

# Pourquoi est-ce si difficile de rester calme face à notre enfant en crise ?

La crise d'un enfant expose les parents à diverses émotions intenses, créant le risque d'escalade émotionnelle (de l'agacement à la violence).

## La peur



Le fait de voir l'enfant exploser peut être source de **stress** pour le parent qui ne le reconnaît plus, qui est **déçu** par l'enfant ou qui s'inquiète pour son devenir. La peur d'être soi-même frappé ou insulté et les pensées ("il ne va jamais réussir à se calmer", "pourquoi il me fait ça ?") renforcent la peur et peuvent la transformer en **anxiété**.

## La honte



Les crises exposent les difficultés de la famille au grand jour et, dans les lieux publics, le **regard** des autres peut se faire jugeant. A la maison, le jugement du **voisinage** peut engendrer de la **tension** chez le parent et l'empêcher d'être aussi bienveillant qu'il le souhaiterait.

## La colère



Les parents peuvent en **vouloir** à l'enfant qui leur fait vivre cette épreuve pour un motif estimé insignifiant, et qui détruit l'harmonie familiale.

## La culpabilité



Si le parent se montre violent (même verbalement), il peut se sentir honteux et **coupable** vis-à-vis de son enfant.

## Il est plus facile de rester calme quand on n'est pas le parent : passer le relais quand on peut.

Nos émotions de parents sont en lien avec nos **valeurs**, nos **aspirations** pour nos enfants, nos "**lunettes**" sur le monde. Les situations de crise sont plus faciles à appréhender avec calme pour des personnes extérieures, car la honte et la peur sont atténuées ou absentes. De plus, les crises peuvent avoir un impact sur la **santé** mentale et physique du parent (risque d'épuisement ou de dépression).

## « Il faut battre le fer quand il est froid. » (Haim Omer)

Une ligne de conduite pour conserver un certain auto-contrôle est de ne **pas réagir à chaud**. A l'extérieur, mieux vaut miser sur un **repli silencieux** : rester calme et chercher un lieu pour que la crise de l'enfant passe sans escalade (cela peut être un espace isolé ou la voiture).