

J'AI DES ÉLANS DE COLÈRE CONTRE MON ENFANT

Par Marie Marvier, publié le 01/08/2014

La colère vous submerge parfois et vos enfants trinquent. Inutile de culpabiliser face à ces pulsions d'agressivité. Et si vous appreniez plutôt à comprendre et gérer cette émotion trop violente?

On inspire, on expire. C'est décidé, même si Lisa laisse une nouvelle fois le souk dans la cuisine, ou si vous surprenez encore Ludo à envoyer un texto à 1h du matin, cette fois, c'est juré, vous n'explorez pas. Mais sitôt pensé, sitôt envolé. Vous percevez déjà votre voix qui vrille dans les aigus, et vous sentez monter une furieuse envie de les choper par le col et de... Vous vous détestez pour ça, et confusément, vous savez qu'augmenter les décibels n'est pas le moyen de mieux vous faire entendre.

Mais est-il seulement possible de toujours rester parfaitement calme, zen, face à ses enfants? Non. Cela fait-il de vous un "mauvais parent"? Non plus. Faut-il pour autant "**péter les plombs**" à la moindre occasion? Pas plus. Comme toujours, il s'agit de trouver la "voie du milieu", expression qui, pour les bouddhistes, signifie "éviter les extrêmes", et pour les autres, un simple **compromis entre raison et émotion**.

Distinguer être en colère et exprimer sa colère par des gestes

Il s'agit de faire la différence entre "être" en colère et "se mettre" en colère. Autrement dit, vous **sentir en colère** et le dire, oui. Passer ladite colère sur vos enfants, non. Si cette émotion **violente** n'est pas un problème en soi, ce que vous en faites peut le devenir. Hurler, insulter, frapper... Cela peut être grave et dévastateur pour les petits. Cela entraîne de la **peur**, une **baisse d'estime de soi**, de l'**agressivité** qui s'accumule. Mais la bonne nouvelle avec les émotions, c'est qu'il est possible de les gérer.

Canaliser sa colère en identifiant son sentiment d'impuissance

Vous ne choisissez pas de vous mettre en colère. Jamais. Cela déferle. Comme toutes les émotions, celle-ci constitue un **message d'alerte**. La peur renseigne sur le danger, la tristesse sur l'importance d'une perte, la joie vous informe que vous êtes satisfait. La colère, elle, répond à un **sentiment d'impuissance**. Et la violence qui vous envahit à ce moment-là vise à reprendre le contrôle de la situation.

Peut-être pourriez-vous, à cet instant précis, vous poser cette question: "Suis-je vraiment impuissante*? Si oui, que puis-je faire concrètement?" Détourner l'attention de l'enfant sur un autre objet, supporter cette situation déplaisante sans fléchir, relativiser... Facile à dire, me rétorquez-vous? Certes.

Le rôle de parent nous met souvent face à notre impuissance -momentanée- et gérer ses colères demande une certaine pratique. Pour ne pas faire subir vos colères à toute la famille, vous pouvez aussi simplement sortir quelques minutes respirer.

Déterminer l'origine réelle

Le plus efficace pour canaliser sa colère, c'est encore d'en discerner les vrais motifs. Votre progéniture est à même de comprendre que vous êtes fatiguée ou qu'elle a passé les bornes. Mais seulement si vous êtes "vraiment" fatiguée ou qu'elle a "vraiment" passé les bornes. Êtes-vous bien certain(e) que vos enfants constituent le véritable objet de votre "pétage de plombs"? Ils pourraient bien n'en être que le déclencheur. En effet, il est plus facile de leur tomber dessus que sur votre patron qui vous a harcelée toute la journée ou sur cette amie dépressive qui vous poursuit au téléphone.

Et encore... Ces **stress** récents se repèrent facilement, mais qu'en est-il des colères refoulées, souvent dans votre propre enfance, qui resurgissent quand des situations analogues viennent les raviver? Si par exemple, autrefois, pendant les repas familiaux, vos frères vous excluaient à coups de messes basses, les textos que votre fils envoie en catimini ont des chances de vous mettre aujourd'hui en rogne au-delà du raisonnable -au lieu de simplement vous agacer- car vous revivez, émotionnellement, ce sentiment d'exclusion. Et cela bien que, intellectuellement, vous compreniez que votre garçon communique avec ses amis.

Ne pas culpabiliser

Identifier la cause originelle de la violence qui vous submerge sans prévenir n'est pas simple. Si vos colères deviennent envahissantes, un professionnel peut vous aider à "faire le tri" entre vos émotions d'hier et celles d'aujourd'hui. Vous serez surpris de constater à quel point ce qui vous mettait hors de vous perd soudain de son importance.

Mais en attendant cet heureux jour et si, malgré tous vos efforts, la colère vous dépasse une fois de plus, ne vous flagellez pas: **culpabiliser** risquerait de renforcer votre sentiment d'impuissance, de **faire monter la tension** d'un cran et donc d'accélérer la venue du prochain cyclone. Rien n'empêche, une fois le calme revenu, d'expliquer à votre enfant que vous n'auriez pas dû craquer de cette façon et que rien ne se règle dans ces **moments de crise**. En reconnaissant vos faiblesses, vous lui apprenez à accepter les siennes.

**Certains lecteurs m'ont fait remarquer que, dans mes articles, les participes passés concernant les parents étaient toujours accordés au féminin. Il ne s'agit pas ici d'un quelconque sexisme, mais la langue française ne possédant pas d'accord "neutre", et le quotidien des enfants étant encore très majoritairement assuré par des femmes, j'ai choisi que, pour une fois, le féminin l'emporte sur le masculin. Je présente mes excuses à tous les pères qui, me lisant, se sentiraient exclus.*