

FICHE CPS Parent Mindful®

**J'AGIS QUAND JE NE SUIS
PAS DANS LE « ROUGE » ...
JE RÉGULE MA COLÈRE !**

En développant cette compétence, je pourrai :

- 1. m'engager à ne plus agir tant que je suis dans le « rouge »**
- 2. identifier et accueillir mes émotions de colère**
dans mon quotidien
- 3. m'arrêter et m'apaiser avant d'agir,** en situation de crise

1 JE COMPRENDS

► QU'EST-CE QUE CETTE COMPÉTENCE ?



« **Réguler ma colère** », c'est être capable de transformer mes émotions difficiles telles que l'irritation, l'énerverment, la colère avant de parler et d'agir. Ainsi, je vais chercher à passer du « rouge », à l' « orange » et si possible, au « vert » avant de faire quoi que ce soit.

En situation de crise, si je veux résoudre les choses de façon efficace, je dois chercher en premier lieu à m'apaiser.

« **Gérer ma colère** » peut se faire à 2 moments différents :

- 1. Au quotidien,** je prends soin de moi (voir fiche 2) : je suis à l'écoute de ce qui se passe à l'intérieur de moi. J'accueille mes émotions de colère et je prends en compte leurs messages. Je connais et mobilise des stratégies efficaces pour augmenter mon bien-être au quotidien ;
- 2. A « chaud »,** je ne me laisse pas envahir ni diriger par ma colère : en situation de crise, je suis capable de réguler mes émotions difficiles afin de pouvoir agir au mieux, selon ma volonté.

► POURQUOI CETTE COMPÉTENCE EST-ELLE ESSENTIELLE ?

Au quotidien, il est important de pouvoir accueillir nos émotions, les émotions agréables comme les émotions difficiles (voir fiche 2). En effet, les émotions sont des « **messagers** » qui par tous les moyens cherchent à nous transmettre un message. Ainsi, si nous refusons notre colère, si nous n'écoutons pas son message et nos besoins insatisfaits, la situation risque de se dégrader encore davantage.

Notre état de tension et de malaise va augmenter ; notre corps risque de se manifester ; la relation avec notre enfant va se détériorer et nous aurons de plus en plus de difficultés à gérer le quotidien.

En situation de crise, il est primordial de pouvoir, entendre et influencer (positivement) sur notre colère afin d'éviter certaines conséquences problématiques :

- **Par son intensité et sa durée, ma colère peut avoir des effets délétères sur moi-même.** Si j'agis en étant sous l'emprise de mes émotions de colère, il est fort probable que je sois amené à regretter ce que je vais faire ou dire à mon enfant. Il est possible que je sois ensuite troublé par de la culpabilité, un sentiment d'incompétence ou d'impuissance. Je peux alors me dire que « je suis un mauvais parent » développant ainsi une faible estime de moi, un sentiment d'inefficacité parental.
- **Certaines réactions émotionnelles trop intenses peuvent nuire à mon enfant (et se retourner contre moi).** Il est tout à fait normal de ressentir des émotions fortes, explosives, difficiles lorsque mon enfant a des comportements que je trouve inacceptable. Cependant, si j'agis quand je suis dans « le rouge », je vais ajouter des problèmes aux problèmes. C'est ma colère, mon énervement qui risquent de prendre le dessus et m'amener à dire ou faire des choses qui ne correspondent pas à ce que je souhaite profondément. Que ce soit à court ou long terme, je risque de blesser physiquement ou psychologiquement mon enfant. Il peut, alors, ressentir à son tour de la colère, avoir des réactions de violence contre lui, contre ses camarades, contre les adultes. Mon enfant peut aussi perdre confiance en moi ; et notre relation en sera détériorée. Mon enfant risque de se sentir « mauvais », « méchant » et peut développer une mauvaise estime de lui.

