

LA COLÈRE N'EST PAS UN CAPRICE.



La colère des enfants est vue comme un caprice et éveille même de la violence chez certains adultes.

Quand on voit un enfant en colère on ne peut pas s'empêcher de penser qu'il est capricieux ou qu'il mène ses parents par **le bout du nez**, que les parents lui **laissent tout passer** et qu'ils ne savent pas se faire respecter. On a tendance à se dire que si c'était nous, ça ne se passerait pas comme ça...



La colère permet de se réparer.

Quand un enfant ne peut pas obtenir ce qu'il veut, il va se mettre en colère car c'est justement la colère qui permet d'**accepter la frustration** et de **réparer l'intégrité**. Bien que les parents puissent être exaspérés quand l'enfant se met en rage malgré leurs explications, il s'agit d'une étape nécessaire et normale de **deuil**.

apprendreaeducuer.fr

Le processus d'acceptation par un enfant qu'il n'aura pas ce qu'il veut passe par la colère !

Une colère n'est pas un caprice : c'est une réaction normale de deuil, **amplifiée par l'immaturité du cerveau des enfants** (d'autant plus que les explications font appel à la raison qui est non seulement inaccessible en cas de tempête émotionnelle mais également moins développée chez les enfants que chez les adultes).



Repenser l'émotion de colère.

L'émotion de colère exprime un **besoin non entendu**, c'est une demande à l'autre dans le but de **rétablir le lien**, une **protestation** contre ce qu'on ne peut pas tolérer, une **défense** de l'intégrité, de la personnalité, la colère donne la **force de dire non et de se sentir soi**.