

Hey ! On a une question pour toi...

Est-ce que ça t'arrive d'avoir de la difficulté à contrôler tes émotions ? Parce que nous ça nous arrive vraiment souvent. Par exemple, moi Jérôme, j'ai de la difficulté, car je pleure souvent et j'ai peur que mes parents se séparent de moi aussi. Et moi, Amélie, je suis souvent en colère, je n'arrive pas à me calmer... j'ai envie de tout casser.

Surtout depuis la séparation de nos parents, on n'arrive plus à se contrôler aussi bien qu'avant. Par contre, on a des trucs qui sont super géniaux qui pourraient peut-être t'aider toi aussi. Parce qu'il faut que tu te souviennes que vivre des émotions c'est vraiment normal, ce qui est important c'est comment tu les exprimes.

Si tu frappes quelqu'un quand tu es en colère, ce n'est pas une bonne solution, car personne n'aime se faire frapper. Par contre, si tu frappes ou cries dans un oreiller, si tu vas faire du sport, si tu fais 10 jumpings jack ou que tu prends 5 grandes respirations... ça se sont de bons moyens pour gérer ta colère !

Pour nous, quand on est triste, qu'on a peur de quelque chose ou qu'on est stressé, on utilise différents moyens comme lire un livre, parler avec un adulte ou avec nos meilleurs amis, on écoute un film, on pleure dans notre chambre, on prend de grandes respirations, on relaxe dans notre chambre, etc.

Si tu as d'autres solutions qui pourraient t'aider, n'hésite pas à les utiliser et tu peux même nous envoyer les tiennes pour nous aider.



En attendant qu'on se reparle, on te souhaite une belle journée et une bonne gestion de tes émotions ☺

Amélie et Jérôme