



Au pic de la crise, l'enfant est submergé par sa colère et ne peut plus réfléchir (il peut se rouler par terre, crier, taper, mordre, jeter des objets)

pic de la colère

Un événement déclenche l'émotion de colère (ex : un refus, une frustration, un échec, une perte...)

escalade

plaine du calme

L'enfant a besoin de **temps** pour éprouver pleinement sa colère et retrouver son équilibre émotionnel.

Les parents peuvent mobiliser des ressources pour accompagner le mouvement émotionnel sans l'entraver : **calme**, **empathie**, compréhension, **patience**, proximité ou distance physique (selon les besoins et préférences de l'enfant).

Au bout d'un certain temps, l'enfant se calme car la colère et les pleurs sont précisément la manière qu'a trouvée l'enfant pour se remettre de la frustration et de la déception.

descalade

retour au calme

Après coup, il est possible d'en reparler "à froid" pour aider l'enfant à comprendre ce qu'il a ressenti, pourquoi il a agi ainsi, éventuellement s'excuser, et les adultes peuvent proposer d'autres façons d'agir (sans faire de leçon de morale).