LE COUSSIN DE COLERE POUR ENFANT

© <https://www.coolparentsmakehappykids.com/coussin-colere-comment-bien-utiliser/>

Le fameux “coussin de colère” est souvent recommandé pour les enfants parfois dépassés par leur colère. On leur propose alors de taper sur un coussin, plutôt que de casser des choses ou d’essayer de faire mal à leurs parents, leur sœur ou quiconque passe à portée de leurs émotions fortes.

L’utilisation du coussin de colère permet d’exprimer cette colère, et de la faire sortir, mais peut aussi avoir comme inconvénient d’encourager l’enfant à cogner lorsqu’il est en colère. Et donc, qu’il associe systématiquement cette émotion au fait de “frapper” (selon les conclusions de Joel Monzee, docteur en Neurosciences).

Le coussin de la colère : un déjouer mais pas que !

Heureusement, en parcourant le fabuleux livre de Caroline Sost “S’épanouir à l’école”, j’ai découvert une autre façon d’utiliser le coussin de colère, qui permet véritablement à l’enfant d’accueillir sa colère et de la dépasser. Il s’agit non pas d’utiliser le coussin comme un défouloir, mais de permettre à l’enfant de se reconnecter à son plein potentiel. Voici comment.

Le coussin de la colère pour se reconnecter à son plein potentiel !

Dans son école “Living School”, Caroline présente ce coussin aux élèves, en expliquant la façon de l’utiliser : **on s’assoit à genoux devant, puis, les poings serrés, on tape en rythme dessus.**

Avec un double objectif :

- d’abord **faire sortir son “crocodile”** (c’est ainsi que Caroline Sost appelle l’ego de l’enfant, en quelque sorte sa colère, afin de la différencier de l’enfant lui-même), et de ressentir sa force. L’idée ? **“Je suis plus fort que mon crocodile, et j’ai un grand trésor en moi”**. L’objectif est donc non pas de se focaliser sur sa colère, ni de taper à tout prix, mais de l’évacuer et de se focaliser au contraire sur son énorme potentiel.
- Et ainsi, de se **recentrer**.

Bien sûr, le coussin de colère seul n’est pas suffisant pour apprendre à notre enfant à gérer sa colère, ni à la diminuer.