

Tensions et colères chez les parents en période de corona virus

Le stress est une réaction normale aux changements et aux challenges qu'apporte avec elle la crise du corona virus. Cependant des tensions importantes sur une longue période peuvent vous épuiser, gêner votre façon de gérer le quotidien et toucher votre capacité de faire face aux frustrations. Si vous vous rendez compte que vous êtes plus qu'à l'accoutumée submergés ou irrités, vous pouvez faire connaissance avec plusieurs techniques permettant de désamorcer la colère.



Traiter les colères en temps de crise

Des changements dans la routine quotidienne peuvent s'avérer stressants. Quand s'y ajoutent l'incertitude, l'inquiétude de la santé, les soucis financiers, l'amoncellement des tâches et la difficulté à maîtriser l'environnement, on peut se sentir envahi par une tension qui épuise. Si ce stress augmente, il peut s'exprimer par un pouls accéléré, des maux de tête, des problèmes de digestion ou des difficultés à bien dormir. Vous êtes fatigués, vous n'avez presque plus de temps libre et devez gérer les exigences complexes de votre travail, de la maison et des enfants. Quelquefois, vous avez l'impression que la réalité vous pousse à bout et que vous n'êtes pas capables d'affronter le déroulement des journées. Dans ce cas, on peut facilement perdre patience. Un enfant qui ne coopère pas, une déception ou un désaccord avec votre conjoint sur la manière de gérer la vie à la maison risquent de mener rapidement à une explosion de colère.

Tous les parents se mettent parfois en colère. La colère est un sentiment normal et humain, elle a un rôle positif – surtout lorsqu'elle sert à affirmer votre point de vue et à provoquer un changement. Le traitement sain d'une colère vous permet de donner l'exemple à votre enfant et de lui apprendre comment réagir quand il s'emporte. D'un autre côté, la colère comporte des éléments négatifs, quand elle n'est pas maîtrisée ou qu'elle apparaît trop souvent. Les cris et la perte du contrôle de soi aggravent les problèmes, créent des affrontements et risquent aussi de faire très peur à l'enfant.

Voici quelques mesures à prendre, étape par étape. Elles pourront vous aider à vous contrôler et à canaliser la colère vers un objectif adéquat:

Première étape: s'arrêter avant l'éruption

Le premier stade de la maîtrise d'une colère se trouve dans son identification précoce, pour que vous puissiez la freiner et vous calmer bien avant qu'elle n'éclate, avant que vous ne disiez ou fassiez quoi que ce soit que vous regretteriez par la suite. Les signes avant-coureurs de la colère qui est sur le point de s'enflammer seront peut-être une respiration ou un pouls accélérés, une impression de stress et de nervosité, des sueurs, une tension dans les épaules, des mâchoires ou des poings serrés ou encore des maux de ventre. Autre signe important: ces pensées négatives qui renforcent et approfondissent la colère, comme par exemple "les enfants font cela exprès, pour m'énerver" ou "il faut toujours que je fasse tout toute seule".

Si vous avez identifié ces signes précurseurs ou certains d'entre eux, c'est le moment d'arrêter ce que vous êtes en train de faire et de vous dire que vous êtes semble-t-il vraiment en colère.

Deuxième étape: essayer de se calmer

Après avoir identifié la montée de la colère et avoir réussi à la contenir, essayez les choses suivantes pour vous calmer:

- Eloignez-vous de la source de la dispute. Vous pouvez déclarer à haute voix que vous sortez de la pièce pour un moment afin de vous calmer, car vous vous sentez vraiment irrité. L'enfant comprendra ainsi qu'on a le droit d'être en colère et vous lui apprendrez ce qu'il faut faire pour se dominer.
- Respirez: inspirez profondément par le nez et expirez lentement par la bouche en exprimant un soupir.
- Mettez de la musique, dessinez, faites des mots croisés ou regardez le paysage - apprenez à connaître les choses qui vous calment et vous détendent.
- Allez vous doucher ou bien encore allez marcher (selon les distances autorisées...).

Troisième étape: réfléchir et discuter

Après avoir retrouvé votre calme, examinez à nouveau ce qui vous a mis en colère: avez-vous compris pourquoi vous vous êtes tellement énervés? Que pouvez-vous faire à ce sujet? Y-a-t-il quelque chose à prendre moins gravement, où pouvez-vous lâcher du lest? Si besoin est, parlez de ce qui s'est passé avec votre conjoint et votre enfant. Racontez comment vous vous êtes sentis et ce que vous voulez faire pour résoudre la question.

Que faire lorsque vous n'arrivez pas à bien gérer votre colère?

Il n'est pas toujours facile de réussir à dominer les colères. Souvent il peut vous arriver de vous emporter, de crier ou de dire des choses que vous regretterez. Quand cela se produit, vous pouvez vous excuser d'avoir perdu le contrôle de vous-mêmes – mais pas de la colère elle-même. Dites: "Je m'excuse d'avoir crié, j'aurai dû m'éloigner un peu et me calmer avant que nous parlions". Vous ferez ainsi passer un message à l'enfant: il est légitime de s'énerver mais il faut chercher des moyens sains et positifs de traiter la colère. Si vous n'arrivez généralement pas à maîtriser vos réactions, pensez à consulter un professionnel; il pourra vous proposer d'élaborer un programme personnel pour apprendre à gérer les colères.

Situations de danger

Si la perte du contrôle de vous-mêmes vous mène à une agressivité verbale ou physique, votre enfant se trouve en danger sans que vous l'ayez voulu.

Si vous avez un bébé et que vous sentez que la colère vous fait perdre pied ou que vous êtes sur le point de perdre la maîtrise de vous-mêmes, mettez l'enfant dans un endroit sûr de la maison, même s'il pleure et sortez de la pièce afin de vous calmer. Demandez à un autre adulte de vous remplacer auprès de lui.

Si vous avez un jeune enfant et que vous sentez que la colère prend le dessus, faites immédiatement les choses suivantes:

- Arrêter dans l'instant de parler ou crier
- Eloignez-vous de l'enfant et respirez profondément
- Appeler une personne qui saura vous calmer.

Attention: ne frappez jamais un enfant. Chaque enfant a le droit d'être en sécurité et protégé.

Si votre colère est telle que vous craignez de frapper votre enfant, ou si vous l'avez frappé, il est absolument nécessaire de demander de l'aide sur le champ. Vous devez prendre des mesures pour assurer que cette situation ne se reproduira pas. **Téléphonez au centre national de prévention de la violence familiale pour les enfants en danger, au 1-800-220-000.** Ces lignes d'urgence fonctionnent 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Vous pouvez appeler aussi un centre de soutien d'urgence pour les parents.

Si votre enfant nécessite une aide médicale appelez le numéro d'urgence de votre service de santé (Koupat Holim).

La demande d'assistance exige du courage mais elle montre que vous aimez votre enfant et que vous désirez son bien, que vous prenez la responsabilité de la situation et voulez la changer pour le bien de votre famille.

איך מנצח!

פורטל בריאות ורווחת הילד בקהילה

מבית עמותת גושן, בליווי רופאים ואנשי מקצוע