

Quelle est la différence entre colère et violence ?



La colère n'est pas synonyme de violence

- La **colère** est une **émotion** :
 - en cas d'humiliation, d'échec (défaite de soi), d'irrespect perçu ou de tristesse;
 - peut agir comme une protection contre des émotions douloureuses sous-jacentes comme la tristesse, la honte ou la peur;
 - alimente le courage pour protéger les limites personnelles et affronter les injustices.
- La **violence** est un **comportement**.



La colère comme émotion peut être accueillie avec observation et empathie.



Quand les enfants se sentent **entendus** et **compris**, ils peuvent se détendre et comprendre leur monde intérieur. Accompagner un enfant en colère, c'est être là pour lui, lui faire sentir qu'il a le droit de ressentir l'émotion de colère, c'est poser des **mots** sur son vécu.

La corégulation parents/enfants

La capacité de réguler une émotion à travers le soutien et le réconfort d'une autre personne est appelée **corégulation**. La corégulation pose les **bases de l'autorégulation émotionnelle** qui va se développer tout au long de l'enfance.



La violence est à stopper sans attendre.

- Si la colère mène à de l'agressivité ou de la violence, il s'agit évidemment d'**arrêter le comportement** fermement et respectueusement.
- Il est possible de conduire l'enfant dans un espace plus petit ou couvert pour activer son **sentiment de sécurité**. Cela ne signifie pas isoler l'enfant de force mais l'accompagner dans un lieu où il pourra s'apaiser en présence d'un adulte empathique.



Les enfants ont besoin des adultes.

- Développer la capacité de **s'observer** en acceptant l'émotion ressentie (savoir faire une **pause** pour identifier les **sensations** vécues dans le corps, ce que la **petite voix** dit, les **images** qui viennent en tête, la **nature et l'intensité** de la ou des **émotions** ressenties, les émotions sous-jacentes).
- Reconnaître quand l'émotion risque de **déborder** et disposer d'une **boîte à outils pour s'apaiser**.
- Comprendre ce qui a fait émerger l'émotion dans la **situation** (raisonner en termes de besoins) et construire un **récit recadré** de l'enchaînement perceptions/ sensations/ pensées/ émotions/ comportement.
- Faire des **choix conscients** sur leur comportement et sur la façon dont ils **expriment** leurs émotions aux autres.

