



Brindami

Pistes pour les parents

Atelier 14 : Faire face à la colère

Mon enfant apprend des moyens pour affronter sa colère et l'exprimer pacifiquement.

- Je sers de modèle. Lorsque je m'impatiente devant un guichet automatique défectueux, la voiture qui refuse de démarrer ou toute autre situation frustrante, je nomme ce que je ressens : « Ah! Non, que ça me fâche de voir que l'auto ne démarre pas, encore une fois. Ah! Je ferais mieux de prendre une grande respiration pour me calmer. Bon, maintenant je vais téléphoner au garage. »*
- Lorsque je vois mon enfant fâché à la suite d'un refus au magasin, je lui dis, pour l'aider : « Je vois que tu es fâché. Tu peux prendre une grande respiration. » Je continue à dire non, malgré sa colère. Je souligne l'effort de l'enfant qui crie « Je veux, je veux » au lieu de se lancer par terre. Je reconnais que c'est difficile pour lui de se faire dire non et que, maintenant, il est capable de le dire : « Je suis fâché, je trouve ça difficile. »*
- Le parent raconte une histoire où le personnage en colère réussit à exprimer sa colère ou à utiliser d'autres moyens tels que s'arrêter, respirer, dire à l'autre ce qui nous a mis en colère, s'éloigner pour se calmer, jouer à autre chose ou négocier.
- Le parent écoute l'enfant qui raconte sa colère. Parler à l'adulte est un premier pas, parler à celui qui est à la source de la frustration est un pas de plus. Il invite son enfant à dire à son interlocuteur ce qu'il vient de lui raconter.