

# ACCOMPAGNER LA COLÈRE D'UN ENFANT JUSQU'À LA TRISTESSE, SIGNE D'ACCEPTATION



La colère a une fonction qui ne peut être assurée qu'à condition de laisser l'émotion de colère aller jusqu'au bout.



## LA TRISTESSE DERRIÈRE LA COLÈRE

Un enfant en colère a besoin que ses parents accueillent sa colère jusqu'à ce qu'elle se transforme en tristesse, signe que le processus de deuil est enclenché et que la crise touche à sa fin.



## LA COLÈRE EST RÉPARATRICE

Quand l'émotion de colère peut aller jusqu'au bout, elle assure sa mission de réparation face à la frustration et de restauration de l'intégrité.

## EXEMPLE D'UN AÎNÉ JALOUX

Un parent peut dire à un enfant qui se plaint du bébé : « Je sais que c'est difficile d'avoir une nouvelle petite sœur. Tu veux que les choses reviennent comme avant. »

L'enfant peut répliquer : « Oui ! Je la déteste, je veux qu'elle parte ! »

Le parent reconnaît ses sentiments : « Je vois que tu es triste. Tu aimais quand on était juste nous trois et maintenant, on est quatre. »

L'enfant peut approuver : « Oui ! », pendant que ses larmes coulent.



## UNE DOUBLE DIFFICULTÉ...

Quand un enfant se met dans tous ses états, les parents peuvent garder foi en l'idée que les larmes finiront par arriver. C'est difficile de traiter à la fois la frustration d'un enfant et notre propre maîtrise émotionnelle. Faisons de notre mieux pour ne pas empirer la situation en évitant les punitions et les sermons.



## ... POUR LES PARENTS

Quand les jeunes enfants sont frustrés et aux prises avec ce qu'ils ne peuvent changer, ils ont besoin d'agents de réconfort qui vont tenir le coup jusqu'à ce que leur frustration puisse être relâchée à travers leur tristesse ou leur déception.

– Deborah Macnamara