Eduquer mon enfant de façon positive passe, en premier lieu, par ma capacité à réguler mes propres émotions, en particulier mes émotions de colère et d'énervement face à mon enfant.

Pour répondre efficacement aux problèmes et aux comportements inappropriés de mon enfant, il est important que je développe ma capacité à m'apaiser avant d'agir.

► COMMENT DÉVELOPPER CETTE COMPÉTENCE ?

Pour mettre en pratique cette compétence, plusieurs étapes sont nécessaires :

■ ÉTAPE 1 : JE M'ENGAGE À (ESSAYER DE) NE PLUS AGIR TANT QUE JE SUIS DANS LE « ROUGE ».

Cette « bonne résolution » vis-à-vis de moi-même et de mon enfant implique que cette compétence ait du sens pour moi et qu'elle puisse s'intégrer à mon expérience personnelle. Elle nécessite ainsi une meilleure compréhension de mon enfant et de ses comportements.

En effet, quand mon enfant me désobéit, qu'il ne répond pas à mes attentes, qu'il ne respecte pas mes consignes, je peux avoir l'impression qu'il fait cela pour me provoquer ou pour me tester. Il est important d'avoir conscience que la majorité du temps mon enfant ne vise pas à agir contre moi. Ce n'est pas vis-à-vis de moi qu'il pose un acte. Il n'a pas l'intention d'être hostile à mon égard ; il cherche, en premier lieu, à répondre à ses propres besoins ou envies de l'instant (qui eux, peuvent être opposés aux miens !).

Ex. Il peut avoir envie de jouer alors que je veux qu'il fasse ses devoirs.

Ex. Il peut avoir besoin de crier et de bouger alors que je suis fatigué(e) et que je veux du calme.

Ex. Il peut s'amuser à sauter sur le canapé alors que je n'accepte pas cela.

Ce n'est pas mon enfant qui est contre moi, mais plutôt ses besoins et/ou envies qui sont en opposition avec les miens. Cette compréhension de la dynamique relationnelle peut m'aider à rompre avec certaines idées qui ne font que renforcer et justifier ma colère et mon emportement telles que : « il ne me respecte pas, il me teste, il le fait exprès... »

Ex. : il ne me respecte pas, il me teste, il me cherche, il le fait exprès...

Me détacher de cette vision conflictuelle de la relation me permet de m'apaiser plus facilement. Je peux alors m'engager plus sereinement pour construire une parentalité positive et faire face aux difficultés du quotidien.

■ ETAPE 2 : JE PRENDS CONSCIENCE DE MES ÉMOTIONS AU QUOTIDIEN (NOTAMMENT MES ÉMOTIONS DE COLÈRE), EN PARTICULIER QUAND JE SUIS EN RELATION AVEC MON ENFANT.

Tout au long de la journée, je fais attention à ce que je ressens. Pour cela, je peux me demander :

• Comment je me sens maintenant ?

- Comment je me sens maintenant avec mon enfant ?
- Comment je me sens maintenant, quand mon enfant me dit/fait cela ?

Au quotidien, j'observe mes émotions de colère :

• Quand est-ce que j'ai tendance à m'énerver ?

- Comment je me sens maintenant, quand mon enfant ne fait pas ce que je lui demande ?

Ce travail d'auto-observation est nécessaire pour pouvoir développer cette compétence. En effet, pour parvenir à passer du « rouge » à l'orange puis au vert, il faut en premier lieu que je puisse percevoir ce qui se passe en moi, ce que je ressens.

■ ETAPE 3 : EN SITUATION DE « CRISE », JE PASSE DU ROUGE, À L'ORANGE... ET SI POSSIBLE AU VERT AVANT D'AGIR.

3.1 Je fais une pause

En situation de crise, je prends conscience que je suis dans le « rouge », que je vais exploser, que je n'en peux plus. A ce moment-là, au lieu de me laisser emporter par mes émotions et de réagir, je me retiens, je m'arrête et fais une pause.

