



BONUS 3 : FICHE SOS CRISE

Les 7 étapes pour garder son calme quand la tension monte avec son enfant

Introduction

Aucun parent n'est parfait.

Même les parents les plus aimants peuvent parfois perdre patience, crier, se sentir dépassés ou avoir envie d'abandonner la discussion.

Cette fiche est conçue pour être relue en moins de 2 minutes lorsqu'une situation devient difficile.

ÉTAPE 1 : STOP

Avant de parler, arrêtez-vous.

Ne réagissez pas immédiatement.

Rappelez-vous :

« Mon objectif n'est pas de gagner contre mon enfant. Mon objectif est de l'aider. »

- Inspiration
- Expiration
- Ralentissement

ÉTAPE 2 : IDENTIFIER CE QUE JE RESSENS

Je ressens principalement :

- Colère
- Fatigue
- Frustration
- Déception
- Peur
- Impuissance
- Stress



Question :

« Suis-je en train de réagir à mon enfant ou à ma propre émotion ? »

ÉTAPE 3 : OBSERVER AU LIEU D'INTERPRÉTER

Évitez les pensées automatiques :

- Il me manque de respect.
- Il le fait exprès.
- Elle veut me provoquer.
- Il est impossible.

Remplacez par :

- Que se passe-t-il réellement ?
- Quel besoin essaie-t-il d'exprimer ?
- Que cherche-t-il à me dire derrière son comportement ?

ÉTAPE 4 : BAISSER LE VOLUME

Lorsque l'enfant élève la voix, ne montez pas la vôtre.

« Le calme est contagieux, tout comme la colère. »

ÉTAPE 5 : UTILISER UNE PHRASE D'APAISEMENT

- Je vois que c'est difficile pour toi.
- Je suis là pour t'aider.
- Nous allons trouver une solution.
- Parlons lorsque nous serons plus calmes.
- Je t'écoute.
- Je comprends que tu sois contrarié.

ÉTAPE 6 : SE POSER LA BONNE QUESTION

Dans cinq ans, qu'est-ce qui sera le plus important ?

- Avoir gagné cette dispute ?

ou

- Avoir préservé la relation avec mon enfant ?



ÉTAPE 7 : RÉPARER SI NÉCESSAIRE

Même les meilleurs parents commettent des erreurs.

Dire :

« Je n'aurais pas dû te parler ainsi. »

n'affaiblit pas votre autorité. Au contraire, cela enseigne l'humilité et la responsabilité.

LES 5 RAPPELS D'URGENCE

1. Mon enfant traverse une émotion, il n'est pas mon ennemi.
2. Une émotion est temporaire.
3. Je peux être ferme sans être agressif.
4. Mon calme est le premier outil d'éducation.
5. La relation est plus importante que la victoire.

Ma phrase d'ancrage personnelle

Quand la tension monte, je choisis de me rappeler que :

Message final

Les enfants n'ont pas besoin de parents parfaits.

Ils ont besoin de parents capables de revenir au calme, d'écouter, de corriger et d'aimer même dans les moments difficiles.

La maîtrise de soi est souvent le plus beau cadeau éducatif qu'un parent puisse offrir à son enfant.