

Florence Renaux

# Grosses colères et petits drames

Sortir des conflits  
grâce à l'autorité bienveillante



# Grosses colères et petits drames

*Pourquoi mon enfant ne m'écoute-t-il pas, même quand je lui demande dix fois la même chose ? Faut-il crier pour faire respecter les règles de la maison ? Comment réagir aux provocations, aux crises de colère ou bien lorsqu'il me parle mal ?*

La psychologue Florence Renaux explique ce que cachent la colère et le manque de respect qui empoisonnent la vie quotidienne. Elle livre aux parents les secrets d'une autorité bienveillante, susceptible d'apaiser les conflits et de susciter chez l'enfant non pas l'obéissance mais une véritable adhésion au cadre familial. Dans cet ouvrage, vous trouverez :

- *Le point de vue de parents et d'enfants sur la colère*
- *Des réponses aux questions de règles, de sanction, de respect...*
- *Des outils pour adopter l'autorité bienveillante à la maison*
- *Des exercices et activités pour résoudre les conflits et faire grandir toute la famille*





© Christophe Merviel

**Florence Renaux** est psychologue clinicienne, diplômée de la faculté de Toulouse en 1989. Elle exerce auprès d'enfants, d'adolescents et d'adultes dans ses deux cabinets de psychologie situés à Montauban et près de Toulouse. Elle est formée à la thérapie EMDR, à l'analyse transactionnelle et à l'Ennéagramme, et est membre de Psychologues du Monde.

Formatrice dans les écoles privées auprès d'enseignants, elle accompagne les parents par le biais d'ateliers sur les thèmes de la parentalité et des émotions des enfants. Elle donne également des conférences et anime des ateliers de développement personnel pour les adultes.









**Cahier  
des activités**

# LE TABLEAU DES OBJECTIFS ET RÉCOMPENSES

Objectif : 7 POINTS = BRAVO !

L	M	M	J	V	S	D	Points	Objectifs	Récompense au choix <i>faire... ou être...</i>
							1		★
							2		
							3		
							4		
							5		
							6		

Écrivez les objectifs au crayon à papier et entourez celui que vous vous êtes fixé : une fois celui-ci réalisé, il vous suffira de l'effacer pour écrire un nouvel objectif. Il est tout à fait possible que vos enfants demandent la même récompense pour des objectifs différents.

## LA MÉDAILLE DE CHAMPION(NE)





## LE DEVOIR MAISON

1. Écris ce que tu as fait et qu'il est interdit de faire, ou ce que tu as dit et qu'il est interdit de dire :

.....

.....

.....

2. Tu vas prendre le temps de réfléchir et d'écrire les raisons pour lesquelles il est interdit de faire ce que tu viens de faire ou dire ce que tu viens de dire en 5 lignes minimum.

• Pourquoi ce que j'ai fait ou ce que j'ai dit est interdit ?

.....

.....

.....

• Est-ce que j'aimerais que l'on me fasse ou que l'on me dise la même chose ?

Oui  Non

Pourquoi ?

.....

.....

.....

• Qu'est-ce que j'aurais pu faire à la place pour gagner une récompense ?

.....

.....

- Qu'est-ce que j'ai compris ?

---

---

---

**3.** Tu dois assumer les conséquences de tes actes et donc assumer jusqu'au bout ce que tu viens de faire ou de dire.

- Quelles sont les conséquences pour moi ?

---

---

---

- Quelles sont les conséquences pour les autres ?

---

---

---

- Comment puis-je réparer mes erreurs ?

---

---

---

**Tu as terminé ? Bravo.** Va vite montrer ce devoir à ton papa ou ta maman pour en parler.

## LES RÈGLES DE VIE DE LA MAISON

Il est interdit de...	Il est permis de...	À condition de...

Signature des membres de la famille :

## QUI FAIT QUOI ?

Qui fait quoi ?	Papa	Maman	Enfant	Enfant
Aller à l'école				
Aller au travail				
Amener les enfants à l'école				
Faire les courses				
Préparer le repas				
Mettre la table				
Débarrasser				
Ranger le lave-vaisselle				
Vider le lave-vaisselle				
Balayer				
Vider les poubelles				
Fermer les volets				
Laver le linge				
Étendre le linge				
Repasser le linge				
Plier le linge				
Ranger le linge				
Passer l'aspirateur				
Faire les carreaux				
Enlever la poussière				
Faire les comptes				
Faire le plein d'essence				
Laver la voiture				
Tondre la pelouse				
Amener les enfants au sport				
Amener les enfants chez le Dr				
Organiser les we, les vacances				
Faire les valises				
<b>Total</b>				

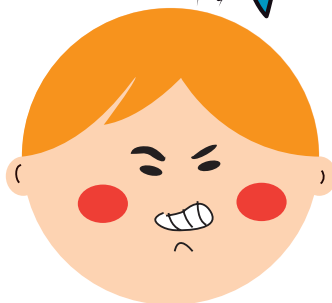
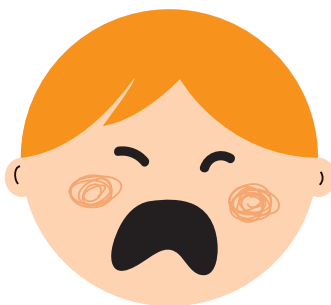
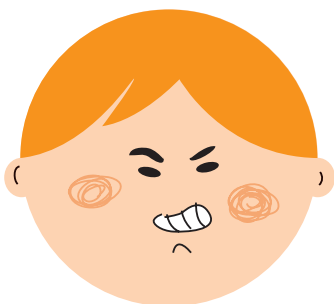
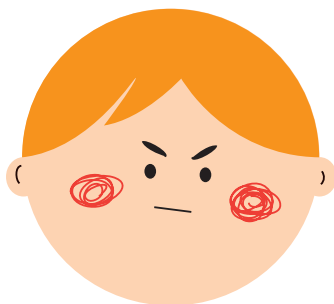
Signature des membres de la famille :

IL EST OÙ GÉGÈNE, IL EST OÙ ?





