

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 ? »

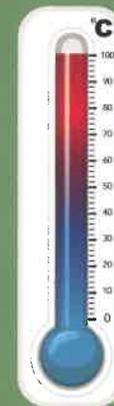
Voici comment peut se développer la colère d'un parent devant un bébé inconsolable :

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.