*EXERCICE D’AUTORÉFLEXION*

*Sujets : Déterminer les déclencheurs émotionnels*

***CONNAÎTRE LES DÉCLENCHEURS***

Un déclencheur émotionnel n’est rien de plus qu’un facteur qui déclenche des émotions très fortes en nous, souvent apparemment inappropriées à la situation. Un déclencheur émotionnel dans le rôle parental est tout comportement ou action de notre enfant qui nous fait sentir d’une manière négative. Si nous pouvons identifier nos déclencheurs émotionnels, nous pouvons choisir de ne pas nous exposer à des situations qui nuisent à notre santé mentale et créent encore plus de problèmes dans les relations familiales. Pour parler simplement, un déclencheur est une réaction émotionnelle à une situation que nous associons en quelque sorte à un événement passé (voire d’enfance).

Nous pouvons nommer de nombreux déclencheurs que les parents doivent connaître lorsqu’ils élèvent des enfants, par exemple :

* Les enfants pleurent.
* Quand les enfants ne partagent pas.
* L’enfant est méchant.
* Les enfants sont malhonnêtes.
* Quand les enfants répondent.
* Les enfants sont impolis, etc.

**EXERCICE D’AUTORÉFLEXION**

Faites une liste de vos déclencheurs, puis transformez vos émotions en sentiments. Les questions suivantes peuvent vous aider :

Qu’est-ce que je ressens? (Nommez l’émotion, comme la colère).

Qu’est-ce qui l’a déclenché? (Nommez la situation : « mon enfant ne nettoie pas après lui-même »)

Pourquoi cela me met-il en colère? (Nommons votre hypothèse, p. ex., « Il/elle/veut que je nettoie après lui »)

À quoi associe-t-on cette situation? (Prenons la première association qui me vient à l’esprit, p. ex., « J’étais l’aîné et j’ai toujours dû nettoyer après mes frères et sœurs qui m’ont humilié »)

Êtes-vous sûr que votre enfant avait de mauvaises intentions? (Si la réponse est OUI, c’est une bonne idée d’écrire les arguments qui soutiennent cela).

Lorsque vous avez réglé la situation, vous pouvez en parler avec votre enfant - pas seulement pour expliquer votre réaction et vous excuser. C’est aussi un moment important où vous pouvez souligner que le comportement vous met mal à l’aise, et travailler ensemble pour résoudre la situation afin qu’elle ne se déclenche pas à l’avenir.