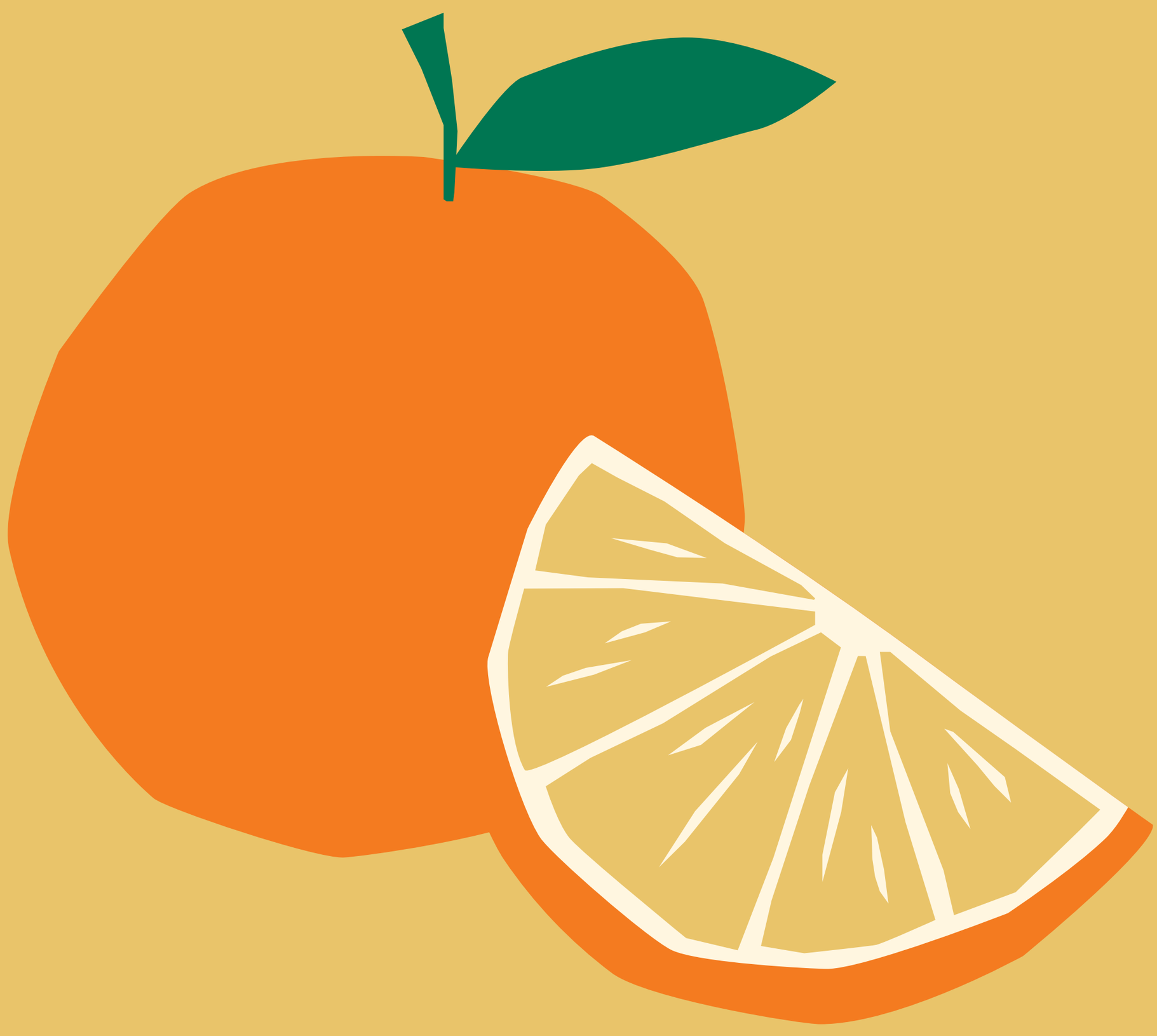
POURQUOI JE M'ÉNERVE ET COMMENT RESTER CALME QUAND MON ENFANT ME POUSSE À BOUT



ROMANE

INTRODUCTION

Si tu es en train de lire ces lignes c’est probablement que tu es à bout, ton enfant crie, refuse, s’oppose, et tu sens que ça monte en toi

Peut-être que tu cries, peut-être que tu culpabilises ensuite.

