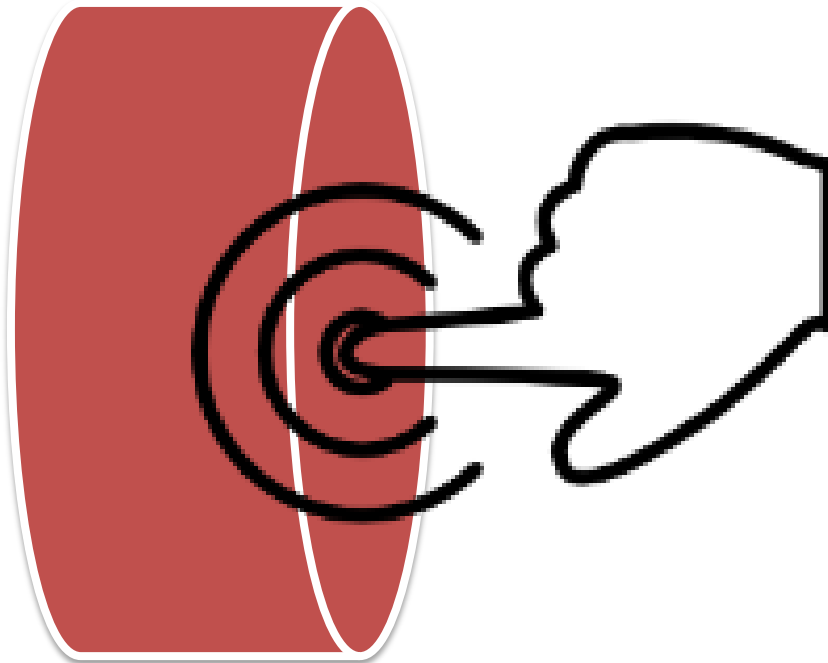




## 1.1 : Ce qui appuie sur votre bouton rouge<sup>1</sup>

Les enfants peuvent avoir des comportements ou émotions difficiles à gérer pour l'adulte

- Tester les limites
- Faire des crises de colère
- S'opposer aux demandes
- Rechercher l'attention
- Avoir le sentiment d'être rejeté
- Vivre des émotions extrêmes face à un stresser



Ces comportements et attitudes peuvent engendrer chez l'adulte des réactions émotionnelles et comportementales

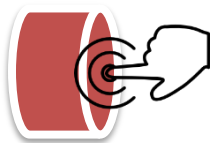
- Se sentir incompetent
- Se sentir coupable
- Avoir honte
- Se mettre en colère
- Mettre le blâme sur l'enfant
- Ignorer l'enfant
- Réagir trop intensément (trop punitif ou trop autoritaire)
- Être trop permissif pour prévenir l'escalade
- Rejeter l'enfant

<sup>1</sup> Inspiré de *Treating traumatic stress in children and adolescents : How to foster resilience through attachment, self-regulation, and competency* (Blaustein et Kinniburgh, 2010).

## 1.2 : Les situations-défis pour le parent<sup>2</sup>

### Situations-défis avec l'enfant

Quels sont les comportements ou émotions de l'enfant qui appuient sur votre bouton rouge?



### Pourquoi cette situation est difficile à gérer?

- Elle génère chez vous des émotions intenses?
- Elle est liée à des éléments de votre propre vie?
- Vous ne vous sentez pas efficace?
- Vous ne comprenez pas l'émotion ou le comportement de votre enfant?
- D'autres facteurs affectent votre capacité à gérer la situation?

1

--	--

2

--	--

3

--	--

4






--	--

<sup>2</sup> Inspiré de *Treating traumatic stress in children and adolescents : How to foster resilience through attachment, self-regulation, and competency* (Blaustein et Kinniburgh, 2010).

## 1.3 : Auto-observation lors de situations-défis<sup>3</sup>

En utilisant les questions suivantes comme guide, écrivez ci-dessous les observations sur vous-mêmes durant une situation-défi avec votre enfant.




