

Comment apaiser la colère d'un enfant ?



Aider l'enfant à nommer son émotion



- Wow, on dirait que tu es vraiment en colère !
- C'est difficile pour toi, tu es frustré parce que tu ne voulais pas partir !
- Tu es tellement énervé après ta sœur, tu détestes quand elle fait ça !

Faire preuve de respect pour le ressenti

- B. a fait ça et ça t'a énervée parce que toi, tu avais envie de... C'est vrai que c'est énervant quand... Je crois que j'aurais aussi été énervée à ta place.
- Je dirais que ta colère est au moins à 8 sur 10 ou peut-être même à 9, est-ce que c'est ça ?

Proposer un repli sans imposer un isolement

- Proposer à l'enfant de se retirer à l'abri des regards.
- Aménager un coin de retour au calme avec des ressources pour "redescendre" (ex : doudou, papier et crayons, bouteille d'eau, balle anti stress, coussins).



Montrer quelques exercices de respiration

- Dire : "J'ai l'impression que ta colère est tellement grosse qu'elle va exploser comme un volcan et tout emporter sur son passage. Viens, on va respirer pour faire diminuer la colère".
- Pratiquer des expirations longues.
- Souffler dans une paille.

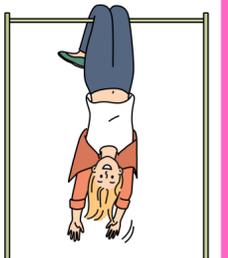


Passer par des activités sensorielles

- Malaxer de la pâte à modeler
- Sentir une odeur agréable
- Ecouter une musique calme
- Regarder une boule à neige
- Caresser une peluche
- Se caresser les lèvres, se masser les tempes et les yeux
- Colorier un mandala

Bouger pour libérer la colère

- Sauter
- Courir
- Crier dans un coussin
- Faire le lion, rugir et griffer en l'air
- Tourner sur soi-même
- Mettre la tête en bas (cochon pendu, roue, tête renversée sur le canapé)



Mettre un terme à l'activité et agir pour recréer le lien



Quitter la pièce, aller dans la chambre ou le salon en prenant un livre apprécié des enfants, commencer la lecture à voix haute, attendre que les enfants nous rejoignent pour profiter de cette lecture, passer un moment de reconnexion émotionnelle et, enfin, rediscuter de ce qui s'est passé et passer à l'action à **froid** (ex : nettoyer, s'excuser).