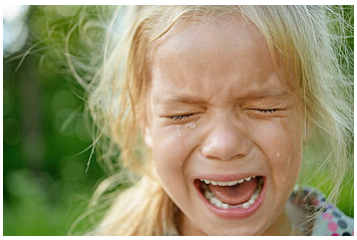

Les colères de l’enfant

Certains enfants font souvent des colères qui peuvent mettre les parents en difficulté, plus particulièrement quand ils sont en public. Quelques explications et conseils simples peuvent aider les parents à en venir à bout ou les contenir.

Publié le 30 juin 2020

Que signifie la colère?

Les très jeunes enfants ne sont pas capables de contrôler leurs émotions et ne les comprennent pas toujours: leur cerveau n’est pas encore assez mature pour cela.

Un besoin non assouvi (comme la faim ou la fatigue par exemple), un inconfort (excès de bruit, de chaleur) ou encore une peur peuvent déclencher une agitation et des pleurs paraissant inconsolables.

Les colères sont une façon pour l’enfant d’exprimer une émotion forte.

En grandissant les colères peuvent survenir quand l’enfant ne peut ou ne parvient pas à faire ce qu’il souhaite ou qu’il doit faire quelque chose dont il n’a pas envie.

Il ressent alors le besoin d’affirmer sa volonté (souvent vers 18 mois).

Elles peuvent aussi survenir chez un enfant trop excité, trop angoissé ou simplement pour attirer l’attention si l’enfant se sent tenu à l’écart.

Les colères sont plus fréquentes chez les enfants qui tolèrent moins la frustration.

Elles sont aussi récurrentes chez un enfant qui a découvert qu’une colère lui permet d’obtenir ce qu’il souhaite.

Elles surviennent plus facilement si l’enfant a des difficultés à utiliser des mots pour exprimer son mécontentement. Cependant, même un enfant qui parle bien peut avoir du mal à exprimer ses émotions qu’il ne comprend pas toujours.

Que doivent faire les parentslors d'une colère ?

Gardez votre calme

Le fait de hausser le ton pousserait l'enfant à crier plus fort ou déclencherait une peur qui pourrait le calmer mais serait nocive à son développement cérébral.

Si vous êtes énervé, demandez à un autre adulte de surveiller l'enfant et éloignez-vous pendant quelques minutes pour retrouver votre calme.

Si vous êtes seul avec votre enfant, respirez profondément pour reprendre le contrôle de vos émotions.

Au besoin, placer votre enfant dans un endroit sécurisé et éloignez-vous quelques minutes.

Encouragez l'enfant à expliquer ce qu'il ressent

Faites-lui savoir que vous avez perçu son émotion.

Il s'agit de l'aider à comprendre ce qu'il ressentpour lui apprendre à le contrôler.

En public, ne vous souciez pas de ce que pensent les éventuels témoins

Concentrez-vous sur la meilleure manière de gérer la situation.

Ne cédez pas à l'enfant

Ne permettez pas à l'entourage de céder si la colère a été provoquée par une consigne de votre part.

Même si c'est très tentant de lui donner ce qu'il veut pour mettre fin à la scène, si vous cédez même une fois de temps en temps, vous apprenez à votre enfant que sa colère est un moyen efficace pour obtenir ce qu'il veut.

Ne mettez pas votre enfant seul en retrait

Cela peut lui faire peur. Restez dans son champ de vision.

Attendez que la colère soit calmée pour parler avec lui

Quand la colère est forte, l'enfant n'obéit qu'à ses émotions. Il est donc inutile d'essayer d'expliquer ou de raisonner.

Observez-le et laissez passer la crise sans intervenir sauf pour assurer sa sécurité

Ainsi, vous devez l'arrêter s'il vous frappe ou frappe une autre personne, s'il se frappe lui-même, s'il lance des objets ou se rend dans un endroit dangereux.

Il est important de lui expliquer votre réaction:*« Je comprends que tu sois en colère mais tu n'as pas le droit de taper ».*

Eloignez de lui ce qui présente un risque le temps de sa crise.