## EXPRIMER LA COLÈRE







## LES MOTS DOUX

(Écris le prénom de celui à qui tu veux écrire) : .....

### JE T'ENVOIE DES MOTS DOUX :

Ce que j'aime chez toi, c'est .....

Ce que j'aime chez toi, c'est quand tu fais.....

Ce que j'aime faire avec toi, c'est.....

Ce que j'aimerais faire avec toi, c'est.....

Et aussi : .....

De la part de (écris ton prénom)

.....

## LES MOTS LAIDS

(Écris le prénom de celui à qui tu veux écrire) : .....

### JE TE RENDS LES MOTS LAIDS QUE TU M'AS DITS :

.....

**Je ne les veux pas. NON MERCI !!!**

### JE TE RENDS LA VIOLENCE PHYSIQUE QUE TU M'AS FAITE (SANS TE LA FAIRE) QUAND TU M'AS :

tapé giflé mordu poussé menacé autre .....

**Je ne veux pas la garder en moi. NON MERCI !!!**

De la part de (écris ton prénom)

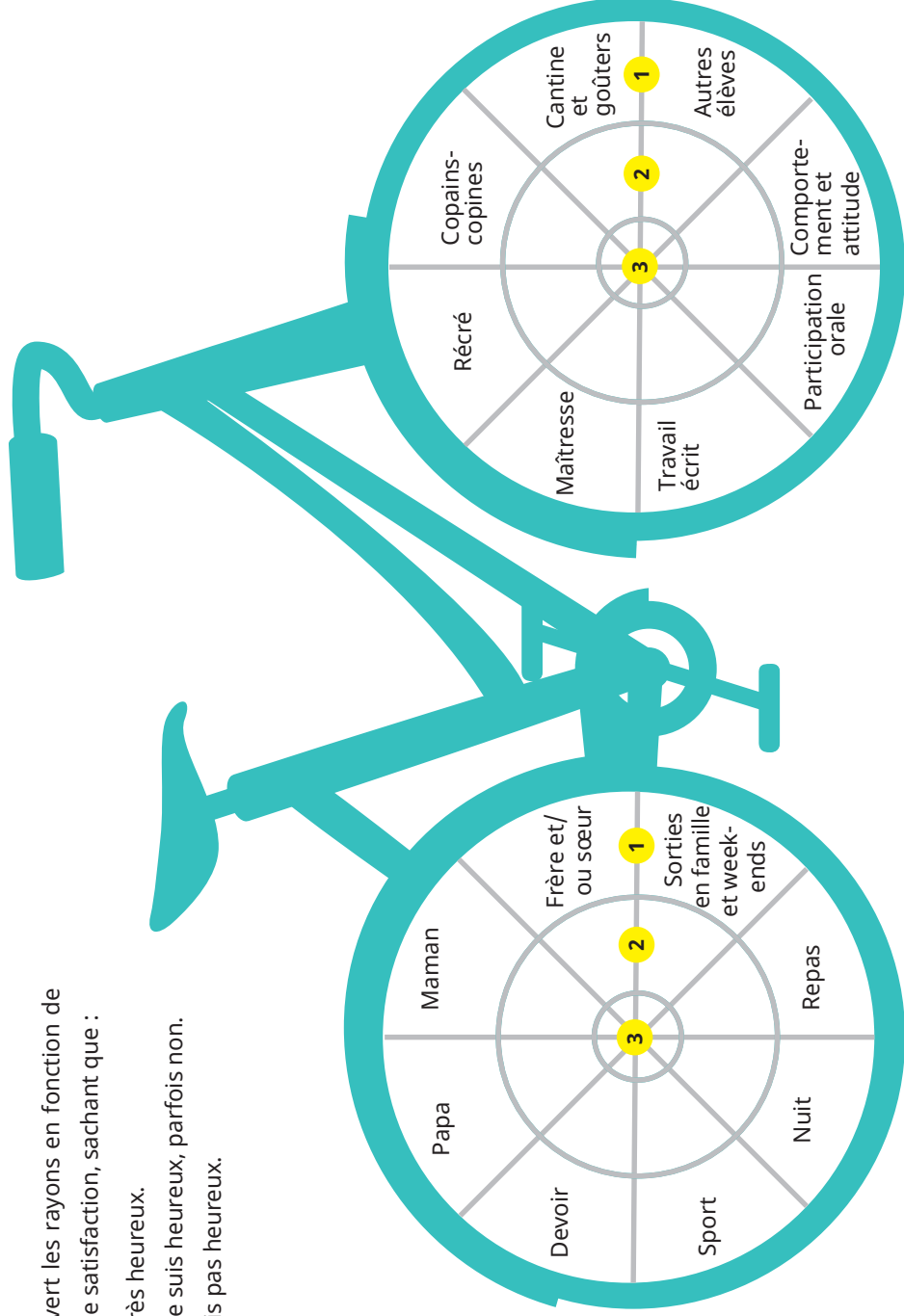
.....



# ÇA ROULE POUR TOI ?

Colorie en vert les rayons en fonction de ton degré de satisfaction, sachant que :

- 1 = Je suis très heureux.
- 2 = Parfois je suis heureux, parfois non.
- 3 = Je ne suis pas heureux.



Famille

École