

ENFANT COLÉRIQUE DES CLÉS INDISPENSABLES

© <https://www.coolparentsmakehappykids.com/faire-face-a-enfant-colerique/>

Ça y est ! C'est la grosse colère : il crie, il pleure, il se roule par terre... Mon enfant sort de ses gonds. **C'est à se demander si je n'ai pas un enfant 'colérique'**. On aimerait tellement qu'il s'arrête ! Ça peut même nous paraître inadmissible : se rouler par terre parce qu'on veut un bonbon ; hurler parce que l'on n'a pas eu un troisième tour de manège. Comme gérer ce type de comportement ? On aurait bien envie que cette colère qui nous paraît si exagérée cesse... et TOUT DE SUITE.

Parfois, on en vient à se poser la question :
Ai-je un enfant colérique ou un enfant en colère ?
Et surtout, comment réagir ?
Comment gérer la situation pour qu'il se calme ?
Lui ordonner d'arrêter immédiatement son cinéma ?
Élever la voix ?
L'enfermer dans sa chambre ?
Le passer sous la douche ?
L'ignorer ?

Quand on a essayé d'être gentil, de le raisonner, et que rien n'y fait, on est vite tenté de passer à la bonne vieille manière forte face à un enfant colérique... Et pourtant, c'est souvent le modèle qu'on a eu mais pas sûr que ce soit le plus efficace !

Il y a quand même de quoi s'énerver, non ?!

Nous parlons ici des vraies crises de colère. Il n'est ni fatigué, ni malade. Tout va bien... A priori ! Il nous a demandé un troisième bonbon, on lui a gentiment répondu que ce n'était pas possible. On lui a même expliqué pourquoi, on lui a même proposé une pomme à la place... Et malgré tout, il se met à hurler, crier et à taper des pieds. Bref, il pique une colère noire qui ressemble à une crise de nerfs.

Pas de chance ! Mais assez normal d'après les dernières en neurosciences, l'enfant n'est pas capable avant 5-7 ans de gérer ses émotions.

Face à un enfant en accès de colère, rappelons-nous notre objectif !

Quand je me suis retrouvée face à mon loulou en furie, j'avoue que j'étais complètement désemparée et que je sentais que ça venait me titiller violemment. Profitons de ne pas être dans cette situation pour prendre du recul. Le but du jeu est finalement assez simple :

- 1/ qu'il se calme,
- 2/ qu'il comprenne que ce n'est pas une façon de s'exprimer, afin que cela ne se reproduise pas.

Il est bien sûr plus complexe d'y parvenir. On est souvent tenté de s'énerver, d'élever la voix, de lui faire comprendre qu'il a dépassé les bornes, de lui ordonner d'arrêter tout de suite de pleurer, de le punir, etc.

Quand la colère accueille la colère, il y a peu de chance pour qu'il se calme

Mais dites-moi, est-ce que quelqu'un a un jour réussi à calmer son enfant 'colérique' de cette façon ?

De mon observation, dans la plupart des cas, cela ne fait qu'accentuer la crise. Au lieu d'être concentré sur l'objet de sa colère, il risque de se braquer et vouloir rivaliser avec notre autorité. Cette défiance peut aussi remplacer sa colère (si l'on a réussi à prendre le dessus sur lui, en l'écrasant) par de grosses larmes de tristesse.

Il existe peut-être des gens qui ont une autorité naturelle, mais malheureusement, je n'en suis pas.

En revanche, j'ai déjà vu des parents qui étaient suffisamment craints ou exerçaient une menace suffisamment forte pour que l'enfant arrête effectivement de hurler. Mais pour moi ça ne s'appelle pas de l'autorité, mais de l'autoritarisme : une forme de violence qui vise à écraser et, frustrant l'enfant, le pousse à provoquer ses parents, encore et encore.

Et franchement, comment apprendre à son enfant 'colérique' à maîtriser ses émotions, si on s'énerve soi-même ? Nous le savons, les enfants apprennent avant tout par imitation, donc si on résout le problème à celui qui crie le plus fort, il y a des chances qu'il devienne meilleur que nous !

Sans le savoir, il arrive parfois que nous provoquions nous-mêmes les colères de notre enfant

Enfant colérique : que faire pour qu'il se calme ?

Lui faire sentir notre désaccord

J'ai remarqué que **quand on n'est vraiment en colère, on n'entend rien**. Cela ne semble donc pas le meilleur moment de tenter de le raisonner ou de lui expliquer quoi que ce soit. Pour autant, pas question non plus de laisser faire sans rien dire : on peut lui montrer que nous ne sommes pas d'accord sur le mode d'expression, mais à l'écoute de son émotion.

La solution qui semble le mieux marcher, c'est de rester calme et de se détacher de la situation.

De lui expliquer qu'on comprend bien sa frustration et qu'il a le droit de ressentir ça, mais que l'on n'a pas envie de se faire agresser pour autant !

Que l'on n'est pas content et qu'il pourra nous appeler quand il se sera calmé. Puis quitter la pièce ou vaquer à nos activités sans lui prêter attention. Selon l'âge de l'enfant, on peut le laisser seul quelques instants à quelques minutes, mais pas 2 heures dans sa chambre. Il ne s'agit pas qu'il interprète "quand j'exprime mes émotions, on m'abandonne !"