3.2 J'utilise des stratégies efficaces

pour passer du rouge à l'orange et au vert, si possible. Je ne me laisse pas diriger par mes émotions ; je m'apaise afin de prendre la bonne décision.

LES STRATEGIES EFFICACES POUR PASSER DU ROUGE AU VERT

Les **stratégies cognitives (C)** - qui utilisent la pensée - sont efficaces, pour ne pas « passer à l'acte » :

Technique C1

RÉ-ORIENTATION DE L'ATTENTION

Quand je suis dans le rouge, je porte mon attention sur quelque chose d'autre (d'agréable) afin de faire diminuer mon émotion :

- je peux porter mon attention **sur une autre pensée ou une image mentale :**

Ex. : je compte jusqu'à 10

Ex. : je fredonne une chanson dans ma tête

Ex. : je pense à quelque chose d'agréable (mon enfant qui me fait un câlin, la joie de sa naissance...)

Ex. je visualise une image positive (un paysage apaisant...)

- je peux modifier mon attention en changeant d'environnement :

Ex. je change de pièce

Ex. je vais dehors

Technique C2

RÉÉVALUATION DE LA SITUATION

Je me rappelle que ma colère n'est pas provoquée directement par la situation.

Mon émotion dépend de mon état intérieur (notamment, de mes besoins insatisfaits) et de ma perception/compréhension de la situation. En modifiant ma perception de la situation, je peux agir sur mes émotions.

Ainsi pour diminuer ma colère, **je peux donc réfléchir** : à ce que vit mon enfant (fatigue, plaisanterie...) aux conséquences d'un passage à l'acte, **à la « bonne résolution » que j'ai prise**, aux causes de ma colère (fatigue, stress au travail, dispute avec mon conjoint...)

Les stratégies psycho-corporelles (Pc)

• Espace de respiration (Mindfulness)

- Je porte mon attention sur ma respiration pendant quelques secondes/minutes ;
- Je peux faire 5 à 10 grandes respirations abdominales.

• Moments Mindfulness (MM)

Lorsque je suis dans le rouge, je me détourne de l'extérieur et je porte mon attention vers l'intérieur. J'observe ce qui se passe en moi : qu'est-ce que je ressens ? comment se manifeste concrètement ma colère, mon énervement ?...

Les stratégies relationnelles (R)

Technique R3

EXPRESSION CLARIFICATRICE DES ÉMOTIONS

Quand je suis dans le rouge, je mets en mots ce que je ressens ; j'exprime à mon enfant ce qui se passe pour moi, mon désaccord...



À NOTER

Si jamais, je ne suis pas parvenu à gérer mes émotions sur le moment, je peux toujours le faire après ; « il n'est jamais trop tard pour bien faire ! ».

Cela facilitera le dénouement de la crise et permettra de rétablir une relation positive avec mon enfant.

Je peux utiliser la TECHNIQUE-R3 et mettre en mot ce que j'ai ressenti, ce que j'ai fait sous l'emprise de la colère et que je ne voulais pas, ce que j'attends de mon enfant...



À RETENIR

« Agir quand je ne suis pas dans le rouge », c'est être capable de m'apaiser et d'être (relativement) calme avant de faire face aux comportements de mon enfant.

Tant que je suis en colère, énervé, blessé, je ne suis pas capable de répondre efficacement à la situation ; je risque d'avoir un comportement inapproprié qui peut affecter mon enfant et que je vais regretter ultérieurement. Réguler ma colère, c'est pouvoir accueillir et reconnaître mes émotions difficiles et pouvoir agir dessus afin de ne pas être débordé et dominé par elles.

