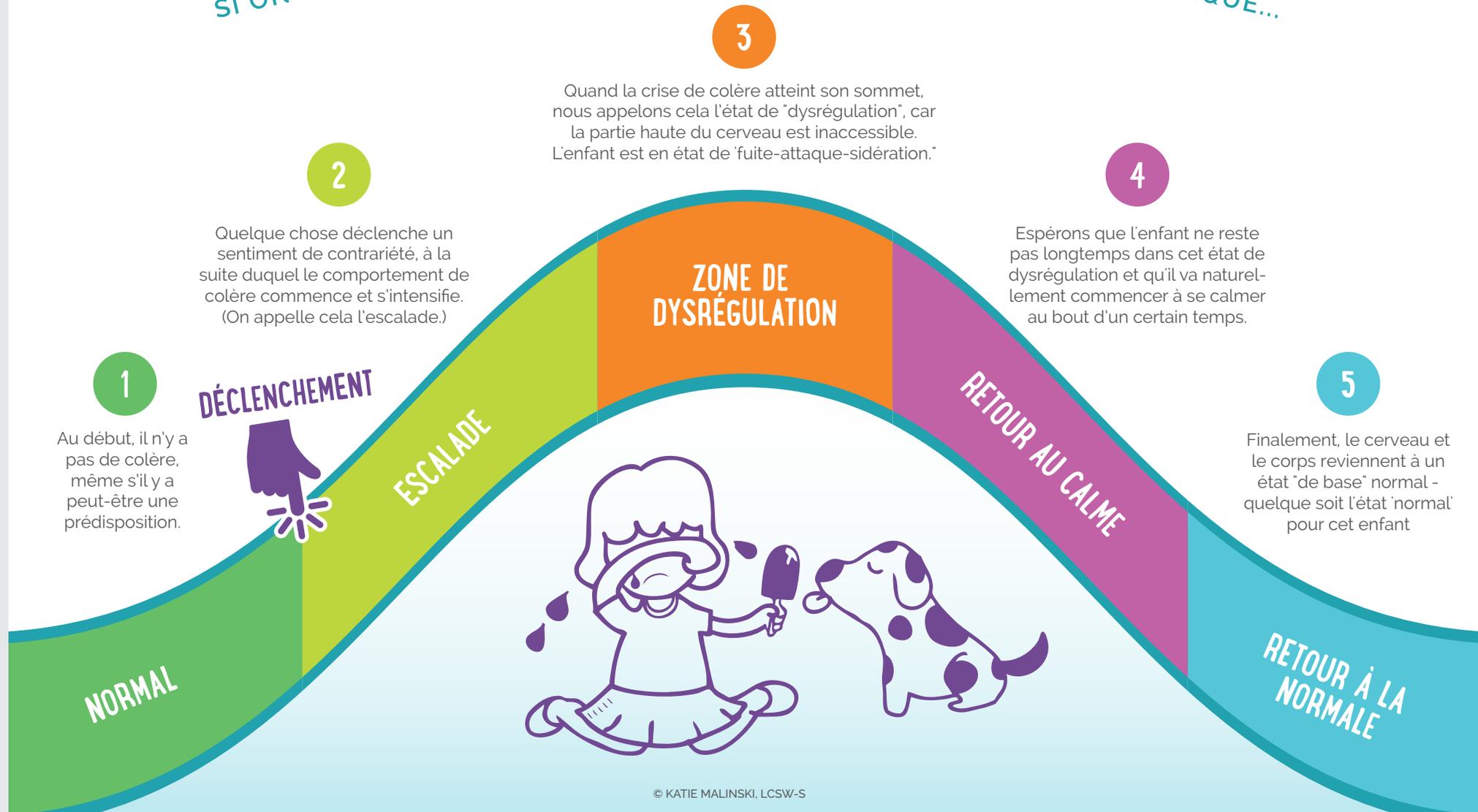


L'Arc de la Crise de colère

SI ON POUVAIT REPRÉSENTER LES CRISES DE COLÈRE SUR UN GRAPHIQUE...

NIVEAU DE LA CRISE DE COLÈRE



TEMPS

EN SAVOIR PLUS

AVANT L'ÉLÉMENT DÉCLENCHEUR

Tout va bien, ou
Il y a une prédisposition à une difficulté (ex : moment du dîner, journée difficile, grosse fatigue)



TECHNIQUES DE PRÉVENTION

Techniques classiques, comme le sommeil, l'exercice physique, l'alimentation, des routines cohérentes, et des attentes claires et cohérentes

""anticiper""

De manière générale : aider l'enfant à se sentir mieux

ESCALADE

Chouinements
Disputes
Cris
Tensions physiques dans le corps



TECHNIQUES DE DÉSESCALADE

Restez calme vous-même
Envoyez des signaux de désescalade : respirez profondément, doucement et calmement. Vérifiez votre posture corporelle : votre corps doit être détendu, à la même hauteur que votre enfant, tout en gardant une certaine distance. Réduisez vos mouvements. Ne parlez plus, ou bien parlez moins.

Exprimez la compassion avec votre visage

Montrez à votre enfant qu'il est « vu et compris »

ZONE DE DYSRÉGULATION

""Submergé"" : Le cerveau ne fonctionne plus."
Attaque, fuite ou sidération
Cris
Coups
Lancer d'objets



GESTION DE SOI ET LIMITES SAINES

Assurez la sécurité des êtres vivants
Gardez ou retrouvez son calme. Si vous n'êtes pas calme, prenez un temps de pause - rester dans la même pièce quand vous êtes énervé aggrave la situation.

Soyez disponible pour aider votre enfant à se réguler ou adapter son environnement pour l'aider à se réguler.

Mettez en place des limites émotionnelles saines. Évitez de parler, de sermonner, de rationaliser, de réparer, de conseiller, de débattre, de corriger, de menacer. Les interventions verbales ont peu de chances de fonctionner.

Certains enfants ont besoin de vous être loin de vous à ce moment, d'autres auront besoin de votre présence physique, mais en général, évitez de grandes discussions et de vous impliquer.

RETOUR AU CALME

Les voix sont plus calmes
Mouvements plus lents
Se cache
Corps qui se relâche



ATTENDEZ !

Si votre enfant a démarré sa désescalade, LAISSEZ LE FAIRE! N'intervenez pas, cela gâcherait tout.

Le facteur temps est très aidant pour la désescalade. Évitez de reprendre la situation trop rapidement.

Recherchez un relâchement ou une détente physique.

""As-tu besoin d'un câlin pour t'aider avec tes émotions?""

Rappelez vous que vous aussi pouvez avoir besoin de ce temps. Vérifiez votre propre état physique avant de reprendre la relation.



RETOUR À LA NORMALE

Votre enfant semble, agit et réagit comme d'habitude



REPRENDRE LA SITUATION

Une heure ou une semaine plus tard, vous pouvez reprendre la situation et aborder des points importants relatives à l'incident.

Le plus important: reconnectez avec votre enfant et réparez la relation. Excusez-vous pour votre partie.

Enseignez. Par exemple, vous pouvez parler des compétences que VOUS utilisez pour faire face à des situations difficiles que vous vivez, et qui pourraient être utiles pour votre enfant.

Réparation. Travaillez avec votre enfant pour identifier ce que vous pourriez faire ensemble pour rétablir la relation d'une certaine manière.

NB: vous n'avez pas besoin de faire tout cela. Chaque situation ne nécessite pas une leçon et/ou réparation, et certains enfants auront besoin de temps/travail pour arriver à tolérer une discussion sur ce qui s'est passé.



Positive insights. Practical tools. Peaceful families.

www.parenthoodunderstood.com