



5 ÉTAPES POUR RÉGULER SA COLÈRE DE PARENT

01.

PRENDRE CONSCIENCE DE LA MONTÉE DE LA COLÈRE (TENSIONS DANS LE CORPS, CHALEUR, COEUR QUI S'EMBALLE, SOURCILS FRONCÉS,...)

02.

FAIRE UNE PAUSE, S'ÉLOIGNER DE LA SOURCE DE LA COLÈRE (SI L'ENFANT EST EN SÉCURITÉ)

03.

PRATIQUER UNE RESPIRATION ABDOMINALE (4 SECONDES D'INSPIRATION, 7 SECONDES DE PAUSE, 8 SECONDES D'EXPIRATION), BOUGER, BOIRE UN VERRE D'EAU, ...

04.

SE FÉLICITER EN REMARQUANT DE QUELLE FAÇON NOUS AVONS TARVERSÉ CETTE ÉMOTION

05.

UNE FOIS CALMÉ.E, ANALYSER SI POSSIBLE LES PENSÉES OU LES SCÈNES MÉMORISÉES À L'ORIGINE DE LA COLÈRE ET LES REMPLACER/ LES REVISITER. IDENTIFIER NOS BESOINS.