



Gestion de la colère et des conflits

DIMINUER **LES CONFRONTATIONS** **PARENT-ENFANT**



Guide pour les parents
Âge primaire

Par Anne-Julie Gagnon et Stéphanie Roy



L'Avenue, justice alternative

N'HÉSITEZ PAS À DEMANDER DE L'AIDE!

Ce n'est pas un signe d'incompétence ni de faiblesse. Au contraire! En cherchant à acquérir de nouveaux outils, vous faites preuve d'humilité et démontrez votre envie d'apprendre, de prendre soin de votre famille et de protéger votre relation avec votre enfant.

Qui a dit que c'était facile d'être parent?

■ QUELQUES RESSOURCES EN CAS DE BESOIN :

Centre intégré de santé et services sociaux (CISSS) de votre région (CLSC, Urgence psychosociale, Centres jeunesse, etc.) • www.msss.gouv.qc.ca/repertoires

Ligne Parents

1-800-361 5085 • www.ligneparents.com

■ POUR TROUVER UN PROFESSIONNEL DANS VOTRE RÉGION :

Ordre des psychoéducateurs et psychoéducatrices du Québec
www.ordrepsed.qc.ca • 1 877 913-6601

Ordre des psychologues du Québec
www.ordrepsy.qc.ca • 1 800 363-2644

Ordre des travailleurs sociaux et thérapeutes conjugaux du Québec
www.otstcfq.org • 1 888 731-9420

Corporation des thérapeutes en relation d'aide
citrac.ca • 1 877 932-2195



DOMINOS – Gestion de la colère et des conflits © 2015
L'Avenue, Justice alternative
50, rue Thouin, bureau 200, Repentigny, Québec, J6A 4J4

DIMINUER LES CONFRONTATIONS PARENT-ENFANT

Tout commence à l'intérieur de soi...La paix comme la guerre! (Catherine Rambert)

INTRODUCTION

C'est un fait : personne n'est parfait! Les parents ne le sont pas et les enfants ne le sont assurément pas! L'enfance demeure une très grande période de changements qui, quelques fois, entraîne son lot de difficultés et de défis à traverser. L'enfant franchit plusieurs phases qui transforment complètement son univers et, parfois, ses comportements et ses réactions face à diverses situations.

La gestion de la colère est un grand apprentissage durant l'enfance et peut, de temps à autre, être acrobatique autant pour l'enfant que pour les parents. Ce guide s'adresse aux parents d'enfants âgés entre 8 et 12 ans. Les moyens qui y sont présentés peuvent être utilisés pour des enfants plus jeunes, mais ils exigent une certaine adaptation de votre part.

Ce guide ne se targue pas d'avoir LA solution miracle, LA formule magique qui fera en sorte que la paix reviendra à la maison, mais il espère pouvoir vous donner des outils pour vous aider à diminuer les confrontations avec votre enfant, à les diminuer en nombre et en intensité. Ce guide tentera également de vous offrir quelques moyens afin d'aider votre enfant dans son apprentissage de la gestion de la colère. Il y a toujours des solutions autres que la confrontation et ce guide vous en proposera. Il est libre à vous de les utiliser et de les adapter selon le niveau de compréhension de votre enfant.

Bonne lecture!

SOMMAIRE

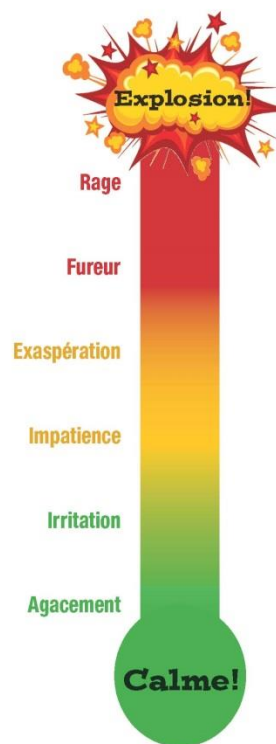
<i>L'Avenue, Justice alternative</i>	4
<i>Dominos-Gestion de la colère et des conflits</i>	4
Colère, agressivité et violence : des concepts bien différents!	5
Quatre sources d'émotions intenses	6
Perdre le contrôle...moi?	7
Vous aussi vous avez le droit d'être en colère!	8
Désamorcer ou éviter les confrontations.....	9
Éviter les escalades.....	11
Choisir ses combats.....	12
Faire respecter les consignes et les conséquences.....	13
Les conflits entre frères et sœurs.....	14
Une bonne relation = une bonne communication	15
Les confrontations ont des conséquences.....	16
Établir un plan de match pour mieux s'entendre.....	17
Conclusion.....	18
Références bibliographiques	19
Références pour obtenir de l'aide.....	20

VOUS AUSSI VOUS AVEZ LE DROIT D'ÊTRE EN COLÈRE!

Tel que mentionné précédemment, la colère est une émotion vécue par tout le monde. Vous êtes donc tout à fait susceptible d'en vivre également, surtout lors d'une confrontation musclée avec votre enfant.

Il est donc très important de vous **RECONNAÎTRE LE DROIT D'ÊTRE EN COLÈRE**. Cela vous facilitera la tâche lorsque vous voudrez agir sur votre colère pour vous calmer et éviter les escalades dans vos conflits.

LE COLÈROMÈTRE



DANGER!

La colère vous domine! Risque de violence élevé! Ce n'est plus vous qui parlez mais votre émotion. Vous êtes en mode « attaque » et ne faites plus la différence entre la personne et le problème.

- **STOP!** Vos gestes et vos paroles pourraient blesser quelqu'un!
- **S'ÉLOIGNER IMMÉDIATEMENT!**

ATTENTION!

Vos émotions commencent à prendre le dessus, c'est risqué! Vous avez de la difficulté à réfléchir en mode « solution » et l'agressivité en vous commence à s'installer.

- Respirez profondément
- Utilisez un moyen pour vous aider à vous calmer (ex: compter à rebours ou énumérer une liste de couleurs dans votre tête, etc.)
- **ÉLOIGNEZ-VOUS LE PLUS VITE POSSIBLE!**

EN CONTRÔLE!

Vous ressentez l'inconfort, mais vous êtes toujours en contrôle de vos émotions. Vous êtes encore capable de réfléchir à une solution et de penser aux conséquences.

- Parlez en « JE » pour expliquer votre point de vue
- Tentez de corriger la situation avant qu'elle s'envenime, ou y mettre un terme.

Lorsque vous êtes confrontés à une situation déplaisante et confrontante, la colère grimpe en vous à la manière d'un thermomètre qui augmente jusqu'à surchauffer et finalement, exploser.

DÈS L'APPARITION DE LA COLÈRE, le corps vous envoie des signaux pour vous aviser que ça commence drôlement à chauffer à l'intérieur.