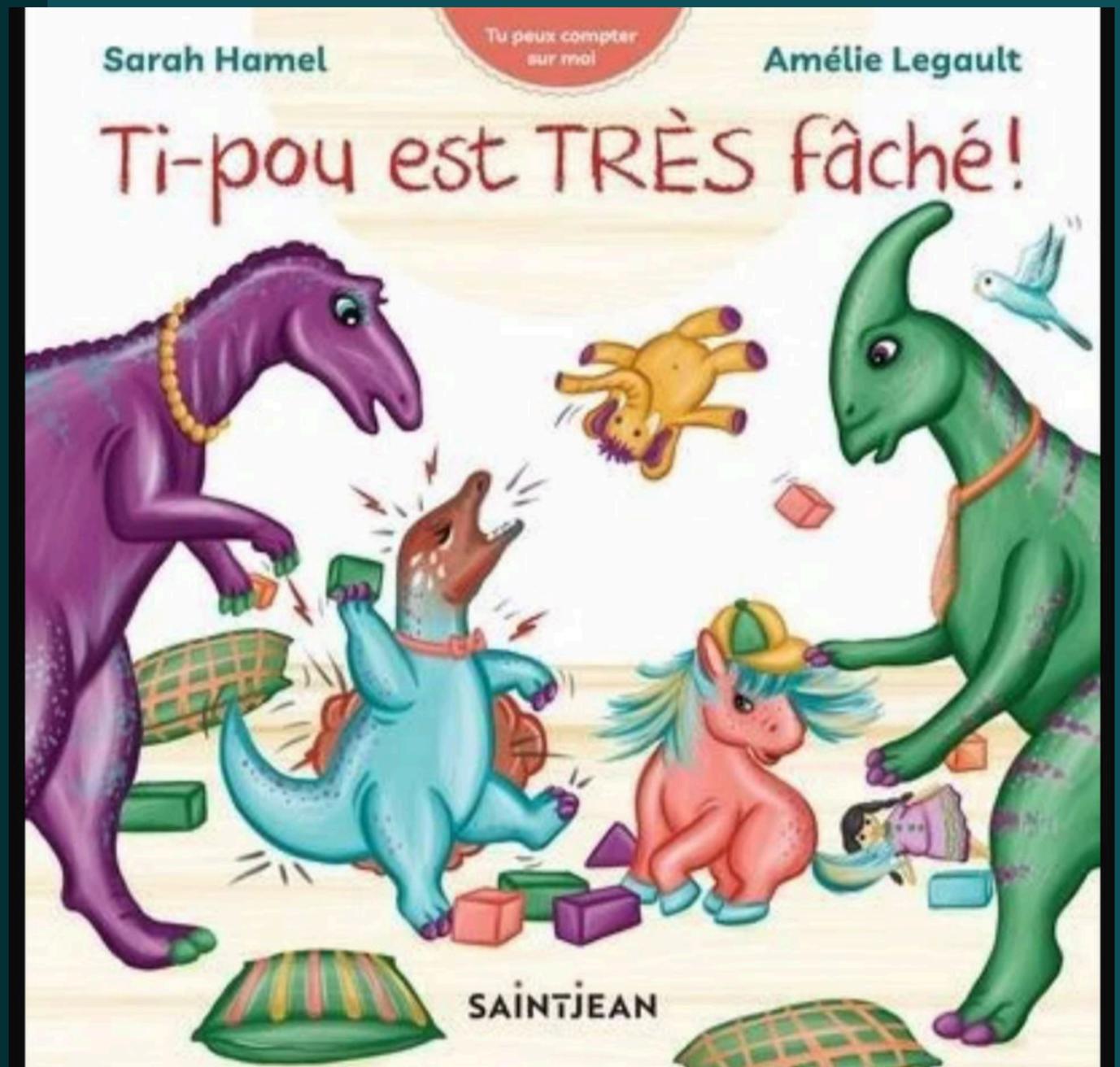


Théories et stratégies cachées dans

TI-POU EST TRÈS FÂCHÉ

PAR SARAH HAMEL,
PSYCHOÉDUCATRICE



PRESENTATION

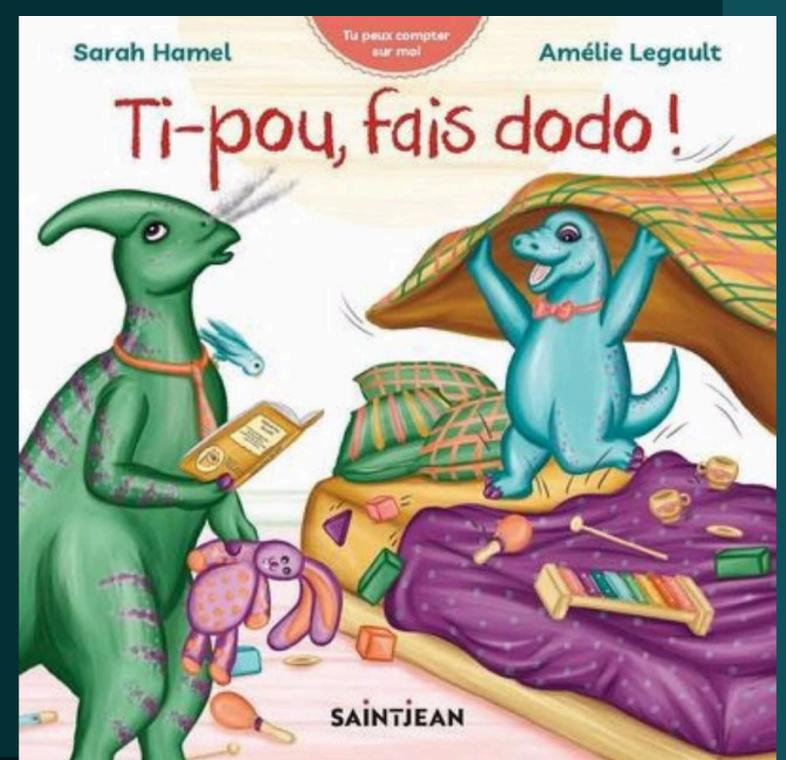
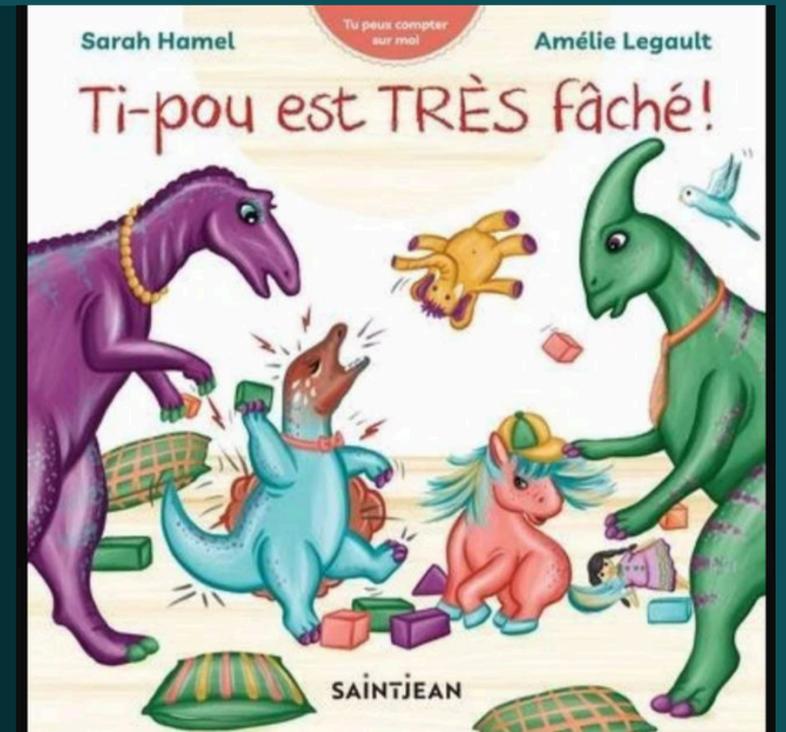


Sarah Hamel

Psychoéducatrice, maman
conférencière, autrice et
chroniqueuse média.



MES LIVRES



★ DE QUOI ON VA PARLER?



- Pourquoi ce n'est PAS un livre sur la gestion de la colère?
- Un peu de théorie
- Plein de stratégies!

★ POURQUOI CE N'EST PAS UN LIVRE SUR LA GESTION DE LA COLÈRE?

