

12 phrases à garder sous la main

A coller sur le frigo. L'objectif n'est pas de parler parfaitement : c'est d'avoir une phrase de rechange disponible au moment où le ton monte.

Ce qui sort tout seul	Ce qui fonctionne mieux
Arrête de pleurer	Tu es très en colère. Je reste là, on parle quand ça redescend.
Tu es insupportable	Ce que tu fais là ne va pas. Toi, je t'aime toujours.
Dépêche-toi !	Il reste le temps de mettre les chaussures. Après, on part.
Si tu continues, je te laisse ici	Je ne pars pas sans toi. On sort ensemble dans deux minutes.
C'est pas grave	Ça fait mal, je comprends. Tu veux un câlin ou de la glace ?
Tu es grand maintenant	C'est difficile, et tu as le droit de demander de l'aide.
Combien de fois je dois le dire ?	Je te le montre une fois de plus, puis tu essaies seul.
Tu me fatigues	J'ai besoin de deux minutes au calme, je reviens vers toi.
Ne touche pas à ça !	Ça casse. Prends celui-là, il est pour toi.
Regarde ta sœur, elle y arrive	Toi, tu sais déjà faire ceci. Ça viendra pour le reste.
Tu l'as fait exprès	C'est tombé. On répare ensemble, tu tiens le chiffon.
Tu iras au lit quand tu voudras	L'histoire, puis la lumière. C'est comme ça tous les soirs.

Aucune de ces phrases n'éteint une crise en cours. Elles servent avant, pour prévenir, et après, pour réparer. Pendant la crise, la présence silencieuse fait davantage que les mots.

Le thermomètre des émotions

Le soir, l'enfant montre la couleur de sa journée. Écrivez à côté ce qu'il en dit, avec ses mots. En une semaine, on voit apparaître les moments qui reviennent : la cantine, la sieste, le trajet.

**Ça va**

**Je suis gênée**

**Je suis triste**

**Je suis en colère**

**Je déborde**

Ce qui aide quand la colère monte

- ☐ Se mettre à sa hauteur et parler moins fort, pas plus fort
- ☐ Nommer ce qu'on voit : tu tapes le sol, tu es très en colère
- ☐ Proposer un choix à deux issues, jamais une question ouverte
- ☐ Attendre la fin de la crise pour expliquer la règle
- ☐ Revenir dessus au calme, le soir, en trois phrases