressions à gauche au lieu de celles à droite

Je n'aime pas qu'on me taquine.	Tais-toi !
Quand tu cries j'ai peur.	Tu es stupide !
Quand tu ne partages pas je suis fâché.	Tu es méchant !
Hey, c'est mon crayon !	Idiot, c'est le mien !
Je ne veux vraiment pas jouer maintenant.	Laisse-moi tranquille, idiot !
Tu fais tout pour que je ne t'aime plus !	Je te hais !
J'aimerais rester seul.	Laisse-moi tranquille !
Tu peux te calmer un peu !	Arrête ce bruit !

Les Sentiments

				
Amical	Triste	Effrayé	Fier	Perdu
				
En colère	Timide	Pressé	Aimant	Calme
				
Idiot	Surpris	Content	Fier de soi	Agacé
				
Grincheux	Perplexe	Agité	Déçu	Heureux



Ça bout

Furieux

Ça mijote

Tiède

Normal

Froid

Glacé