EN SITUATION DE CRISE, JE PEUX RÉGULER MA COLÈRE EN 3 ÉTAPES :

- ÉTAPE 1 : je m'engage à ne pas agir, parler ou chercher à résoudre un problème tant que mon état émotionnel ne s'est pas apaisé.
- ÉTAPE 2 : j'observe mes émotions, au quotidien (quand est-ce que je suis dans le « rouge » ?)
- ÉTAPE 3 : je m'apaise pour passer à l'orange ou si possible, au vert :
 1. Je prends conscience que je suis dans le « rouge »
 2. Je me retiens, je fais une pause
 3. Je choisis une technique efficace pour diminuer mes émotions :
 - réorientation de l'attention (C1),
 - réévaluation de la situation (C2)
 - techniques psychocorporelles (Pc) : respiration, Mindfulness...
 - expression clarificatrice des émotions (R3)

Si je ne suis pas arrivé à gérer ma colère pendant la crise, je peux toujours le faire après : je peux utiliser des techniques efficaces pour m'apaiser, je peux partager avec mon enfant mes émotions vécues, mes comportements (non satisfaisants), mes attentes (non satisfaites) afin de rétablir une relation positive.

2 JE M'OBSERVE ET M'ENTRAINE... AU FIL DES JOURS

▶ EXERCICE 1

J'observe en moi « le rouge »

Qu'est-ce que pour moi être dans le « rouge » ? Je laisse venir à ma mémoire une situation où j'ai été dans le rouge face à mon enfant.
 Quel était mon état ? Qu'est-ce que je ressentais ? Quelles étaient mes sensations physiques ? mes émotions ? mes pensées ? mes besoins (volitions) ?

Compléter le tableau ci-dessous :

MES PENSÉES : mots, images, discours intérieurs...	
-	
-	
-	
MES SENSATIONS PHYSIQUES	MES ÉMOTIONS
-	-
-	-
-	-
MES VOLITIONS : besoins, envies, souhaits	
-	
-	
-	

▶ EXERCICE 2

Je m'observe « en situation rouge »

Dans quelles situations suis-je dans le rouge ?
 Dans cette situation où je suis dans le rouge : quels sont mes comportements ? quels sont les conséquences ?

Compléter le tableau ci-dessous :

LES SITUATIONS DE CRISE : comportements, paroles de l'enfant...	MES COMPORTEMENTS : mots, actes...	LES CONSÉQUENCES : ce qui arrive après

▶ EXERCICE 3

J'évalue ma capacité à gérer ma colère en situation de crise

Quand je suis dans le rouge, j'essaie de mettre en pratique ma compétence à gérer ma colère.

J'évalue comment cette compétence se développe au fil des jours. En face de chaque ligne qui décrit un aspect de la compétence, je note jour après jour (ou à date régulière) si j'arrive à réaliser cela (de 0 à 3) :

0 je ne fais pas cela **1** je fais un peu cela **2** je fais souvent cela **3** je fais toujours cela

	J0 AVANT	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	J10	J11	J12	J13	J14	J15	J16	J17	J18	J19	J20	J21	APRÈS À LA FIN DU PROGRAMME	
Je suis engagé(e) à ne pas agir quand je suis dans le « rouge »																							
Je m'observe et j'ai conscience quand je suis dans le « rouge »																							
J'arrive à me retenir (pause) quand je suis dans le « rouge »																							
J'ai trouvé des techniques efficaces pour passer du rouge à l'orange/vert :																							
- - - - - - -																							
J'arrive à passer dans l'orange/vert grâce à ces techniques																							

Je peux ainsi évaluer mes progrès et observer ce qui a changé avant et après avoir travaillé cette compétence, seul ou dans le cadre d'ateliers !

▶ EXERCICE 4 / JEUX D'ENFANT MINDFUL-CPS : j'aide mon enfant à réguler sa colère

En situation de tension et de crise, il est important de rétablir un (minimum) de lien avec mon enfant, avant de lui proposer quelque chose pour l'aider à s'apaiser.

■ Pour rétablir le lien avec mon enfant :

> **Je suis empathique (voir fiche 7) :** je me connecte et reconnais ce que mon enfant ressent puis je mets en mots ce qu'il est en train de vivre.