RESPIRE

Tu n’es pas une mauvaise maman. Tu es une maman humaine, avec des émotions

Et surtout, personne ne t’a appris à faire autrement

Ce guide est là pour t’aider à comprendre et à agir différemment

POURQUOI TU RÉAGIS FORT

Si certaines situations te font exploser ce n’est pas un hasard. Ton enfant ne déclenche pas juste une réaction, il vient toucher quelque chose en toi

Par exemple :

- **Quand il dit NON → tu peux te sentir rejetée ou impuissante**
- **Quand il crie → ça peut te surcharger**
- **Quand il s’oppose → tu peux perdre le contrôle**

Ce n’est pas juste son comportement, c’est ce que ça réveille en toi.

Et souvent, ça dépasse la situation du moment

COMPRENDRE TES ÉMOTIONS

Parfois, ce qui te fait réagir, ce n’est pas seulement ton enfant c’est ce que la situation vient réveiller en toi.
Quand ton enfant crie, refuse ou s’oppose, ça peut venir toucher :

- **un sentiment de perte de contrôle**
- **une sensation d’être débordée**
- **le fait de ne pas être écoutée**
- **ou même de se sentir rejetée**

Et dans ces moments-là, tu ne réagis pas seulement à ton enfant, tu réagis à ce que ça déclenche en toi

Et ça, c’est humain

METTRE DES MOTS (TRÈS IMPORTANT)

Quand tu sens que ça monte, pose-toi cette question :
“Qu’est-ce que je ressens vraiment là ?”

Tu peux t’aider avec ces pistes : Est-ce que je me sens :

- **débordée ?**
- **impuissante ?**
- **en colère ?**
- **frustrée ?**
- **pas respectée ?**

Mettre des mots, c’est déjà reprendre un peu de contrôle

LE RECADRAGE

Comprendre tes émotions, ne veut pas dire que tout va disparaître, ni que tu ne t’énerveras plus jamais
Mais ça te permet :

- **de ne plus subir**
- **de prendre du recul**
- **d’agir différemment petit à petit**

C’est un chemin, pas une transformation instantanée

CE QUI SE PASSE EN TOI

Quand tu t’énerves, ton cerveau ne réfléchit plus comme d’habitude

Il passe en mode alerte :

- **Ton corps se tend**
- **Ton cœur s’accélère**
- **Ton cerveau cherche à réagir vite**

Et là, tu réagis, pas parce que tu le veux, mais parce que tu es débordée

Et c’est normal

PHRASE D'ANCRAGE

QUAND TU SENS QUE ÇA MONTE

Dans les moments difficiles, tu peux te répéter : “Je ne suis pas en train de mal faire, je suis en train de vivre quelque chose de difficile”

Cette phrase permet :

- **de diminuer la pression**
- **de sortir de la culpabilité**
- **de revenir à toi**

LES EXERCICES EXPRESS

Quand la situation est difficile, prends quelques secondes :

1. Qu’est-ce que je ressens là maintenant ?

2. Où est-ce que je le sens dans mon corps ? (poitrine, ventre, tension…)

3. De quoi j’aurais besoin là tout de suite ? (calme, aide, pause…)

Pas besoin que ce soit parfait, juste prendre conscience

1. EXERCICE D'ANCRAGE

Quand tu sens que ça monte, fais cet exercice : 5-4-3-2-1

Regarde autour de toi et nomme :

- **5 choses que tu vois**
- **4 choses que tu touches**
- **3 choses que tu entends**
- **2 sensations dans ton corps**
- **1 respiration profonde**

Ça permet à ton cerveau de redescendre et d’éviter la réaction automatique

2. LE FROID

Lorsque tu sens la colère ou le stress monter, le froid peut aider à apaiser rapidement ton système nerveux.

Tu peux, par exemple, passer de l'eau fraîche sur ton visage pendant quelques secondes, tenir une poche de froid (ou un sachet de légumes surgelés enveloppé dans un linge) contre tes joues, ou boire lentement un verre d'eau bien fraîche.

Le froid stimule un réflexe naturel de l'organisme qui favorise le retour au calme et aide à diminuer l'intensité de l'émotion. Ce n'est pas une solution magique, mais un outil simple qui peut t'aider à retrouver suffisamment de sérénité pour réagir comme tu en as envi

3. LES MOUVEMENT OCCULAIRES

Déplacer lentement les yeux de gauche à droite (sans bouger la tête) est utilisé dans certaines approches thérapeutiques, notamment l'EMDR. À lui seul, ce mouvement n'est pas un traitement, mais certaines personnes trouvent qu'il les aide à diminuer l'intensité d'une émotion.

Exercice :
Choisis deux points devant toi, l'un à gauche, l'autre à droite. Déplace lentement ton regard de l'un à l'autre pendant 30 à 60 secondes, tout en respirant calmement.

