

**AYEZ CONFIANCE  
DANS VOTRE CAPACITÉ  
À TROUVER DES SOLUTIONS  
RESPECTUEUSES  
AUX DÉFIS QUOTIDIENS**

Des professionnels et des associations  
de soutien à la parentalité  
peuvent vous y aider.

Édité par **PEPS**,  
le magazine de la parentalité positive  
[pepsmagazine.com](http://pepsmagazine.com)  
et par **Parentalité Créative**  
[parentalitecreative.com](http://parentalitecreative.com)  
dans le cadre de la  
**Journée de la Non-Violence Éducative**  
Plus d'infos sur :  
[lamaisondelenfant.net](http://lamaisondelenfant.net)

foissac.olivier@neuf.fr - Impression : Rapid-flyer - Ne pas jeter sur la voie publique - SARL au capital de 100€ - RCA : 801 952 532



Parfois avec mes enfants

# JE SUIS EN COLÈRE



*Kit d'urgence*

**PARFOIS**, après une journée difficile, une contrariété, des soucis,  
je me mets en colère contre mes enfants.

**PARFOIS**, cette colère prend toute la place.

Et **PARFOIS**, mes réactions me dépassent :  
cris, menaces, chantage, fessées...

## COMMENT FAIRE ?



### SI VOUS ÊTES CHEZ VOUS :

- Que se passe-t-il en vous ?  
Ce que nous avons du mal à supporter chez nos enfants est souvent ce que nos parents n'acceptaient pas chez nous.
- Si votre enfant est en sécurité, isolez-vous.
- Vous pouvez crier dans un coussin, c'est très libérateur.
- Si besoin, téléphonez à un(e) ami(e) ou un(e) proche.
- Rassurez votre enfant sur le fait que vous l'aimez toujours.



### DANS UN LIEU PUBLIC :

- Prenez quelques profondes respirations, le temps que la pression baisse.
- Soyez persuadé que quoi qu'il fasse, ce n'est pas contre vous.
- Cherchez un endroit tranquille, pour éviter le regard des autres qui peut accentuer votre malaise.
- Proposez un jeu qui lui permette de bouger, de rire, de reprendre contact avec vous.
- Prenez-le dans vos bras, le contact physique est souvent apaisant... pour tout le monde.