Ex. tu es très en colère car tu voulais vraiment regarder la télé

Ex. tu es vraiment énervé par les remarques de ta sœur

> **Je crée un contact physique et bienveillant avec mon enfant :** je me mets à la hauteur de mon enfant et le touche de manière apaisante

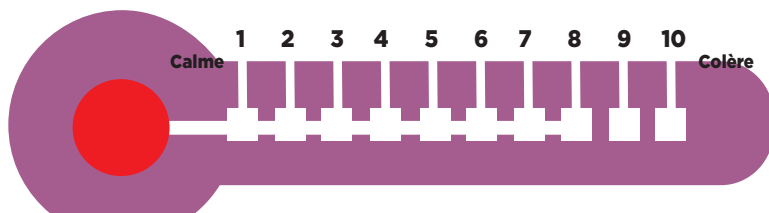
**Rappelons-nous, les contacts physiques positifs font diminuer l'hormone du stress (le cortisol), et augmenter l'hormone du lien affectif (l'ocytocine) !*

■ Pour aider mon enfant à s'apaiser, je peux lui proposer différentes activités :

> **Jeu - Bulles d'eau :** je donne à mon enfant une tasse d'eau et une paille. Je lui propose de faire des bulles de différentes tailles dans la tasse : des très grosses bulles, puis des moyennes, des petites, puis des toutes petites.

> **Jeu - Météo intérieure :** j'invite mon enfant à ressentir et exprimer ce qui se passe l'intérieur de lui :

- J'invite mon enfant à ressentir : Qu'est-ce que tu ressens à l'intérieur de toi ? qu'est ce qui se passe ? quelle est l'émotion ?
- Je reconnais avec lui l'importance de son émotion : vous pouvez lui proposer de **remplir le thermomètre ci-dessous :**



- J'invite mon enfant à exprimer ce qu'il ressent. Je lui propose de mettre en forme sa colère dans un cadre sécurisé :

- taper contre un coussin (=coussin spécifique ayant cette unique fonction d'expression de la colère)
- dessiner
- faire de la pâte à modeler
- écrire
- ...

> **Jeu - Petit bateau sur les vagues :** je propose à mon enfant de s'allonger, de fermer les yeux et de mettre ses mains sur son ventre.

J'invite mon enfant à porter son attention sur sa respiration (la mer) et sur ses mains (un bateau).

Les mouvements de la respiration font monter et descendre les mains comme les vagues de la mer font monter et descendre le bateau

- Inspiration : le bateau monte
- Expiration : le bateau descend

J'invite mon enfant à respirer du plus au moins fort

- C'est la tempête (grosses vagues) : respiration très rapide et ample
- Petit à petit la tempête se calme (vagues moyennes) : respiration ample et ralentissant
- Puis le beau temps revient (tout est calme, petites vagues douces) : respiration normale

> **Jeu - Arrêt sur image :** j'invite mon enfant à bouger dans toute la pièce, au rythme d'un tambourin :

- Je commence avec un rythme rapide et un son fort
- Puis je stoppe 2-3 secondes : mon enfant s'immobilise et reste dans la position en essayant de porter son attention sur sa respiration
- Je reprends avec un rythme et un son plus doux ...
- Je peux ensuite inverser les rôles : mon enfant fait du tambourin et c'est moi qui bouge et stoppe.



JE NOTE 3 CHOSES POSITIVES

En développant cette compétence de « réguler ma colère », j'ai réfléchi, je me suis observé (e), j'ai travaillé sur moi et sur la relation avec mon enfant. J'ai expérimenté des choses qui ont pu être désagréables et d'autres plus agréables. J'ai le sentiment d'avoir appris des choses et d'avoir pu progresser dans ma façon d'être et de faire.

Sans réfléchir, quelles sont **les 3 choses positives** qui me viennent à l'esprit ?

1.
2.
3.