4. LA RESPIRATION CARRÉ

Quand on est en colère, notre respiration devient souvent rapide et superficielle. Allonger doucement l'expiration en respirant lentement pendant une ou deux minutes peut aider à diminuer l'activation du système nerveux.

Exemple :

- **Inspire pendant 4 secondes.**
- **Bloque pendant 4 secondes**
- **Expire pendant 4 secondes.**
- **Bloque pendant 4 secondes**
- **Répète pendant 1 à 2 minutes.**

5. DÉCHARGER LE CORPS

La colère prépare naturellement le corps à l'action. Lui permettre de bouger peut aider à faire redescendre cette activation.

Par exemple :

- **Monter et descendre un escalier.**
- **Marcher rapidement quelques minutes.**
- **Secouer les bras et les jambes. (Mon préféré !)**
- **Contracter tous les muscles pendant 5 secondes puis relâcher.**

QUOI DIRE À TON ENFANT

Lorsque tu sens que tu es sur le point d'exploser, ton objectif n'est pas de continuer à discuter. Ton cerveau est en état d'alerte et tu as besoin de quelques instants pour retrouver ton calme.

Tu peux le dire à ton enfant avec des mots simples :
🗣️ "Je sens que je suis très en colère. J'ai besoin de quelques minutes pour me calmer, et je reviens."
🗣️ "Là, mon cerveau est très énervé. Je préfère prendre une petite pause pour te répondre calmement."
🗣️ "Je t'aime, mais je sens que je vais crier si je reste maintenant. Je vais respirer un peu et je reviens."
🗣️ "Je ne suis pas disponible pour parler tout de suite. J'ai besoin de retrouver mon calme avant."
🗣️ "Je vais prendre deux minutes pour me calmer. Ensuite, on cherchera une solution ensemble."

💡 Petit rappel
Prendre une pause n'est pas abandonner ton enfant.

C'est au contraire lui montrer qu'il est possible de reconnaître ses émotions, de s'en éloigner quelques instants lorsqu'elles deviennent trop fortes, puis de revenir pour gérer la situation avec plus de calme.

Tu lui offres ainsi un modèle précieux : celui d'un adulte qui régule ses émotions plutôt que de les laisser décider à sa place.

SI TU CRAQUES

Tu as crié ? Tu as explosé ?

Tu culpabilises ? Rassures toi, c'est normal, moi aussi je crie quand je suis à bout ou fatiguée

Mais la bonne nouvelle, c'est que tu peux réparer

Tu peux dire : "Je me suis énervée tout à l'heure, c'était difficile pour moi, je suis désolée"

Et ça apprend à ton enfant :

- **que l'on peut faire des erreurs**
- **et réparer ensuite**

CE QUE PERSONNE NE DIT

Si certaines situations t'énervent plus que d'autres, ce n'est pas un hasard

Elles peuvent venir toucher :

- **ton histoire**
- **ton vécu**
- **tes propres blessures**

Et ça, ça ne se règle pas en un jour, et c'est ok. Si tu souhaites le travailler, alors on pourra le faire ensemble à partir de Septembre 2026

CE QU'IL FAUT QUE TU GARDES EN TÊTE

Tu ne vas pas toujours réussir

Tu vas parfois crier

Tu vas parfois perdre patience

Le but n'est pas d'être parfaite mais de progresser

MOT DE FIN

Tu fais déjà de ton mieux, même si c’est difficile, même si tu doutes

Et si tu es là aujourd’hui, c’est que tu veux faire autrement

Et ça, c’est déjà énorme

Si ce que tu viens de lire t’a parlé, c’est que tu es déjà en train de faire un premier pas important 💛

Comprendre tes propres émotions, c’est essentiel.
Mais souvent, la vraie difficulté arrive dans le quotidien avec ton enfant :

- **les crises**
- **les colères**
- **l’opposition**
- **ces moments où tu ne sais plus comment réagir**

C’est justement pour ça que j’ai créé 2 guides plus complet.

Le premier à pour objectif de t’aider à :

✨ comprendre les réactions de ton enfant
✨ savoir comment réagir dans les moments difficiles
✨ retrouver plus de calme et de confiance au quotidien

Le second regroupe les 30 situations les plus compliquées pour les parents , dedans je t’explique :

- **pourquoi ton enfant réagit comme ça**
- **Pourquoi nous adulte c’est difficile cette situation**
- **le pas à pas pour gérer cette situation de façon bienveillante et quel outil utiliser**
- **Les jours ou tu as zéro énergie comment faire.**

Si tu ressens le besoin d’aller plus loin, tu peux découvrir Mes ressources dans ma bio ou ici :
https://romanebr.systeme.io/fd166856

Je t’explique plus en détail ce que tu retrouves dans chaque guide