



## Brindami

### Pistes pour les parents

#### Atelier 8 : Être fâché

Mon enfant apprend à reconnaître la colère chez les autres quand ils parlent fort ou froncent les sourcils. Il apprend à reconnaître sa propre colère et à l'exprimer verbalement. Il associe peu à peu sa colère à une situation vécue.

- Je donne l'exemple. J'exprime ma colère à mon enfant : « Mélanie, en ce moment, je suis très fâchée. »
- Je comprends ce que veut dire mon enfant lorsqu'il est en colère, et qu'il me dit : « T'es pas fine, je ne t'aime plus. » Je lui réponds : « Ce que je comprends, c'est que tu es fâché. Tu parles fort, tu as les yeux fâchés. » De cette façon, je permets à mon enfant de ressentir sa colère et je le guide dans son expression.
- J'utilise les moments de frustration vécus par mon enfant pour l'aider à exprimer verbalement sa colère.

Exemples*	
Colère à la suite d'un « non »	« Je vois dans tes yeux et dans tes pieds qui piochent par terre que tu es fâché. Tu sais, tu peux me le dire : « Maman, je suis fâché que tu me dises non. Moi je veux ceci ou ça ... Je suis fâché, fâché. » J'accepte son ton de voix fâché. Il exprime sa colère avec des mots et cela lui demande un effort.
Colère à la suite d'une réprimande	« Je ne peux accepter tel ou tel geste, mais l'amour que j'ai pour toi continue (le rassurer quant à l'amour). Tu peux me le dire : « Maman, je suis très fâché que tu m'empêches de ... ».
Lors d'une dispute entre enfants	« Je vois, Sébastien, que tu es très fâché. Mathieu a pris ton camion. Viens on va aller lui dire ensemble. » Je propose à mon enfant un modèle : « Mathieu, regarde les yeux fâchés de Sébastien. Il est fâché, il veut te le dire. Dis-lui, Sébastien : « Mathieu, je suis fâché, tu as pris mon camion ». » Je félicite alors mon enfant qui a su exprimer sa colère. Je l'aide à régler la dispute (résolution de problème).