

La colère d'un enfant : comment y réagir ?



apprendreaeducer.fr

Ne pas chercher à calmer l'émotion de colère

Se **connecter** avec empathie à ce que l'enfant vit et choisir de se taire, d'offrir une présence non jugeante.

Laisser l'enfant **dire avec ses mots** à quel point il est en colère, frustré.

Refléter à l'enfant sa colère comme un miroir. Cela peut passer par des mots comme *"Alors, tu es vraiment [reprendre les mots de l'enfant]"*, *"C'est vrai que c'est [...]"* ou *"Tu es tellement en colère que tu as envie de taper/ que tu ne peux pas t'empêcher de crier"*.



Laisser émerger la tristesse ou la peur sous la colère

À l'aide de l'écoute empathique, la colère de l'enfant va **jusqu'au bout** et peut laisser émerger la **peur**, **l'impuissance** ou la **tristesse** derrière la colère.

Accueillir la colère sans la juger ou la censurer permet à l'enfant de **s'apaiser**, puis d'exprimer ses besoins.

Quand un enfant refuse d'être approché en cas de crise de colère

Respecter la **dignité** et **l'intégrité** de l'enfant. Ce n'est ni réconfortant ni respectueux pour l'enfant que de se voir imposer un contact qui lui est désagréable.

Rester **disponible** et ouvert, dans une **présence silencieuse** plus ou moins proche, ni intrusive ni revancharde.



Inutile de punir la colère

Les punitions n'enseignent **aucune compétence** et dégradent le **lien d'attachement** entre parents et enfants.

L'enfant a besoin de comprendre ce qu'il a ressenti, pourquoi il a agi comme il l'a fait, et de savoir que ses parents sont là pour **l'aider**, pour proposer d'autres façons d'agir.



Aller au bout de l'émotion

Quand l'enfant a **relâché toute la tension** et s'est déchargé, il peut se tourner vers une source de **réconfort disponible et bienveillante**.