Situation : \_\_\_\_\_

	Questions à se poser	Observations du parent
	<p><b>Corps</b></p> <p><b>Qu'est-ce que vous ressentez dans votre corps avant (signes précurseurs) et pendant la perte de contrôle?</b></p> <p><i>Prêtez attention à votre fréquence cardiaque, votre respiration, les tensions musculaires, votre température corporelle...</i></p>	
	<p><b>Pensées</b></p> <p><b>Quel est votre discours à propos de vous-même dans cette situation?</b></p> <p><i>Exemple : «Je ne suis pas capable de gérer ça!», «Je n'aurais jamais dû faire...».</i></p> <p><b>Quel est votre discours à propos de votre enfant dans cette situation?</b></p> <p><i>Exemple : «Il le fait exprès», «Il me manipule».</i></p>	
	<p><b>Émotions</b></p> <p><b>Comment vous sentez-vous dans cette situation?</b></p> <p><i>En colère? Coupable? Honteux? Triste? Impuissant?</i></p>	
	<p><b>Réactions</b></p> <p><b>Que faites-vous dans cette situation?</b></p> <p><i>Vous figez? Vous abandonnez? Vous restez sur votre position? Vous criez? Vous devenez agressif? Vous êtes punitif? Vous menacez l'enfant?</i></p>	
	<p><b>Stratégies</b></p> <p><b>Utilisez-vous une stratégie pour gérer vos émotions et diminuer l'impact de votre réaction?</b></p> <p><i>Si oui, quelle est-elle?</i></p> <p><i>Si non, quel est l'impact sur votre enfant?</i></p>	

<sup>3</sup> Traduit de *Treating traumatic stress in children and adolescents : How to foster resilience through attachment, self-regulation, and competency* (Blaustein et Kinniburgh, 2010).

## 1.4 : Stratégies de gestion des émotions<sup>4</sup>

Décrivez précisément quand et comment vous pourriez utiliser chacune des stratégies face à une situation-défi avec votre enfant (*exemple : appeler ma sœur quand mon enfant me fait vivre de la culpabilité*). Notez vos stratégies de gestion des émotions personnelles à la fin.

Stratégies	Instructions	Décrivez quand et comment vous pourriez utiliser ces stratégies
<b>Respirer profondément</b> 	<b>Quand?</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Quand vous ressentez une émotion intense et que vous pourriez dire des choses que vous regretteriez.</li></ul> <b>Comment?</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Inspirez par le nez et expirez par la bouche.</li><li>• Ressentez l'air dans votre diaphragme et non dans votre poitrine ou vos épaules.</li><li>• Visualisez une image calmante, répéter un mantra dans votre tête ou à voix haute.</li></ul>	
<b>Faire de la relaxation musculaire</b> 	<b>Quand?</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Quand la tension augmente et que vous pourriez exploser.</li></ul> <b>Comment?</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Contractez et relâchez vos muscles, un à un.</li></ul>	
<b>Se distraire</b> 	<b>Quand?</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Quand le problème ne peut pas être réglé immédiatement.</li><li>• Quand vous êtes pris dans un cycle de pensées négatives.</li></ul> <b>Comment?</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pensez à autre chose (à votre liste d'épicerie, à vos plans pour la fin de semaine...).</li><li>• Faites une activité qui vous distrait (sport, ménage, film, jeux vidéo, discussion avec un ami).</li></ul>	

<sup>4</sup> Traduit du livre *Treating traumatic stress in children and adolescents : How to foster resilience through attachment, self-regulation, and competency* (Blaustein et Kinniburgh, 2010).

## Se détendre



### Quand?

- Quand vous êtes stressé ou tendu.
- Quotidiennement pour prévenir le stress.

### Comment?

- Durant une situation-défi : Utilisez une stratégie de détente rapide (musique relaxante, méditation, breuvage chaud).
- Quotidiennement : Intégrez des activités de détente dans votre horaire (bain chaud, marche à l'extérieur, lecture, télévision, tricot).

## Prendre une pause



### Quand?

- Quand vous pourriez avoir une réaction négative ou nuisible pour l'enfant.
- En prévention, afin de charger vos batteries.

### Comment?

- Durant une situation-défi : Retirez-vous avant d'exploser (changez de pièce, sortez de la maison).
- En prévention : Prenez des pauses régulièrement (du magasinage, un souper au restaurant, un massage).
- Communiquez toujours vos besoins à votre enfant.

*«Je suis en colère, j'ai besoin de quelques minutes seul. À mon retour, nous en discuterons», «J'ai besoin d'un moment seul chaque semaine pour recharger mes batteries, c'est pourquoi je vais magasiner seul aujourd'hui».*

## Autres stratégies de gestion des émotions :

## 1.5 : Plan de stratégies face aux situations-défis

Construisez un plan qui identifie les stratégies à utiliser pour les situations difficiles identifiées précédemment.

	Situations-défis avec l'enfant	Stratégies à utiliser
1		
2		
3		
4		