

# LA COLÈRE

2



## La colère : ce qu'il faut savoir

**L'irritation, la frustration, l'impatience ou la colère sont des émotions normales que vivent tous les parents.**

La colère est déclenchée par un événement **imprévisible, involontaire** et qui semble **incontrôlable**, comme les pleurs de votre bébé.

**On ne devient pas en colère instantanément.** La colère naît dans vos pensées et provoque des réactions dans votre corps.

L'important est de reconnaître les pensées et les réactions qui vous mènent à la colère et **d'identifier votre limite.**

« J'avais chaud. Je sentais mon cœur palpiter et je ne savais plus quoi faire ! Je n'étais plus capable de l'entendre, je ne pensais qu'à le faire taire ! Et là, j'ai crié. Pourquoi ? »

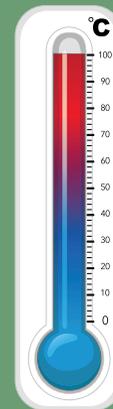
Voici comment peut se développer la colère d'un parent devant un bébé inconsolable :

### Mes pensées

- Pourquoi pleure-t-il ?
- Je ne sais plus quoi faire
- Il n'a pas de raisons de pleurer
- Je suis tout(e) seul(e)
- Je ne pensais pas qu'il pleurerait autant !
- Je n'en viendrai pas à bout !
- Pourquoi me fait-il cela à moi ?
- C'est assez : il faut qu'il arrête

### Mes réactions

- Je fronce les sourcils, le front
- Je hausse le ton
- J'ai les muscles du cou et des épaules tendus
- Mon cœur palpite, j'ai le souffle court
- J'ai chaud
- J'ai mal à la tête
- Je crie !



## Que faire ?

Si vous traversez un moment plus difficile avec votre enfant, parlez-en. **Ces émotions ne font pas de vous un mauvais parent.** D'autres parents ressentent la même chose.

Lorsque vous n'en pouvez plus d'entendre votre bébé pleurer :

- 1 - Déposez-le dans son lit doucement
- 2 - Eloignez-vous de lui et quittez la pièce
- 3 - Appelez quelqu'un (parent ou ami)
- 4 - Retournez voir bébé toutes les 15 minutes
- 5 - Attendez de vous calmer avant de le reprendre dans vos bras

- Respirez profondément, au moins cinq fois
- Buvez un verre d'eau froide
- Dites plusieurs fois NON à voix haute
- Ecoutez de la musique
- Ecrivez tout ce qui vous passe par la tête
- Comptez jusqu'à 10, 20, 30....
- Prenez une douche
- Sortez quelques minutes
- Pleurez
- Serrez un objet mou dans vos mains.

## Rappelez-vous...

C'est à vous de savoir reconnaître votre limite. Sachez quand vous éloigner de votre bébé et quand revenir auprès de lui sans risque.

Il n'y a pas de solution magique...

La patience, le contrôle de soi et l'aide d'une autre personne vous permettront de passer à travers ce moment difficile et de retrouver votre calme

## Plan d'action :

Que ferez-vous si vous n'en pouvez plus d'entendre bébé pleurer ?

### Père / Conjoint(e) / Ami(e)

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....

Personne de confiance que vous pouvez appeler

.....

Signature du père :

### Mère

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....

Personne de confiance que vous pouvez appeler

.....

Signature de la mère :

Votre professionnel de santé : .....

Date : .....

## Pour aider les parents de nourrisson

Une puéricultrice est disponible 24h/24h au

**03 20 44 59 62 - poste 31141**

Nous croyons qu'en prévoyant avec vous des moyens de réagir lors des moments difficiles vécus avec votre bébé, nous pourrions ensemble protéger sa santé.