

# Les 3 étapes de la colère

## Phase 1 Montée

### Ce qui se passe

L'amygdale s'emballe. Le corps se tend. L'enfant n'a plus accès au langage. Votre rôle : ne pas amplifier. Restez calme, proche, silencieux.



## Phase 2 Pic

### Ce qui se passe

Plein débordement émotionnel. Cris, larmes, agitation. Inutile de parler ou raisonner. Votre rôle : être l'ancre. Présence douce, sans jugement.



## Phase 3 Descente

### Ce qui se passe

Le cortex reprend progressivement les rênes. L'enfant peut à nouveau vous entendre. Votre rôle : reconnexion douce, puis discussion courte et bienveillante.

