

## COMMENT BIEN GERER LA COLERE PARENTALE

Un certain nombre d'entre nous nous sommes engagés sur le chemin de la parentalité bienveillante à l'écoute de nos enfants. Malgré tout, il y a des moments où la colère monte en nous et nous pouvons nous sentir coupables. Aussi, avons-nous le droit d'être en colère contre nos enfants ? La colère fait partie de la vie et nous avons intérêt à la reconnaître, à apprendre à l'accepter et à la gérer pour éviter qu'elle ne se transforme en violence. Tout réside donc dans l'expression appropriée de cette émotion forte.

Voici quelques outils pouvant faciliter une gestion saine de notre colère parentale :

**1. Accepter de se mettre/être en colère.** La première chose est d'accepter de ressentir ce que nous ressentons. Plus nous opposerons de résistance à la colère, plus elle sera persistante car elle a besoin d'être évacuée et non réprimée.

**2. Identifier la raison de notre colère.** En général, elle se manifeste quand ce qui est essentiel pour nous est menacé, qu'on essaie de nous imposer quelque chose ou que l'on ne se sent pas respecté. Il est alors nécessaire de verbaliser ces causes à notre entourage. Par exemple : « Quand je vous appelle pour le dîner et que personne ne bouge, cela me met en colère car je me sens non respectée. »

**3. Verbaliser ce qui se passe en nous :**

- *S'exprimer avec des phrases qui commencent par je* « Je ressens de la colère, je suis frustrée, je suis contrariée,... »
- *Faire passer l'intensité de l'émotion dans les mots* sans chercher à la minimiser. « Je suis furieuse, je suis exaspérée, je ne suis pas loin de sortir de mes gonds, je suis en train de bouillir de rage,... »
- *Mettre des mots sur ce que l'on ressent physiquement.* « J'en ai la mâchoire serrée, j'en ai le souffle coupé, mon cœur bat la chamade,... »

**4. Trouver des moyens sains d'exprimer notre colère :**

- *Ecoutez de la musique.* Définissez une musique qui vous apaise et, quand vous êtes en colère, écoutez le morceau qui vous calme. Chantez et ou dansez si cela vous fait du bien.
- *Sortez faire un tour.* Si un autre adulte peut prendre le relais auprès des enfants, le fait de s'aérer et de voir autre chose permet de dissiper la colère.
- *Prenez des respirations profondes.* Une respiration lente et profonde aide à diminuer la tension physique. Respirez lentement, profondément avec le ventre et remplissez au maximum vos poumons d'air.
- *Allongez-vous sur le sol.* Lorsque vous êtes dans un rapport de force avec votre enfant, le changement de position et le contact avec le sol permet de faire une remise à zéro des émotions.
- *Pratiquez la relaxation ou la méditation.* Une pratique régulière de la méditation, de la relaxation ou tout exercice basé sur la respiration (même 10 minutes par jour) est un excellent moyen de changer d'état d'esprit, de vous apporter un niveau de relaxation optimal et de bien être dans votre vie.
- *Couchez sur papier votre colère.* Ecrire est aussi un moyen de sortir ce qu'il y a en vous. Ecrire sans restriction et sans retenue sachant que personne ne vous lira peut se révéler libérateur.

Quand les parents apprennent à exprimer la colère de manière acceptable et non violente, ils démontrent par leur exemple qu'on peut exprimer des émotions fortes et désagréables de façon inoffensive et respectueuse. Les enfants sont alors exposés à un modèle sain d'expression de la colère et peuvent à leur tour s'en inspirer.

## **FAIRE FACE AU BURN OUT MATERNEL**

Être mère est un immense bonheur car nos enfants nous procurent des joies intenses. Mais être mère signifie aussi être souvent confrontée à une fatigue physique et émotionnelle importante. Plusieurs facteurs cumulés conduisent au burn out : le haut niveau de responsabilité permanent, le stress, le partage des tâches inéquitable et parfois le manque de reconnaissance du conjoint. Le burn out peut être défini comme une perte d'enthousiasme, d'énergie, d'idéalisme, de perspective et de but. Admettre que l'on se trouve dans une situation de burn out n'est pas un échec. Au contraire, c'est le premier pas qui peut conduire à une amélioration de la situation que nous vivons.

### Les principales causes du burn out sont :

- les attentes irréalistes qui se traduisent souvent par « devrait ». Par exemple, les mères ne devraient jamais se mettre en colère ou devraient anticiper les besoins de leur famille.
- le perfectionnisme. Si vous pensez que vous devez faire tout bien alors le burn out vous guette.
- les messages culturels qui nous sont renvoyés par les médias et que nous avons tendance à croire. Combien connaissez-vous de familles qui ont une maison parfaitement décorée et impeccablement propre ? Combien de mères ont le corps d'un top model ?
- les messages sociaux : le modèle patriarcal occidental valorise l'homme au travail par rapport à la femme au foyer. Le fait de bien faire son boulot est normal et ne nécessite pas de compliments alors qu'une « erreur » peut susciter une avalanche de critiques.

