

# JE RÉGULE MES ÉMOTIONS DESAGREABLES



J'apprends à mon enfant et je l'aide à réguler ses émotions désagréables et j'apprends aussi à réguler les miennes par la même occasion !

Cette fiche est disponible en format audio

Fiche 15 : J'identifie

Fiche 16 : Je comprends

Fiche 17 : J'exprime

Fiche 18 : Je cultive des émotions agréables

Fiche 19 : Je régule mes émotions désagréables



## QUAND TOUT LE MONDE S'ENERVE

Les enfants apprennent à réguler leurs réactions émotionnelles en observant et en reproduisant le comportement de leurs parents. Il est normal de ne pas toujours arriver à les réguler. Parfois, on s'énerve et nos enfants aussi. Il est important de comprendre que c'est la perception de la situation qui crée ces réactions émotionnelles et pas nécessairement la situation elle-même. Nous ne réagissons pas tous de la même manière dans une situation similaire.

## LA COLERE, A QUOI ELLE SERT ?

La colère nous permet de nous protéger, de défendre nos droits, d'indiquer nos limites et de lutter contre les injustices. Demandez-vous : quand je me mets en colère, je ... (que faites-vous ?)

Demandez-vous : Est-ce que quand je me mets en colère, cela fait avancer les choses ? Pourquoi je suis en colère (la cause réelle) ; Qu'est-ce que je peux faire d'autre, quelles sont mes autres possibilités de réagir dans cette situation ? Ensuite j'élabore un plan d'action.



## POUR NE PAS EXPLOSER

Je reconnais que je suis en colère

- j'identifie mes pensées
- J'identifie mes sensations corporelles
- J'identifie mon comportement

Je me demande si je dois agir tout de suite ou si cela peut attendre plus tard

- La colère met 20 min pour disparaître, si c'est possible j'attends afin de pouvoir m'exprimer de manière juste et consciente

J'examine la situation

- Je me demande s'il y a une autre raison qui peut provoquer ma colère ou celle de mon enfant/conjoint(e) ? (exemple j'ai faim ou mon enfant a faim)
- Je me demande si je ne réagis pas de façon excessive
- Je me demande si je réagirais de la même manière (dans la même situation) peu importe le statut de la personne (enfant, conjoint(e), employé, patron, etc)
- Je me demande quelle importance a la relation que j'entretiens avec la personne

Les besoins

- Je reconnais mes besoins
- Je reconnais les besoins d'autrui
- Je me demande quelle est l'issue désirée ? Quelle solution est juste pour tout le monde ?

J'élabore mon plan d'action

- Je choisis le moment opportun et j'établis la liste de mes options
- Je choisis la meilleure option (même si ce n'est pas la plus confortable pour soi)

## STRATEGIES ALTERNATIVES

Famille de stratégie	Mise en œuvre de la stratégie
<p>Je désamorce en amont</p>	<p>J'anticipe la crise, le conflit (j'explique à mon enfant, je communique de la bonne manière en utilisant le « bonhomme » présenté précédemment)</p>
<p>Si je ne peux pas l'anticiper :</p> <p><b>Stratégie Cognitive :</b></p> <p>a. Je réoriente l'attention (les émotions négatives focalisent notre attention sur les éléments négatifs. Cela est adaptatif uniquement en situation de danger)</p> <p>b. Je réévalue la situation (nos émotions sont souvent une perception partielle ou distordue de la réalité)</p> <p>c. Je relativise</p> <p>d. Je cherche les points positifs</p> <p>e. Je cherche les bénéfices à long terme</p> <p>f. J'accepte quand la situation est incontrôlable, abominable, monstrueuse. J'accueille totalement l'événement et les émotions (j'évite de tomber dans le cercle vicieux)</p>	<p>a. Je pense à autre chose, je détourne l'attention de mon enfant sur autre chose (un souvenir, un objet, une autre action qui se déroule) Je fais autre chose (je change d'activité)</p> <p>b. J'examine les preuves (quels arguments je possède en faveur et défaveur de ce que je pense et ressens) et à quel point j'y crois.</p> <p>c. Je me demande à quel point la situation est réellement importante ou grave</p> <p>d. Je regarde le bon côté des choses (je suis confiné.e mais j'ai enfin le temps pour ... (ex : lire, jouer avec mon enfant etc))</p> <p>f. Si je ne peux pas changer les choses, ni trouver d'aspect positif à court terme ou à long terme, je dois accepter la situation, je cesse de me battre dans le vide, j'arrête de me blâmer ou de blâmer les autres (Attention cela ne veut pas dire que j'adhère ou que je me rends complice de la situation)</p>

Famille de stratégies	Mise en œuvre de la stratégie
<p><b>Stratégies comportementales</b></p> <p>a. Je gère la situation</p> <p>b. Je demande de l'aide (demander et recevoir de l'aide diminue le stress et améliore la santé physique)</p> <p>c. Technique de relaxation</p> <p>d. Je vais boire un verre d'eau</p> <p>e. Je respire profondément</p>	<p>a. Je modifie la source de l'émotion (je trouve une solution adaptée)</p> <p>b. Je passe le relais à mon/ma conjoint(e) Je demande de l'aide en exprimant clairement ma demande à l'aide du « bonhomme »</p> <p>c. Voir tableau des techniques dans les outils</p> <p>d. Pour réorienter mon attention et laisser le temps à l'émotion de redescendre</p> <p>e. Je prends le temps de me calmer</p>





### A chaque sens sa technique de relaxation

Techniques basées sur l'odorat (J'identifie et choisis une odeur qui m'apaise ou apaise mes enfants)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se blottir contre son/sa partenaire, prendre ses enfants dans les bras, si leur odeur est apaisante</li> <li>- Faire brûler des bâtons d'encens, bougies parfumées</li> </ul>
Techniques basées sur la vision	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regarder un coucher de soleil de chez soi (si c'est possible)</li> <li>- Regarder les étoiles de chez soi (si c'est possible)</li> <li>- Allumer une bougie et observer la flamme</li> <li>- Regarder des images qu'on aime</li> </ul>
Techniques basées sur l'ouïe (Choisir un son qu'on aime ou que nos enfants aiment)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mettre de la musique apaisante (voir proposition)</li> <li>- Écouter ses musiques favorites</li> <li>- Écouter les sons de l'environnement</li> </ul>
Techniques basées sur le toucher	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre une douche ou bain chaud (apprécier la sensation de l'eau sur notre peau)</li> <li>- Demander un massage ou masser son/sa partenaire ou ses enfants ou proposer à ses enfants de se masser entre eux</li> <li>- Caresser son animal de compagnie</li> </ul>
Techniques basées sur le goût	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manger ou boire en présence attentive (attention boire ou manger régulièrement pour s'apaiser peut engendrer des conséquences délétères sur la santé)</li> </ul>

Ce document a été réalisé par Alice Silvestre (stagiaire psychologue de la prévention à l'OPSP, l'Observatoire de la Parentalité et du Soutien à la Parentalité, sous la supervision de Rebecca Shankland) à partir du livre « Les compétences émotionnelles » de Moïra Mikolajczak, Jordi Quoidbach, Ilios Kotsou et Delphine Nelis et du livre « Comment traiter le burn-out parental ? Manuel d'intervention clinique » de Maria Elena Brianda, Isabelle Roskam et Moïra Mikolajczak.