

Trop tard... « Je péte les plombs »

3 – DESAMORCER par les CRIS

Pour toutes les personnes qui veulent « arrêter de crier »... il va falloir commencer par crier !

*(Camille) « Je me rappelle encore de ce jour où j'ai fait l'expérience **du vrai cri libérateur, celui qui décharge pleinement.** Au bord de l'explosion, l'ambiance à la maison était particulièrement tendue ce jour-là, je suis montée, très énervée dans ma voiture pour aller faire quelques courses. J'étais à peine montée que je me suis mise à crier, crier (j'étais seule, je savais que je n'effrayais personne) et je sentais que les cris sortaient de loin, mon ventre se contractait... Et une fois les cris sortis, la décharge était passée, je me suis retrouvée là assise dans ma voiture, **toute calme et apaisée intérieurement.** Je suis revenue à la maison, pour raconter tout de suite à Olivier ce que j'avais découvert !*

En fait, j'ai le droit de crier, ça me fait un bien fou, je me sens plus légère. Non pas hurler des mots avec ma tête, ou vomir ma colère sur les autres, mais crier avec le ventre. Le son ne sort pas de la poitrine ou de la gorge mais du ventre. Peu importe ce que viennent dire les cris, il n'est pas toujours possible, ni nécessaire, de mettre des mots sur nos émotions. »

Quand on sent la colère monter, les tensions bloquées dans le corps, permettons nous de crier, sans faire peur aux autres et sans s'abîmer soi-même ! **Crier est une technique de décharge émotionnelle très efficace ! Pleurer aussi d'ailleurs,** ne retenez plus vos larmes ! Bien sur, n'hésitez pas à transmettre cette technique à votre enfant :

- ➔ « **On joue à imiter les cris des animaux** » : rugir comme un lion, faire le gorille, l'ours, etc.
- ➔ « **Viens on crie avec le ventre** » : Dans un oreiller, une voiture, la forêt, etc.
- ➔ « **On joue à crier des gros mots qui n'existent pas** » : « Argroupmphhhh », « Braaagouuu », etc.



4 - EVACUER LES TENSIONS par le MOUVEMENT

Quand nous sentons que notre enfant, ou nous-même, sommes tendus, **nous pouvons utiliser notre corps pour décharger les tensions :**

Courir, sauter en tapant fort les pieds au sol, danser énergiquement avec la musique à fond, faire une séance de chatouilles/bagarre dans le lit, une bataille d'oreiller, taper dans un punching ball, s'étirer longuement et amplement (imiter une fleur qui grandit, imaginer que vous allez toucher les étoiles), imiter les animaux (chat qui fait le dos rond – dos plat, une girafe qui étire son cou, papillon qui ouvre et ferme ses ailes, etc), une sortie au parc, un tour en vélo... **Tous les moyens sont bons !**

Bouger permet d'évacuer les émotions fortes ou les tensions accumulées et agit sur l'humeur, sur la sensation de bien-être, etc... bref, que du bon !

5 – DESAMORCER par le RIRE, l'HUMOUR... et le JEU

Le rire : réduit les sensations de douleur, booste le système immunitaire, améliore les fonctions cognitives, réduit les tensions, évacue le trop-plein d'énergie, apporte une sensation de bien-être et illumine de l'intérieur !

« Je vois que tu as passé une mauvaise journée, ça te dit une séance de grimaces pendant le goûter ? Moi aussi j'ai besoin de rire un peu aujourd'hui ! »

On peut : se raconter des blagues, faire une séance de chatouilles, une séance de yoga du rire (se forcer à rire au début, en faisant un maximum de bruit, en riant de manière « bizarre »... puis ça vient tout seul), etc.

Ne remettons pas le rire à plus tard, profitons de chaque occasion pour rire ensemble !

L'humour : Plus c'est rigolo et farfelu, plus ce sera efficace ! Nous pouvons parler avec la voix de Donald, nous « déguiser », faire parler les objets, etc.

« Oh je sens que je vais m'énerver, je n'ai vraiment pas envie de me transformer en sorcière râleuse dès quand je rentre dans ta chambre ! S'il te plaît, aide-moi, fais quelque chose pour les vêtements qui traînent par terre, sinon je vais avoir des grosses verrues de sorcière râleuse qui vont apparaître, vite chéri je les sens arriver, ça me gratte de partout... »

L'humour permet de prendre la vie du bon côté, de dé-dramatiser, de rire et de chasser les idées noires !

Le jeu : « Ah c'est le bazar, ça me stresse, on va jouer à ranger ! En 5 minutes on range un maximum de choses dans le salon », « Ah j'ai passé une journée difficile, on fait un jeu de cartes avant de préparer le repas ? », « Tu as peur de réciter ta poésie devant tout le monde, on va faire une mise en scène avec les doudous qui te regardent », etc.