### Alors, que faire face au burn out maternel ?

Il n'y a pas de solution miracle mais plutôt des éléments de réponse multidimensionnels.

1. Le simple fait de **reconnaître la légitimité de nos émotions**, l'existence des maux et leur validité ont une valeur curative en soi. Surmonter le burn out maternel est un processus long (de même qu'il ne s'est pas installé en une nuit, il ne se résoudra pas rapidement).
2. **Nouer des liens avec d'autres mères**. Se laisser aller, se confier auprès de personnes qui ne vont pas juger ou condamner est essentiel. La simple écoute a un pouvoir anti-stress. Les bénéfices sont nombreux : l'empathie, la baisse de culpabilité, l'encouragement mutuel, le partage d'idées et de solutions.
3. **Éliminer et déléguer certaines tâches**. Lister l'ensemble des tâches que vous vous fixez et voyez si certaines ne peuvent pas être tout simplement éliminées ou diminuées. D'autres peuvent peut-être être déléguées. Par exemple, les enfants plus grands ne peuvent-ils pas plier leur linge, mettre et desservir la table, faire leur lit, éplucher des légumes, nettoyer leur chambre, ... ? Bien souvent, les mères ont tellement l'habitude de tout faire qu'elles ne demandent même plus. Mettre en place de nouvelles habitudes demande du temps et de l'énergie mais le résultat en vaut la peine.
4. **Prendre soin de soi**. C'est souvent bien difficile mais néanmoins indispensable. S'il est vrai que matériellement cela est souvent un défi, il peut aussi y avoir des raisons psychologiques. Ainsi,

pendant que le petit dernier fait la sieste, s'autoriser à se détendre et à se reposer pendant un moment, même si ce n'est pas tout le temps de la sieste.  
Bien manger et continuer à faire de l'exercice sont également indispensables à un bon équilibre.

### **Quand on ne peut pas/plus accueillir les pleurs de notre enfant**

Pour certains d'entre nous, il est difficile, voire insupportable d'entendre pleurer notre enfant. Quelle que soit la cause de ce manque d'accueil, voici quelques pistes proposées par Isabelle Filliozat.

**1. Respirer et prendre le temps de retrouver une paix intérieure.** Lorsque les pleurs de l'enfant deviennent trop insupportables et qu'une envie de crier sur l'enfant ou qu'une tendance à l'action violente monte, alors il est temps de prendre une pause pour un temps d'introspection et d'auto-empathie. Il est important de reconnaître ce qui se passe en nous « Oui, je suis excédée par ses pleurs, j'en peux plus, j'ai envie de crier, j'ai tellement envie de calme, de repos, je rêve d'un moment à moi, c'est vrai que j'en rêve, j'aimerais tellement qu'il/ elle se taise ». Ensuite, il peut être nécessaire de pleurer pour évacuer ce qui se passe, puis de respirer profondément plusieurs fois de suite. Les pleurs de l'enfant ne peuvent être accueillis que si nous-mêmes, nous sommes dans un état de sérénité intérieure.

**2. Se remémorer un moment heureux.** Se souvenir d'un moment d'amour, de bonheur partagé avec l'enfant permet de se connecter avec un sentiment d'amour inconditionnel qui donne l'énergie de penser en termes de lien, de connexion plutôt que de rejet ou de négation.

**3. Visualiser les larmes comme un moyen de guérir les blessures.** Les larmes sont là pour guérir et aussi pour faire appel à un soutien. Elles sont un message envoyé par le corps pour lui permettre de retrouver un équilibre. C'est pourquoi il est essentiel de laisser l'enfant pleurer et non pas de tenter de l'arrêter. Pour nous aider, on peut visualiser un vase qui se remplit au fur et à mesure des larmes de notre enfant. Plus le vase se remplit, plus la blessure avance dans le processus de guérison.

**4. Offrir un contact corps à corps.** Si l'enfant est d'accord, on peut le prendre dans ses bras. Ce contact corps à corps donne un sentiment de sécurité à l'enfant et lui permet ainsi de décharger son émotion totalement. Encourager l'enfant à pleurer toutes les larmes de son corps s'il en ressent le besoin. On peut ainsi lui dire « Pleure, je suis là pour écouter comme tu te sens mal, montre-moi. Pleure autant que tu en as besoin. »