

La colère maternelle

✨ Pourquoi ressens-tu ça ?

La colère maternelle, c'est cette flamme qui s'allume soudainement, souvent à cause de l'épuisement, de la charge mentale ou d'une sensation d'être dépassée. Elle peut surgir face à un enfant qui refuse d'écouter, un partenaire absent ou un quotidien trop chargé.

Ce n'est pas un signe que tu es une mauvaise mère. La colère est une émotion naturelle qui te signale qu'un besoin profond n'est pas comblé.

Pour moins la ressentir il est essentiel que tu ai du repos, du soutien, ou simplement du temps pour toi.

✨ 5 astuces pour sortir du cercle de la colère

1. Prends une pause.

Quand tu sens la colère monter, éloigne-toi quelques instants si possible, respire profondément et donne-toi un moment pour te calmer.

2. Exprime ton ressenti. Dis à voix haute ou écris ce que tu ressens : «Je suis en colère parce que...» Cela te permet de libérer la pression sans exploser.

3. Identifie le vrai déclencheur. Est-ce vraiment ce jouet par terre qui te met hors de toi, ou est-ce le manque de sommeil ? Comprendre la source apaise souvent la réaction.

4. Décharge l'énergie. Bouge ton corps : secoue les bras, marche rapidement ou serre un coussin. Cela aide à libérer l'intensité physique de la colère.

5. Crée une bulle préventive. Aménage chaque jour un petit moment pour toi, même 10 minutes, pour éviter que la frustration ne s'accumule.

✨ 3 vérités pour apaiser ta colère

1. La colère est une boussole. Elle te montre que quelque chose ne va pas et que tes besoins ne sont pas écoutés. C'est une invitation à prendre soin de toi.

2. Tu n'es pas seule. Toutes les mamans, à un moment ou un autre, ressentent cette colère. Elle est humaine, pas un défaut.

3. Elle ne te définit pas. Être en colère ne fait pas de toi une mauvaise mère, c'est ce que tu en fais qui compte.

✨ Un exercice express pour désamorcer la colère

La pause glacée

- Prends un glaçon et tiens-le dans le creux de ta main. Sens le froid intense, concentre-toi sur cette sensation. Imagine que ce glaçon représente ta colère : dure, froide, envahissante.
- Passe ensuite ta main sous l'eau chaude. Ressens la chaleur réconfortante qui envahit ta peau, tandis que le glaçon fond doucement.
- Visualise ta colère disparaître avec cette eau tiède qui réchauffe ton corps et ton esprit, te ramenant à un état d'apaisement.

Ce geste simple mais puissant t'aide à canaliser ton énergie et à laisser aller la tension qui t'envahit.

La colère ne te contrôle pas. C'est un signal, un appel à l'équilibre. Prends soin de toi, car tu es une maman extraordinaire.

