



Être parent dans les moments difficiles

Des conseils pour gérer la colère

La colère est une réaction humaine naturelle, surtout lorsqu'on est confronté à une situation stressante. Cependant, il est important de garder le contrôle chaque fois que cela est possible. En trouvant des moyens positifs pour faire face aux émotions négatives, vous pouvez faire en sorte que votre enfant se sente aimé et soutenu à tout moment.

Reconnaître les éléments déclencheurs

- Pensez à ce qui vous met en colère. Celle-ci est-elle déclenchée par une expérience ou une situation particulière ? Lorsque vous comprenez pourquoi vous vous mettez en colère ou ce qui vous angoisse, vous pouvez trouver des moyens d'éviter que cela ne se reproduise
- Par exemple, si vous vous mettez en colère lorsque vous êtes fatigué ou que vous avez faim, essayez de dormir suffisamment chaque nuit et de prendre des repas réguliers
- Pensez à la façon dont vous réagissez lorsque vous êtes en colère et à ce que vous pourriez faire différemment pour répondre calmement à des situations difficiles
- Lisez notre fiche conseil **Prendre soin de soi** pour trouver des moyens d'entretenir votre bien-être mental

Les encouragements sont importants

Félicitez les efforts de votre enfant et vos propres efforts pour contrôler votre colère, aussi petite soit-elle. Cela vous aidera à vous sentir davantage maître de vous et à renforcer la confiance de votre enfant dans sa capacité à gérer sa colère.

Savoir quand vous avez besoin d'une pause

- Lorsque vous vous sentez stressé ou en colère, faites une pause de dix secondes, inspirez et expirez lentement cinq fois. Cela devrait vous aider à réagir de manière plus calme.
- Si vous le pouvez, mettez une certaine distance entre vous et la situation qui vous met en colère. Changez de pièce ou sortez pendant 10 minutes pour vous donner une chance de reprendre le contrôle de vos émotions.
- Si vous vous mettez en colère parce que votre bébé n'arrête pas de pleurer, il est possible de le laisser sur le dos dans un endroit sûr, comme son berceau, et de faire une courte pause. Retournez le voir toutes les 5 à 10 minutes.

Prenez soin de vous

- Gérez la colère de manière positive donne un bon exemple aux enfants et les aide à se sentir en sécurité, alors développez quelques stratégies d'adaptation qui peuvent vous aider à garder le contrôle
- Parlez à vos amis, aux membres de votre famille et à toute autre personne qui peut vous apporter son soutien - il est important de se sentir encouragé
- Réfléchissez à quelque chose qui vous a mis en colère et essayez de tirer les leçons de cette expérience. Cela devrait vous aider à gérer une situation similaire si elle venait à se reproduire

DÉCOUVREZ LA SÉRIE DE CONSEILS

DÉCOUVREZ LES VIDÉOS

Ces conseils parentaux ont été développés par Parenting for Lifelong Health en collaboration avec l'UNICEF, l'OMS, et d'autres organisations internationales.