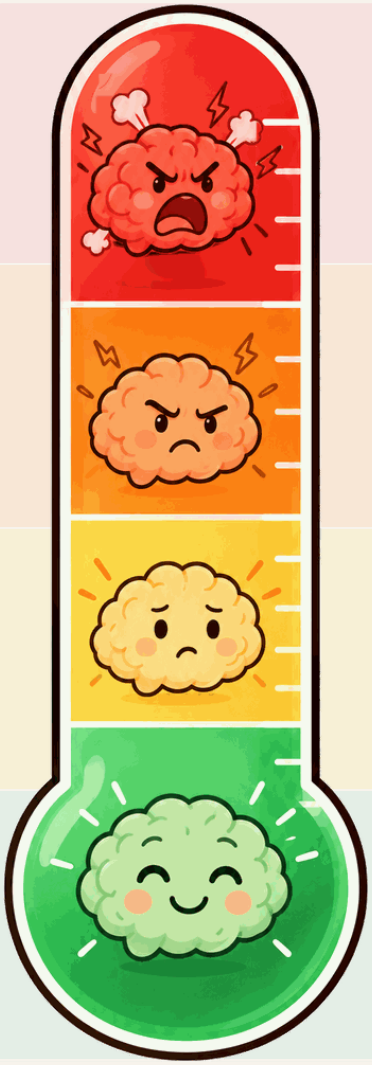
MON THERMOMÈTRE DE LA COLÈRE

repérer quand ça chauffe, et ce qui m'aide

La colère, c'est normal : elle nous dit que quelque chose ne va pas pour nous. Mais quand elle monte trop haut, elle peut déborder. Ce thermomètre m'aide à la repérer avant qu'elle déborde.



Ça déborde

- Je ne contrôle plus rien.

Ce qui m'aide :


aller dans mon coin calme


ma boîte d'apaisement


un adulte reste près de moi, calmement


on n'en parle pas tout de suite

Ça bout

- Je suis très en colère.
- Mon cœur bat fort.
- J'ai envie de crier ou de taper.

Ce qui m'aide :


m'éloigner un moment


le souffle du dragon


serrer fort un coussin, puis le relâcher


sauter sur place

Ça chauffe

- Je suis agacé·e.
- Mes joues chauffent.
- Mes poings se serrent un peu.

Ce qui m'aide :


le dire avec des mots : « je suis énervé·e »


le souffle de la bougie


boire un verre d'eau


faire un dessin

Ça va

- Je suis calme.
- Mon corps est détendu.
- Je peux réfléchir et parler.

Ce qui m'aide :


jouer, faire ce que j'aime


parler de ce que je ressens


m'entraîner à mes souffles


dessiner ce qui me fait du bien

Ce qui m'aide aussi :

.....

Pour le parent

Quand le thermomètre est au rouge, votre enfant ne peut pas réfléchir : le cerveau qui raisonne est « débranché » (voir le cerveau dans la main). Le moment n'est ni à l'explication ni à la punition, mais à l'apaisement. On en reparle quand tout le monde est redescendu.

Ma colère a le droit d'exister. J'apprends à la faire redescendre.

LAETITIA DUCHEMIN
Psychologue clinicienne intégrative — laetitia-duchemin-psychologue.fr