

QUE FAIRE EN CAS DE COLÈRE D'UN ENFANT ?



INTERVENIR PHYSIQUEMENT

- Se mettre à hauteur physique de l'enfant, tout en conservant un peu de distance si l'enfant refuse d'être approché.
- Arrêter les éventuels coups en redirigeant doucement ses gestes.
- Demander à l'enfant de verbaliser ce qui se passe dans son corps : "Où est-ce que ça chauffe ? Mets ta main dessus quelques instants."



SE LIER ÉMOTIONNELLEMENT,

- Refléter ce que l'enfant dit (ex : "Tu es méchante, maman !" -> "Tu me trouves méchante parce que j'ai dit non.").
- Faire en sorte que l'enfant se sente compris, rejoint dans ce qu'il vit, autorisé à libérer la tension qui l'habite.
- Ne pas prendre les réactions de l'enfant comme un affront personnel mais comme une manifestation de ce qu'il sait faire et peut faire dans le contexte.

METTRE DES MOTS SUR LA COLÈRE

- "Tu sais, quand on en veut à quelqu'un mais qu'on n'ose pas le lui dire directement, alors on se défoule sur d'autres objets ou personnes."
- "C'est normal de se disputer, vous allez tous les deux passer par un moment de colère et vous trouverez une solution plus tard."
- "C'est vrai que, quand quelqu'un nous dit non, on se met en colère parce que ça nous aide à accepter les choses qu'on ne peut pas changer".

ACCUEILLIR L'ÉMOTION DE L'ENFANT COMME LÉGITIME

C'est la "bonne" solution qu'il a trouvée en fonction de ses compétences émotionnelles, de sa maturité (déficit d'inhibition) et de son expérience. Il va pouvoir apprendre avec le temps et avec notre aide à réguler ces émotions et à trouver des moyens d'expression socialement plus appropriés.



RECADRER LES PROPOS DE L'ENFANT SUR SES ÉMOTIONS

En cas de dispute, demander à l'enfant de parler de lui plutôt que des autres, de son vécu plutôt que mal parler des autres.

Exemple: "Les autres ne m'intéressent pas. Je voudrais que tu me dises comment toi, tu te sens, ce que ça fait dans ton corps et ce que tu te dis."

PASSER À LA RECHERCHE DE SOLUTIONS

- Imaginer des solutions pour la prochaine fois que survient ce même type de situations (par exemple, faire le tigre qui rugit et fait ses griffes sur un arbre plutôt que jeter des objets; demander un câlin; s'éloigner de l'autre...)
- Trouver des solutions pour réparer la relation (inviter l'enfant à s'excuser sans le forcer, dans le temps qui lui convient car il devra déjà surmonter sa honte).