

COMMENT RÉAGIR QUAND MON ENFANT HURLE ET FAIT DES CRISES DE COLÈRE ?



LA COLÈRE ALIMENTE LE CHANGEMENT.

La **colère** s'inscrit dans un processus de **transformation de soi** face à ce qui ne peut pas être changé. L'enfant se met en colère pour retrouver son **équilibre émotionnel**, pour passer **de la frustration à l'acceptation**. Cela prend un certain temps (rarement plus de quelques minutes sauf si les adultes autour essaient de raisonner ou contredire l'enfant qui va escalader dans la crise).

LES STADES DE DÉVELOPPEMENT

Avant 7 ans (et même plus pour les enfants les plus sensibles), le cerveau des enfants n'est pas assez développé pour maîtriser les décharges émotionnelles et la **colère est comme un raz-de-marée** qui emporte tout sur son passage. Avoir conscience que le cerveau des jeunes enfants est **immature**, fragile et malléable permet de ne pas prendre les crises des enfants comme des affronts personnels, ou des tentatives de manipulation.

PARTAGER NOTRE CALME

Il s'agit de ne pas rejoindre les enfants dans leur **chaos**, mais de réussir à partager notre **calme**.

LA PARENTALITÉ LUDIQUE

La parentalité ludique s'appuie sur le jeu et le rire entre parent et enfant pour **bâtir des ponts plutôt que dresser des murs**.

ÊTRE PRÊT À RECEVOIR LA DÉCHARGE ÉMOTIONNELLE

L'enfant doit être autorisé à éprouver cette colère **réparatrice** et à **pleurer** (les pleurs signalant que la colère est en train de s'apaiser). Le temps est notre allié et nous n'avons rien d'autre à faire que d'**accompagner le mouvement émotionnel** de l'enfant (avec des mots qui valident l'émotion ou même dans un silence **empathique** et patient).

ACCOMPAGNER LES ÉMOTIONS

Le mot à conserver en tête est "Oui" :

- Pour les **enfants** : Oui, il est en colère, il en a le droit et je peux le lui refléter (*"Tu hurles parce que tu es frustré, tu n'avais vraiment pas envie de... / Tu détestes ça quand je te demande de..."*)
- Pour les **parents** : Oui, je suis capable de l'accompagner sans exploser moi-même et oui, je sais que j'ai des ressources à ma disposition si je sens que je perds le contrôle de moi-même (*je peux passer la main, aller pleurer aux toilettes ou crier dans un coussin dans la chambre, je peux prendre l'air dehors, je peux boire un verre d'eau fraîche ou me passer les mains sous l'eau tiède...*)

DÉPASSER CERTAINES PEURS

- Peur de l'**incompétence**, la peur d'être jugé comme des mauvais parents
- Peur pour la **sécurité** de l'enfant (cette peur est-elle appropriée ou disproportionnée ?)
- Peur d'un **retard de développement** de l'enfant; peut-être qu'en parler avec le pédiatre pourrait soulager cette peur,
- Peur que l'enfant soit **inadapté socialement**, qu'il ne soit pas capable de se conformer aux règles sociales, d'être **bisounours dans une société violente** (questionner ces règles de socialisation : sont-elles adaptées aux besoins émotionnels, physiques et affectifs des enfants ? de cet enfant en particulier ?)