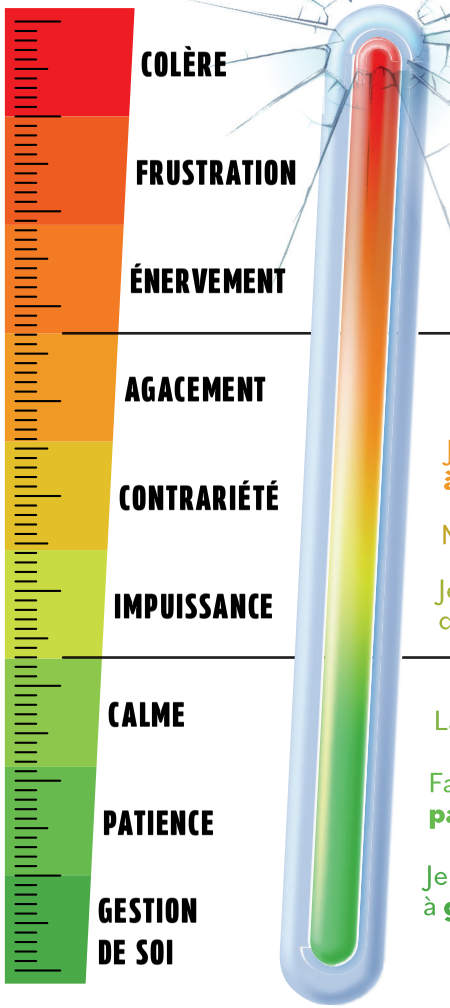
le THERMOMÈTRE de ma colère

Gérer ses émotions est **capital** et **savoir se contrôler** est **indispensable**.

Vous êtes humain.

Il est normal d'avoir des émotions face à une situation stressante.
Il est essentiel de **reconnaître son point de rupture** et d'**adopter la bonne attitude**.



Je **perds le contrôle**.

Je suis **énervé·e**.

Je suis physiquement et/ou verbalement **violent·e**.



Ma **tension monte**.

J'ai des **difficultés à garder mon calme**.

Mon corps se **crispe**.

Je sens que je peux devenir **violent·e** *(cri, geste inadapté,...)*.



La situation est **gérable**.

Faire preuve de **patience** est facile.

Je n'ai aucune difficulté à **garder mon calme.**



exaspéré·e ? QUE FAIRE ?

Poser bébé sur le dos dans son lit en toute sécurité

Quitter la pièce pour retrouver mon calme

QUELQUES astuces POUR RETROUVER mon calme

- Respirer calmement
- Prendre une douche
- Écouter de la musique douce
- Passer l'aspirateur
- Appeler un proche

QUELLES SONT mes solutions ?

QUELLES SONT mes contacts ET mes ressources ?

119 — 24h/24 — APPEL GRATUIT — 7j/7j — ALLÔ ENFANCE EN DANGER

15

18

112

114

FRANCE BÉBÉ SECOUÉ

contact@francebebesecoue.fr

WWW.FRANCEBEBESECOUE.FR

FRANCE BÉBÉ SECOUÉ • Création : IDEOGRAMME.net • Ne pas jeter sur la voie publique, merci !

LE THERMOMÈTRE de ma colère

NOTICE DE L'OUTIL

Cet outil a été créé comme **support facilitateur** permettant d'aborder la question des **émotions ressenties par l'adulte**, l'**évaluation de la colère** et la **recherche des solutions personnelles** en lien avec ces émotions.

Il est complémentaire et obligatoirement mis en œuvre avec notre support : « **Bébé Secoué, en parler pour mieux l'éviter** ». Il s'inscrit dans une démarche d'**accompagnement global** des parents et/ou des personnes qui évoluent autour de bébé *(familles, amis, baby-sitter mais aussi professionnels)*.

Il peut être utilisé régulièrement par tous les professionnels qui interviennent auprès de parents en **période périnatale** mais aussi en **post partum**.

PARTIE 1 · Le thermomètre de MA colère



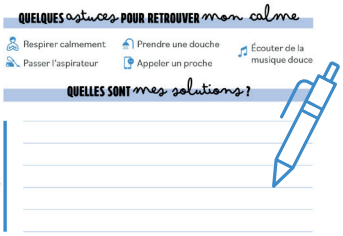
- Se positionner dans un **discours bienveillant** et **déculpabilisant**.
  Pour aborder le sujet, vous pouvez dire : « *je parle de ce sujet à tous les parents* »
- Proposer dans un premier temps à l'usager de repenser à la colère ressentie face à un évènement passé *(personnel, professionnel, ou face aux pleurs du bébé)*.

  Utiliser des **exemples** :
  - **Quand vous conduisez ?**
  - **Quand vous regardez un match de foot ?**
  - **Quand vous faites vos courses ?**
- Demander ensuite à la personne à **situer sa colère grâce** au thermomètre. L'inviter à choisir une phrase permettant d'**identifier le niveau de ses émotions** face à une situation stressante. Cette démarche se veut **descriptive** et **non jugeante**. Il s'agit ici d'aider la personne à identifier son émotion et d'en évaluer l'intensité et les conséquences *(verbales ou physiques)* afin de **réfléchir à des solutions**.



Avec l'usager, **identifier son point de rupture** amenant à la violence verbale ou physique et rappeler le message de prévention *ultime* :
« **Posez le bébé sur le dos en toute sécurité et quittez la pièce pour retrouver votre calme** »

PARTIE 2 · Je trouve MES solutions



- Rappeler quelques **astuces généralistes**, simples, favorisant un retour au calme.
- Envisager les **solutions individuelles** à mettre en œuvre en face de l'émotion identifiée préalablement :
  - **Ces solutions doivent être apportées par la personne**
  - **Lui demander de les écrire dans l'espace dédié**

Si l'entretien est réalisé en présence du co-parent et que l'un ou l'autre n'arrive pas à s'exprimer, proposer si possible **une nouvelle consultation individuelle**

PARTIE 3 · MES contacts



- S'assurer que la personne a des ressources mobilisables
- Rappeler les numéros d'urgences si besoin :
  - **National** : 119, Allo Parents Bébé
  - **Local** : PMI, Maternité, etc.
- Lui proposer de les écrire sur l'outil
- Le laisser à disposition dans un endroit facilement accessible

Offrez-lui vos contacts/ressources disponibles par rapport à la situation que **vous analysez.**

FRANCE BÉBÉ SECOUÉ · Création : IDEOGRAMME.net · Ne pas jeter sur la voie publique, merci !

FRANCE BÉBÉ SECOUÉ
contact@francebebesecoue.fr
WWW.FRANCEBEBESECOUE.FR