Cette solution est bien sûr plus simple à mettre en œuvre quand on est seul dans une grande maison, plutôt qu'en train de dîner avec des amis dans un appartement mal insonorisé. Bonjour l'ambiance !

On peut aussi lui proposer d'aller chercher son **coussin de la colère** ou sa boîte à colère pour décharger cette tension. (VOIR LE FICHIER LE COUSSIN DE LA COLERE DE MON ENFANT)

Aider l'enfant à réguler son émotion

Quand ils sont petits ou que la colère est très violente, il est possible que l'enfant n'arrive pas à se calmer seul. N'y voyons pas un caprice ou une forme de chantage. Il est normal que l'enfant ait besoin de l'adulte pour apprendre à accueillir et traverser son émotion.

Se sentir compris (empathie) et pas jugé (bienveillance) est souvent bien plus efficace et constructif qu'une punition.

On peut revenir vers lui pour l'aider à se calmer « Aller, on fait un câlin et on arrête de pleurer ». Ou si c'est trop tôt pour lui, on peut simplement lui dire que nous sommes à sa disposition pour le prendre dans les bras "De quoi tu as besoin pour t'apaiser ? Est-ce que tu voudrais un câlin ?" C'est souvent très réconfortant pour un tout petit de se sentir contenu.

Eh oui ! Notre enfant n'est pas un méchant !

Ce n'est pas parce qu'il fait des colères que c'est un enfant colérique, c'est simplement que, petit, il est très difficile de maîtriser ses émotions. (VOIR LE FICHIER GESTION DES EMOTIONS) Il est fatigué ? Couchons-le.

Demander une médiation extérieure

Une autre solution qui marche bien est de faire intervenir le conjoint, qui est extérieur au conflit.

Vu qu'il n'a pas participé à la lutte, il aura le calme nécessaire pour faire redescendre la colère. Cela donne une chance à l'enfant de s'en sortir la tête haute. Ce sera plus facile pour cette deuxième personne d'être écoutée. De raisonner l'enfant, et de l'amener à dire pardon. L'idée, c'est de trouver une solution pacifique à la situation. En revanche, la deuxième personne qui arrive pour contraindre, punir ou donner la fessée, ce n'est pas vraiment une bonne idée pour calmer la situation. L'idée est de faire redescendre la pression, pas de la faire monter d'un cran...

Et si les choses vont trop loin ou que vous ne savez plus vers qui vous tourner, n'hésitez pas à demander de l'aide à un thérapeute ou à un médiateur familial.

Enfant colérique : que faire pour qu'il comprenne qu'il a mal agi et ne recommence pas ?

Une fois calmé, lorsqu'il revient vers vous, l'accueillir avec gentillesse est très important. Il ne doit pas avoir peur de se faire gronder. Félicitons-le déjà de s'être calmé.

Qu'attendre de lui après cette colère ?

Toutes les émotions sont OK, mais pas leur expression

On peut revenir calmement sur la situation pour qu'il comprenne que toutes les émotions sont justes, que toutes les demandes peuvent être entendues, mais que la manière de le faire n'est pas acceptable. Oui, il peut être en colère pour un bonbon (mais il y a beaucoup de chance que ce ne soit pas la vraie raison !). Oui, il a le droit de nous en demander un autre et

on peut refuser. Par contre, il n'a pas le droit de faire mal, de mordre, de taper, de casser les objets, de hurler...

Apprendre à s'excuser

Si l'on sent qu'il a conscience d'avoir eu un comportement inadapté et qu'il est déjà honteux, ce n'est pas la peine d'en rajouter des tonnes. Pourquoi ne pas lui proposer de s'excuser ? Il ne s'agit pas de lui faire porter une culpabilité éternelle, mais d'apprendre à dire pardon. Il me semble que c'est l'une des plus belles choses que nous puissions lui enseigner pour son avenir. Combien d'entre nous aujourd'hui ont du mal à demander pardon avec sincérité ? Mettons-le donc en confiance, en le félicitant de s'être calmé, et invitons-le gentiment à reconnaître son erreur, sans nier son émotion : « allez, on dit pardon pour avoir fait cette colère ? On fait la paix et on va jouer à autre chose ? » « Tu essayeras de ne pas recommencer ? Je peux compter sur toi ? ». On lui pardonne, le sujet est clos.

Finissons par des encouragements pour l'avenir : « Je sais que tu vas y arriver, car tu sais très bien te contrôler », et passons à autre chose.

Et si nous nous sommes mis en colère, que nous aussi nous avons élevé la voix et qu'on a le sentiment d'avoir dépassé les bornes, alors, **nous pouvons aussi nous excuser !**

Maîtriser ses émotions prend du temps, mais avec du soutien c'est beaucoup plus facile

Grâce aux neurosciences, on sait maintenant que la maturité émotionnelle arrive de manière très très tardive (après 18 ans !). Donc nos petits ont besoin d'apprendre à comprendre leurs émotions et les exprimer. Et c'est un chemin que nous faisons souvent à leurs côtés !

Rappelons-nous aussi que, pour nous comme pour nos enfants, la colère est l'expression d'une frustration ou d'un besoin non rempli (voir aussi Le fichier LA COMMUNICATION NON VIOLENTE). Le tempérament colérique n'existe donc pas ! Par contre, au niveau neuronal, la colère appelle la colère. Donc, essayons d'être à l'écoute de notre kid, pour éviter qu'il n'explose... et à notre écoute aussi bien sûr.