



# D'amour et de parentalité

Pour une enfance joyeuse

## Calmer le stress ou la colère

Lorsque vous êtes en colère ou stressé, il y a toujours plusieurs modifications corporelles, dont la modification de votre rythme respiratoire. Il est impossible d'être en colère et de respirer, d'observer votre colère ou de faire autre chose. En conséquence, je vous propose deux méthodes qui vous permettront de retrouver votre calme.

*« Rester en colère, c'est comme saisir un charbon ardent avec l'intention de le jeter sur quelqu'un ; c'est vous qui vous brûlez. »* **Bouddha**

### 1. La respiration ventrale

Vous pouvez pratiquer cet exercice chaque soir avant de vous coucher. Allongez-vous sur le dos, les bras le long du corps, les jambes légèrement écartées, les pieds retombants sur les côtés. Vous devez relâcher tous les muscles de votre corps. Les yeux fermés, vous allez inspirer profondément et lentement par le nez en envoyant l'air dans votre bas-ventre. Vous le sentirez se gonfler de cet air. Puis, vous expirez, toujours lentement, par le nez, en vidant votre gorge, vos poumons puis votre ventre petit à petit de tout cet air. Vous sentirez votre ventre se vider en étant aspiré vers l'intérieur. Vous répétez cet exercice au moins 15 fois, plus si vous le souhaitez en ralentissant votre respiration de plus en plus. Elle doit devenir calme et ample. 3 minutes par jour suffisent. En période de stress, cet exercice est très efficace si vous parvenez à vous isoler. Vous pouvez le faire sur une chaise, le dos bien droit, sans prendre appui sur le support, les pieds bien à plat sur le sol (de préférence, sans chaussures), les bras le long du corps. Ou encore debout, en tailleur...

Progressivement, vous essayerez faire l'exercice lorsque vous sentirez venir un stress ou avant de vous mettre en colère. Reprendre le contrôle de votre respiration et détendre vos bras vous permettra de retrouver votre calme.

## 2. L'énergie d'amour

La colère est une émotion, elle a besoin d'être libérée. Bien entendu, la déposer sous forme de cris, de punitions, d'agacements, d'énervements, d'impatiences, de propos blessants ou de coups vous soulagera certes, mais vous devrez ensuite faire face aux conséquences de votre attitude. Ce n'est pas ce que vous voulez. Pour éviter cela ainsi que la culpabilité qui résulte toujours de ce genre d'attitude, je vous propose un exercice facile s'il ne vous est pas possible de vous isoler.

Dès que vous sentirez la colère ou le stress arriver, envoyez de l'amour à votre enfant ou à votre partenaire. Vous pouvez vous répéter mentalement : « Je t'aime, je t'aime, je t'aime, je t'aime... » Vous pouvez aussi, mettre la photo de votre famille sur votre téléphone et la regarder en même temps que vous le dites. Puis, quand vous sentirez que cela s'apaise, vous pourrez passer à la seconde phase qui consiste à faire venir mentalement un souvenir qui vous rappelle tout l'amour que vous avez pour votre enfant. Puis, demandez-vous si ce que vous vous pourriez faire maintenant sera en accord avec cet amour ou pas !