

CRISE ET COLÈRE DE MON ENFANT COMMENT GARDER LA TÊTE FROIDE ?

Face à notre enfant qui semble piquer une colère “pour rien”, nous nous sentons souvent désemparés... Il se met dans un état pas possible, va jusqu’à nous frapper ou à jeter des objets, et on ne sait pas comment réagir. Ça nous agace, ça nous met hors de nous. Nous avons envie de hurler “CA SUFFIT MAINTENANT !” ou carrément de lui donner une fessée ou de le passer sous la douche froide car il dépasse vraiment les bornes... Comment faire pour éviter ce genre de dérives et ramener le calme à la maison ?

Nous pouvons parfois, sans le vouloir, être à l’origine de ce type de comportements colériques. Mais parfois, ce n’est pas le cas, et cela nous échappe complètement...

Garder son calme

Quoi qu’il en soit, l’objectif est de garder son calme, même si c’est pas toujours simple. Vous vous en doutez, la surenchère est souvent stérile, voire contre-productive. D’une part, parce qu’en étant dans une énergie négative, on la transmet à son enfant. D’autre part, parce que nos enfants apprennent par imitation : réagir à la colère par la colère revient à leur montrer l’exemple. Enfin, parce que même si une réaction “forte” (type douche froide ou hurlement) peut calmer l’enfant dans l’immédiat, c’est un leurre de croire que cela “dissipe” sa colère. Cela ne fait que l’enfouir... et celle-ci ressortira plus tard, à d’autres occasions, plus grosse encore.

On a tous entendu ce type de phrases de la part d’une grand-mère : *“Moi, de mon temps, les enfants étaient moins colériques. Aujourd’hui, où va-t-on ? Quand je vois comme les enfants se comportent dans la rue...”*

Je pense que cette remarque est assez juste dans sa première partie : il est possible que nos propres grands-parents aient eu des enfants moins colériques.

J’avais au fond de moi ma petite explication, mais c’est en suivant la formation de Noémie sur “Dépasser son énervement, son agacement”* que j’y ai vu plus clair sur le sujet.

En parcourant le forum lié à la formation, je me suis rendue compte que les adultes qui se mettaient en colère étaient souvent d’anciens enfants très sages. Non pas qu’ils ne ressentent jamais de la colère étant petits, mais ils n’étaient simplement pas autorisés à l’exprimer, via des phrases du type “Tu baisses les yeux, tu ne me réponds pas”. Toute cette colère ravalée enfant ne demande qu’à ressortir une fois adulte ou même adolescent.

Voilà pourquoi, selon moi, il est important d’éviter de réprimander un enfant qui exprime sa colère en lui interdisant de l’extérioriser. Mieux vaut l’aider à revenir au

calme dans un premier temps, puis l'aider à gérer ses émotions dans un second temps. Et cela ne peut être fait que si nous arrivons nous-mêmes à rester calmes, positifs et réconfortants.

Evidemment, cela demande beaucoup d'efforts de notre part et les dérapages sont fréquents, il arrivera que l'on laisse alors échapper un gros "CA SUFFIT MAINTENANT !" (ou pire ☹).

Pour essayer d'éviter cela, je vais partager avec vous une expérience vécue avec ma fille, entrée dans une crise d'hystérie ahurissante. J'ai réussi à rester zen (on a droit de se féliciter de ses réussites, oui oui !) et en 10 minutes environ, le calme est revenu à la maison.

Je vous dresse le tableau : c'était l'heure de se coucher, Joy était fatiguée mais voulait encore faire de la pâte à modeler. Je refusai et l'envoyai au lit. **Erreur de ma part : zéro empathie !** J'aurai pu montrer que je la comprenais, utiliser la "technique du rêve" ou réagir avec humour. **Mais tout cela est passé à l'as, et elle s'est mise dans une énorme colère.**

Tapes, cris, pleurs...

Pour moi, me faire taper est complètement irrationnel. Je pris sur moi, gardai mon calme en exprimant clairement et très fermement : "On ne tape pas". Je décidai aussi de m'éloigner doucement d'elle et de m'isoler en allant lire une histoire à son frère, et en l'y invitant calmement "Viens avec nous, on va lire un livre", ce à quoi elle me répondit, furieuse, **"et voilà à cause de vous maintenant je suis énervéééééé !"**

En réagissant ainsi, on peut parfois avoir l'impression de s'être "laissé faire", de s'être fait marcher sur les pieds. Cependant, plusieurs choses me laissent penser que dans la mesure du possible mieux vaut essayer de ne pas s'énerver.

D'abord parce que le retour au calme est plus rapide (qui je pense aurait même été plus court si j'avais été plus empathique), et qu'une crise entre nous aurait sans doute pris plus de temps... sans compter l'ambiance qu'elle aurait provoqué dans toute la maisonnée !

Je pense que c'est plutôt en cédant soi-même à la colère que l'on finit par se sentir vaincu : "OK, je lui ai donné une fessée, elle sait qui est le plus fort de nous deux... mais elle a réussi à me faire sortir de mes gonds, c'est donc moi qui ai "perdu" !"

De toute façon, en toute honnêteté, il n'y a vraiment aucun « gagnant » dans une dispute... On gagne lorsqu'on arrive à apaiser son enfant et à faire revenir le calme en restant serein. C'est tout.

En exprimant d'elle-même "Je suis en colère à cause de toi", le message est clair : **elle sait que ça n'est pas bien de se mettre dans un tel état, de taper et de crier, mais elle n'arrive pas à se contrôler.** Je n'ai pas besoin d'en remettre une couche en lui disant "Ce n'est pas bien de faire une colère". Elle le sait et lui répéter ne ferait que lui mettre le nez devant son comportement inadmissible, la faire se sentir mal, honteuse, et

nourrir finalement ce sentiment de rancune qui induirait d'autres comportements inadaptés.

Mais venons-en à la question primordiale que je voulais aborder ici : **qu'est-ce qui m'a fait tenir ici ?**

Qu'est-ce qui a fait que j'ai gardé la tête froide et une attitude totalement zen ?

Non je ne suis pas un zombie de maman parfaite zen en toute circonstance, j'ai des astuces, des convictions, et quand je les ai en tête, cela m'aide beaucoup.

1. J'ai pensé à son cerveau immature. A l'âge de 4 ans, la partie **émotionnelle** du cerveau de notre enfant est très développée, et la partie rationnelle beaucoup moins. La grosse fatigue aidant, elle a du mal à gérer sa colère. C'est scientifique.
2. Je me suis mise à sa place et me suis dit que cela pouvait en effet être frustrant : "Je veux juste jouer à la pâte à modeler, je ne veux rien faire de mal. On me l'interdit, je suis frustrée".
3. J'ai repensé à toutes ces personnes dont j'avais lu les commentaires sur le forum, et qui n'avaient pas pu exprimer leurs colères étant enfant. Je me suis dit qu'il était plutôt sain que "ça sorte".
4. J'ai eu de la peine pour elle, car lorsqu'on n'arrive plus à se contrôler, on a une image très négative de soi-même. D'ailleurs, après avoir dit "Et voilà, maintenant je suis énervée", elle s'est mise à pleurer, probablement de honte. La reconforter m'a semblé être la chose à faire pour lui montrer que je l'aimais de toute façon et que cela ne faisait pas d'elle une "enfant colérique", loin de là.

J'espère que ces pensées vous inspireront. Évidemment ce n'est pas l'unique façon de réagir, à vous de trouver celle qui vous correspond !