Transformons tous les moments stressants et angoissants en JEU ! Comme si la vie elle-même était un grand jeu, dans lequel nous pouvons choisir à chaque moment de ramener légèreté, simplicité, et rire !



6 – TRANSFORMER sa façon de PENSER... en se répétant des MANTRAS

« Ce n'est pas important », « Ce qui m'embête aujourd'hui ne sera plus important dans 2 jours ! », « Ça va passer », « Je vais bien », « Tout le monde est en bonne santé », « La vie est belle », etc.

Faire taire et inverser les pensées noires et stressantes que nous avons dans la tête peut demander de l'entraînement. Pourtant, **dans ces moments-là, ne pas écouter ses pensées ou détourner son attention de ce qui nous énerve est la meilleure des choses à faire !**

Pour les enfants :

Le cerveau est très fort pour raconter et se répéter toutes sortes d'histoires ! Ne l'écoute pas toujours ! Tout ce que l'on pense n'est pas vrai ! **Si tu entraînes ton cerveau à penser comme s'il était ton meilleur ami, tout va changer et tu verras la vie de manière plus douce et agréable.**

Tu as le pouvoir de transformer tout ce que tu penses en messages positifs et encourageants; entraîne-toi ! : « Je peux y arriver », « Je suis belle », « La vie est chouette ! », « Je suis fier de moi », « Je suis comme je suis », etc.



11 - (Pour les enfants) L'EXERCICE du STOP !

Il est nécessaire de faire une pause pour te connecter à ce qu'il se passe en toi. Tu peux faire cet exercice quand tu te sens emporté par tes émotions. Mais tu peux aussi le faire quand « tout va bien »... et même plusieurs fois dans la journée.

Selon le temps que tu as devant toi, ce stop peut durer plus ou moins longtemps :

- Si tu le peux, **ferme les yeux**.
- **Observe ta respiration** : pendant quelques instants, porte ton attention sur l'air qui entre et sort de tes poumons. A ton ventre qui se gonfle et dégonfle. Sens l'air que tu inspires monter jusqu'aux épaules.
- **Observe ton état d'esprit** : as-tu plein de pensées qui te passent par la tête ? Ou es-tu plutôt détendu ?
- **Observe ton corps du bout des orteils des pieds jusqu'au bout de tes cheveux** : ressens-tu de la douleur, des blocages ? Est-ce que ton corps est en tension ou détendu ?
- **Observe tes émotions** : ressens-tu de la colère ? de la tristesse ? de la peur ? de la joie ? du dégoût ?...
- **Reviens à ta respiration, à ton ventre qui se gonfle et dégonfle**. Imagine que l'air que tu inspires est lumineux, chaud, brillant. Et que tu expires toutes tes tensions, toutes tes peurs, tout ce que tu ne veux pas garder.
- Avant de rouvrir tranquillement les yeux, **tu peux encore respirer quelques instants et observer comment tu te sens** dans ton ventre, dans ton cœur, dans ta tête, dans ton corps tout entier.

La respiration peut t'aider. Elle est toujours là avec toi, comme une amie prête à te soutenir. Quand tu as besoin de te concentrer à l'école ou pour faire tes devoirs, ou quand tu as besoin de trouver ton calme, tu peux, les yeux fermés, observer ta respiration. Sans rien faire d'autre. Juste observer comment ton ventre se gonfle et dégonfle. Faire cette pause « d'observation de ta respiration » quelques instants va complètement changer ton état intérieur : tu seras plus calme, plus apaisé, concentré, tranquille. Et en plus cela muscle ton cerveau !

J'arrive pas à méditer, je ne fais que penser !

Des milliers de pensées nous traversent chaque jour. Elles vont, viennent et s'en vont. Sauf si l'on s'y attache, qu'on bloque, qu'on les ressasse. Puis d'autres arrivent et ainsi de suite...

Quand tu te sens embarqué(e) dans le fil de tes pensées, tu peux simplement **fermer les yeux** (ce qui va aider à couper une partie de ton mental) et **porter à nouveau ton attention à ta respiration, aux sensations physiques que tu ressens, à ton ventre qui se gonfle et dégonfle.**

Pareil quand tu ne médites pas ! Quand tes pensées sont des jugements négatifs sur toi « *Je suis nul(le)* », « *Lucas ne m'aime pas vraiment* », « *C'est trop dur, je n'y arriverais pas* »... STOP ! Tu peux revenir à ta respiration (qui est beaucoup plus puissante et apaisante que ton mental !), à toutes tes qualités, à tout ce que tu aimes vivre... et penser/passé à autre chose !