Proposez-lui d'aller dans un espace de retour au calme

Espace à votre vue où l'enfant dispose d'activités pour se calmer.

Que faire après la colère?

Aidez votre enfant à parler de ce qui s'est passé

Ou exprimez-le à sa place s'il n'arrive à le faire.

Par exemple, dites-lui: *« Tu voulais faire une belle tour avec tes blocs, mais elle tombait toujours quand tu mettais le bloc bleu. Ça t'a mis en colère et tu t'es mis à crier. »*

Proposez-lui d'autres modes d'expression de sa colère

Présentez-lui des modes d'expression de sa colère qui soient respectueuxdes autres c'est-à-dire sans crier, frapper ou casser : dire des mots, bouger, dessiner, …

Comment prévenir les colères?

Toutes les colères ne peuvent être évitées car elles font partie de l'apprentissage de l'autocontrôle.

Toutefois, certains principes vous aideront à en limiter la fréquence.

Organisez-vous pour ne pas mettre votre enfant en difficulté

- Répondez de manière aussi constante que possible aux besoins fondamentaux de votre enfant, quelles que soient vos propres contraintes ou souhaits.
- Accordez-vous avec l'entouragede l'enfant (grands-parents, assistants maternels, baby-sitter, …) pour fournir des réponses homogènes. Une même attitude ou un même questionnement doivent avoir des réponses similaires au fil du temps et par les différents adultes qui s'occupent de l'enfant, sinon l'enfant n'intègre pas la réponse et continue à avoir des comportements inadaptés.
- Ne culpabilisez pas de frustrer votre enfant car cela lui apprend à gérer ses émotions ce qui lui sera d'une aide précieuse dans sa vie.
- Faites preuve de patience et faites en sorte que l'entourage de l'enfant agisse de même pour lui donner le bon exemple. Il est difficile d'exiger qu'il cesse de faire des colères si les cris et la colère sont des pratiques courantes dans son entourage.
- Respectez autant que possible une routine stable pour le rythme de vie et le déroulement des actes principaux de la vie de l'enfant: repas, toilette, sommeil, …
- Si vous savez que vous vous rendez à un endroit qu'il trouvera ennuyeux ou que le déplacement sera long, pensez à emporter des choses qui pourront l'occuper, un goûter, à boire, ...
- Expliquez clairement vos règles avant d'aller quelque part, par exemple en établissant une liste de course. Appliquer les règles que vous avez énoncées.
- Placez les objets qu'il ne doit pas toucher hors de sa portée et de son champ de vision afin d'éviter les tentations mais à l'inverse confiez lui des responsabilités pour qu'il se sente utile.

Observer votre enfant pour agir avant la colère

- Si votre enfant commence à manifester de l'agitation, vérifiez tout de suite s'il n'a besoin de rien.
- Détournez son attention lorsque vous sentez sa colère monter, par exemple en le questionnant ou en lui confiant une tâche à accomplir qui est à sa portée. N'omettez pas de le remercier ou de le féliciter lorsqu'il l'a fait.
- Aidez-le en lui proposant votre aide ou en prenant quelques minutes pour lui lorsque vous le voyez en difficulté dans une activité.
- Proposez-lui des choix plutôt que de lui imposer une solution, il aura ainsi le sentiment que son avis compte pour vous.
- Parler à votre enfant, même à un âge où il ne peut s'exprimer par des mots en retour. Exprimer les émotions que vous voyez chez lui, chez d'autres et même celles que vous ressentez.

Vous ne vous en sortez pas?

Les puéricultrices de PMI sont là pour vous aider à trouver les réponses à ce problème. Elles peuvent mobiliser des aides pour vous soutenir dans votre quotidien. Pour contacter la PMI la plus proche de chez vous.

LE DÉPARTEMENT meuse

DÉPARTEMENT DE LA MEUSE

Place Pierre François Gossin

55012 BAR LE DUC

Tél : 03 29 45 77 55