

POURQUOI LES JEUNES ENFANTS NE CONTRÔLENT-ILS PAS leurs colères ?



UN CERVEAU IMMATURE

Les colères intenses des jeunes enfants sont le résultat d'une **immaturité** de leur cerveau. Plus l'enfant est **jeune**, plus la régulation émotionnelle est **difficile**.



UNE MATURITÉ PROGRESSIVE

Les structures frontales du cerveau (zone responsable de la réflexion et du raisonnement permettant une prise de recul et le retour au calme) se développent progressivement **tout au long de l'enfance et de l'adolescence**.

LE RÔLE DES ADULTES

En attendant la pleine maturité (vers 25 ans nous disent certains neuroscientifiques !), les adultes qui entourent les enfants servent en quelque sorte de **cerveau rationnel et réfléchi externe**.

ACCOMPAGNER LE DÉVELOPPEMENT ÉMOTIONNEL



- **Verbaliser** l'émotion de l'enfant en reflétant ce qu'il vit.
- Inviter l'enfant à utiliser des techniques de **régulation** émotionnelle (exemple : rugir comme un lion, espace agréable de retour au calme, aider l'enfant à prendre de grandes inspirations, boire de l'eau, souffler dans une paille...)
- Passer le **relais** si l'adulte sent qu'il perd le contrôle (ou proposer un temps d'éloignement temporaire et sécurisé si aucun autre adulte ne peut prendre le relais).



ÉLOIGNER L'ENFANT EN COLÈRE

Le fait d'éloigner un enfant ne doit pas servir de punition mais simplement à **protéger** les autres et à permettre la **décharge** émotionnelle de l'enfant en colère dans un espace sécurisé, accompagné par un adulte qui assure une présence empathique et soutenante (soit à travers des mots validant l'expérience de l'enfant, soit par une simple présence **silencieuse**, soit par un contact physique contenant et réconfortant selon ce dont a besoin l'enfant).

ET LA COLÈRE DES PARENTS ?

Rester calme n'est pas toujours facile (ni même souhaitable car les parents ne sont **pas des moines bouddhistes** et ont le droit de montrer leurs émotions). Il existe des outils et techniques qui peuvent **éviter que la colère ne se transforme en violence** (parce que c'est bien de cela dont il est question).

