

Parfois avec mes enfants

JE SUIS EN COLÈRE



Kit d'urgence

PARFOIS, après une journée difficile, une contrariété, des soucis,
je me mets en colère contre mes enfants.

PARFOIS, cette colère prend toute la place.

Et **PARFOIS**, mes réactions me dépassent :
cris, menaces, chantage, fessées...

COMMENT FAIRE ?



SI VOUS ÊTES CHEZ VOUS :

- Que se passe-t-il en vous ?
Ce que nous avons du mal à supporter chez nos enfants est souvent ce que nos parents n'acceptaient pas chez nous.
- Si votre enfant est en sécurité, isolez-vous.
- Vous pouvez crier dans un coussin, c'est très libérateur.
- Si besoin, téléphonez à un(e) ami(e) ou un(e) proche.
- Rassurez votre enfant sur le fait que vous l'aimez toujours.



DANS UN LIEU PUBLIC :

- Prenez quelques profondes respirations, le temps que la pression baisse.
- Soyez persuadé que quoi qu'il fasse, ce n'est pas contre vous.
- Cherchez un endroit tranquille, pour éviter le regard des autres qui peut accentuer votre malaise.
- Proposez un jeu qui lui permette de bouger, de rire, de reprendre contact avec vous.
- Prenez-le dans vos bras, le contact physique est souvent apaisant... pour tout le monde.

AYEZ CONFIANCE DANS VOTRE CAPACITÉ À TROUVER DES SOLUTIONS RESPECTUEUSES AUX DÉFIS QUOTIDIENS

Des professionnels et des associations
de soutien à la parentalité
peuvent vous y aider.

Édité par **PEPS**,
le magazine de la parentalité positive
pepsmagazine.com
et par **Parentalité Créative**
parentalitecreative.com
dans le cadre de la
Journée de la Non-Violence Éducative
Plus d'infos sur :
lamaisondelenfant.net

