

LES 3 TYPES DE COLÈRE DES ENFANTS

On peut parler de colères au pluriel pour renvoyer aux différentes fonctions de cette émotion.

LES COLÈRES LIÉES À LA DÉCHARGE

Ce ne sont pas de vraies colères mais des décharges de stress.

Par exemple, un enfant qui se fâche pour des **brouilles** plusieurs fois par jour et pendant plusieurs jours d'affilée vit probablement du **stress** dont la manifestation peut se confondre avec la colère. Cette colère persiste dans le temps sous forme d'**agressivité chronique**. Même si des adultes proposent des stratégies de régulation émotionnelle (comme le fait de souffler), l'enfant reste à **fleur de peau**.



UNE AFFIRMATION DES LIMITES PERSONNELLES

C'est le cas d'un enfant qui se met en colère contre sa soeur parce que cette dernière a touché ses affaires sans lui demander la permission.

Dans ce cas-là, la colère est l'émotion qui permet d'affirmer des limites personnelles et de réparer l'**intégrité**. Cette colère est prégnante chez les enfants vers **2 ans** en train de **s'individualiser**. Quand ses **compétences** motrices et langagière se développent, un enfant a moins envie de subir les situations et son envie d'**expérimentation** s'élargit. Toutefois, les règles de sécurité et la vie en collectivité imposent des limites qu'il accepte avec moins de docilité.

LES COLÈRES LIÉES À LA FRUSTRATION

L'enfant en proie à une colère de frustration a besoin d'apprendre à mettre des mots sur ses désirs et ses désirs frustrés (pas forcément que ses désirs soient exaucés).

Par exemple, un enfant qui explose de colère quand sa mère lui refuse quelque chose est précisément en train de se remettre de sa frustration. Il est possible, une fois l'équilibre revenu, de proposer à l'enfant de noter ce qu'il aurait **voulu** dans un petit carnet.



DÉCODER LES TYPES DE COLÈRE : VOIR LA FACE IMMERGÉE DE L'ICEBERG

Comment pour savoir si la colère est vraie ou fausse (=stress) ?

- Fausse colère : violente et destructrice; pas de larmes; non soulagement -> arrêter le comportement et laisser place à la vraie émotion (avec des pleurs au bout d'un certain temps);
- Vraie colère : non destructrice; larmes; soulagement -> ne pas arrêter la colère, éventuellement l'accompagner avec des mots empathiques et proposer des stratégies de régulation pour éviter les gestes violents.

DÉCHARGE DE STRESS :

Permettre à l'enfant d'évacuer son trop-plein d'émotion :

- en **pleurant**,
- en **bougeant**,
- en déchargeant physiquement avec des **jeux de chahut**,
- en proposant une connexion **physique** comme un **câlin** ou un **massage**.



FRUSTRATION :

Refléter l'émotion ressentie par l'enfant : « *Oh non, c'est tout tombé ! C'est tellement énervant de ne pas réussir ce qu'on veut faire. Tu dois être déçu et tu as peut-être envie de pleurer...* »

Identifier les **signes** précurseurs de la **violence** pour **rediriger** l'énergie de colère vers des actes non violents : taper des pieds plutôt que lancer les cubes, faire le tigre plutôt que mordre le copain, dessiner la colère et rouler le papier en boule plutôt que crier.

AFFIRMATION DES LIMITES PERSONNELLES :

La colère est un rappel à la réalité des besoins de l'enfant qui **grandit** (expérimentation, expression de soi). Nous pouvons réfléchir pour adapter notre comportement et aménager l'environnement :

- Quel est son **âge** ? (le "terrible two" ou "phase d'opposition" est l'âge de l'autonomie)
- Quels sont ses **besoins** à cet âge-là ?
- Comment **concilier** besoin de l'enfant et besoin des parents (sécurité, protection, calme..) ?