- Gérer vs apprivoiser
- Techniques et maturité affective/cérébrale
- L'objectif N'EST PAS d'éviter la crise, de l'arrêter ou de l'écourter



APPRIVOISER L'ÉMOTION

- On ne peut apprivoiser que ce qu'on est autorisé à ressentir.
- Éviter de démoniser la colère ou les comportements maladroits de l'enfant

COMPENSER POUR L'IMMATURITÉ

- Remplacer les «je veux plus jamais te voir donner de coups» par «c'est normal que ce soit difficile, mais j'ai confiance que tu vas y arriver»
- Attentes réalistes!

ex. page 15

CO-RÉGULATION

- À défaut de pouvoir se calmer lui-même, l'enfant a besoin de l'aide d'un adulte CALME et RÉGULÉ pour y arriver.
- Pour arriver à un jour s'autoréguler, l'enfant a besoin d'être maintes et maintes et maintes fois corégulé.

CO-RÉGULATION

- Ce n'est pas une technique.
- Pas besoin de dire ou faire quoi que ce soit.
- Trop simple pour être vrai? Ex. la fois de mon extinction de voix.

p. 10 et 32

COMPENSER POUR L'IMMATURITÉ

- Ton émotion ne me fait pas peur, je sais quoi faire!
- Tu peux compter sur moi.
- Tes problèmes sont mes problèmes.
- On va traverser ça ensemble.

p. 18 : La prochaine fois que ta colère sort par tes main, voici ce que je vais faire...

L'ATTITUDE DE CAPITAINE DE BATEAU



- Oui à ton émotion, non à faire des bobos ou à briser les choses.
- Je ne vais pas laisser ta colère faire des choses que tu vas regretter
(p. 28)
- Je suis là pour t'AIDER, pas pour te chicaner.

PRÉVISION MÉTÉOROLOGIQUE ÉMOTIONNELLE



- 
- Prévenir ce qui va se passer **DANS** son corps
 - Prévenir comment **JE** vais me comporter pour l'aider
 - On est une équipe et non l'un contre l'autre

p.26

**«MON AMOUR EST
PLUS GRAND QUE TES
ÉMOTIONS»**

-Krysta Letto
(@_coeurentete)

- Et si je te fais mal sous l'effet de ma colère?
p. 21 : Tu peux quand même compter sur moi pour t'aider...
- Puiser dans notre maturité affective pour ne pas le prendre personnel!
- C'est de la maladresse/de l'immaturité et non de la méchanceté.

QUAND EST-CE QU'IL VA ARRÊTER DE FRAPPER?

- Processus intégratif et émotions mitigées simultanées
p.22 et 24
- Aider son petit cerveau à traiter une émotion contraire
p.22 Mon papa m'a rappelé mes bonnes intentions...
- Différences individuelles et environnementales

LES BONS CHOIX

- Irréaliste de demander à un enfant dérégulé de faire un bon choix!
- On doit compenser pour l'habileté non-disponible en le prenant en charge.

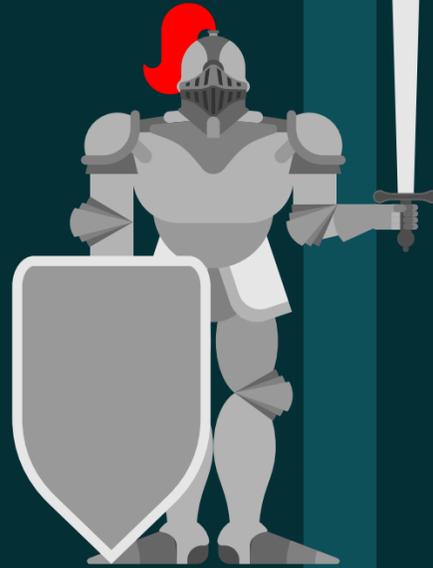
p. 28-29



LES ÉMOTIONS, C'EST COMME LES PETS!

- Il faut que ça sorte!
p.16-17
- Analogie de l'Immodium
émotionnel!





HONTE ET LOYAUTÉ

- Honte = Défenses activées
- Loyauté = Confiance qu'il est fondamentalement un bon enfant d'amour qui fait de son mieux.

p.14-15 : Je sais que tu ne veux pas faire de mal à ta soeur...que tu es un petit enfant d'amour qui fait de son mieux...

À RETENIR



- Les comportements agressifs ont comme origine une émotion non apprivoisée.
- Ça ne sert à rien d'intervenir sur le comportement.
- On doit intervenir à la source.
- On ne peut apprivoiser que ce qu'on est autorisé à ressentir.
- Comme on ne peut pas faire mûrir l'enfant plus vite, on doit compenser pour son immaturité.
- Priorité no. 1 : La sécurité.