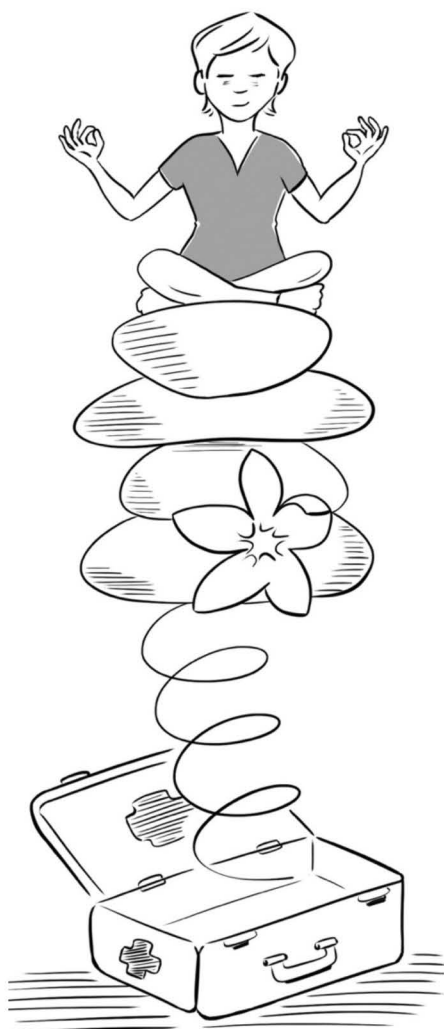


## TROUSSE D'URGENCE DES PARENTS

### JE ME CALME

- *Je change de posture. (Si je suis debout, je m'assieds ou m'accroupis)*

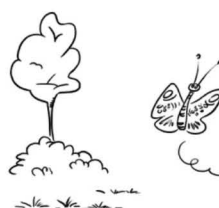


- *Je bois un verre d'eau.*



- *Je respire profondément et surtout calmement. J'imagine que l'air descend jusque dans mon bassin quand j'inspire. J'expire en soufflant comme dans un ballon : 10 inspirations/expirations.*

- *Je regarde les arbres par la fenêtre ou une plante verte.*



- *J'ouvre au hasard un livre dans ma bibliothèque et j'en lis quelques pages.*

- *Je bouge ! Vélo d'appartement, danse, salon... et je sors courir, faire du vélo, de l'escalade...*



*trampoline de*



Contenu complémentaire du livre «On ne se comprend plus» d'Isabelle Filliozat. Toutes les informations : [www.filliozat.net](http://www.filliozat.net).

# JE COMMUNIQUE

- *Je chante au lieu de crier.*



• *J'écoute les émotions qui se cachent sous ma colère et je les explicite à mon ado :*  
« *Quand tu rentres avec plus de deux heures de retard, je suis super énervée. J'ai envie de te gronder. En réalité, je me suis terriblement inquiété(e). Je sais que c'est disproportionné, mais je t'exprime les raisons de ma tension. Fais-moi un câlin !* »

• *Parfois ma réaction vient de mon histoire. J'explique ma réaction émotionnelle à mon ado.*

« *Quand tu... je... parce que lorsque j'étais enfant...* »



Contenu complémentaire du livre «On ne se comprend plus» d'Isabelle Filliozat. Toutes les informations : [www.filliozat.net](http://www.filliozat.net).