

Nathalie Petit

# J'AIDE MON ENFANT À GÉRER SES COLÈRES

AVEC 50 JEUX  
ET ASTUCES

Parents  
Zen



Hatier  
parents



Nathalie Petit

# J'AIDE MON ENFANT À GÉRER SES COLÈRES

ILLUSTRÉ  
PAR ADÉJIE



Hatier  
parents



© Hatier - 8, rue d'Assas 75006 Paris

**Direction :** Rachel Duc

**Responsable éditoriale :** Caroline Terral

L'éditeur remercie Amédine Sèdes pour son aide précieuse.

**Directeur artistique :** Nicolas Vallet

**Illustrations :** Adejje

**Couverture, graphisme et mise en page :** SKGD-Création

**Chef de studio :** Karine Alary

**Fabrication :** Cécile Labarthe

# Sommaire

## Introduction

p. 5

## Partie 1

Accompagner son enfant  
face à ses colères p. 7

## Partie 2

50 jeux pour apprivoiser sa colère p. 18

- Les jeux pour apprivoiser les émotions p. 20
- Les rituels de facilitation p. 39
- Les jeux pour désamorcer la colère p. 51
- Les jeux pour accueillir la colère p. 70
- Les jeux pour le retour au calme p. 87

## Ressources utiles

p. 95

*Introduction*

« EXPRIMER SES ÉMOTIONS,  
C'EST COMME D'ENLEVER  
LES NUAGES NOIRS  
DEVANT LE SOLEIL  
POUR LAISSER  
POUSSER LES  
FLEURS. »

Tanya Sénécal, 9 ans



# Introduction générale

Quel parent ne s'est pas un jour senti désemparé devant le débordement émotionnel de son enfant ? Chez le tout petit, l'expression de la colère a lieu sans aucun filtre. Lorsqu'une émotion intense le traverse, il est submergé. Il ne sait pas du tout comment faire pour se sentir mieux. Lorsqu'il crie, pleure ou se roule par terre, il ne sait pas pourquoi. Veut-il fermer son manteau tout seul ? Est-il frustré de ne pas pouvoir regarder son dessin animé préféré ? Est-il perturbé par un changement dans une routine quotidienne ? Souvent, il y a une raison particulière liée à une frustration, un besoin physique, d'autonomie, d'affirmation ou encore un sentiment d'injustice. Mais il s'agit parfois simplement de l'expression de tensions accumulées sans aucun autre motif que la fatigue et le stress.

Très courantes chez les enfants de 2 à 4 ans, ces manifestations explosives diminuent en fréquence et en intensité au fur et à mesure que l'enfant acquiert des habiletés émotionnelles. Ces dernières dépendent directement du développement de ses capacités cérébrales et de l'accompagnement dont il bénéficie. Il doit apprendre à reconnaître et à identifier ses émotions pour ensuite savoir les comprendre et les réguler. C'est par son vécu relationnel et ses interactions avec son environnement que vont se créer dans son cerveau les connexions entre la zone responsable des émotions et celle capable de les contrôler. Cette zone, l'aire préfrontale, ne devient petit à petit opérationnelle qu'après 5 ou 7 ans.

Ainsi chez le jeune enfant la décharge de la colère, bien qu'explosive, est nécessaire pour un retour à l'équilibre. L'enfant a besoin d'être contenu physiquement, psychiquement et affectivement par l'adulte pour retrouver un état de calme. Et vous savez très bien que chercher à le raisonner ne fonctionne pas du tout dans ce genre de situation. Pour y faire face, chacun y va de sa technique : certains misent totalement sur l'empathie, d'autres sur la mise à l'écart, le recadrage

ou encore l'indifférence. Certaines fois cela fonctionne bien, d'autres un peu moins et, parfois, cela ne fonctionne pas du tout. Vous savez que c'est d'autant plus difficile que vous êtes vous-même en proie au stress, au regard d'autrui, à la fatigue ou simplement au manque de temps. Ainsi, il arrive que votre parole dise une chose mais que votre langage corporel en exprime une toute autre. Votre enfant, qui est extrêmement sensible aux signaux corporels, ne comprend alors plus le message que vous lui adressez.

Chaque émotion douloureuse est pour vous une opportunité de lui montrer que vous êtes là pour l'accompagner. C'est l'occasion de renforcer votre connexion avec lui et de l'aider à prendre confiance en ses propres capacités. Voilà le chemin que nous vous proposons de vous aider à parcourir dans cet ouvrage sans oublier d'entraîner au quotidien, de manière ludique, les habiletés émotionnelles qui lui permettront de devenir progressivement plus autonome dans sa régulation émotionnelle. Nous vous aiderons également à poser des règles et des routines pour prévenir les frustrations.

## DANS CE MANUEL, VOUS TROUVEREZ :

- des clés de compréhension du mécanisme de la colère ;
- les facteurs préventifs et aggravants de la colère ;
- des repères sur les étapes du développement émotionnel ;
- des conseils simples pour réduire les opportunités de frustration ;
- des jeux pour entraîner les habiletés émotionnelles ;
- des outils ludiques pour désamorcer la colère ;
- des activités pour libérer les tensions ;
- des moyens de l'aider à apprendre de ses expériences émotionnelles.

Et enfin, pourquoi ne pas prendre l'habitude de réaliser ensemble certains jeux de retour au calme ? Quoi de mieux en effet pour lui donner envie que de s'amuser ensemble à s'apaiser ?



# Partie 1

## ACCOMPAGNER SON ENFANT FACE À SES COLÈRES



Un enfant qui exprime sa colère est un enfant normal. Les manifestations explosives ou violentes parfois appelées crises de rage ou de colère le sont également avant l'âge de 6 ans. Elles concernent 87 % des enfants de 18 à 24 mois, 91 % des enfants de 30 à 36 mois et 59 % de ceux âgés de 42 à 48 mois<sup>1</sup>.

Pour apprendre à réguler lui-même sa colère, votre enfant devra acquérir, par étapes, les habiletés émotionnelles nécessaires à son autonomie. En l'aidant dans ces acquisitions, vous lui offrez les meilleurs atouts pour réussir sa vie d'adulte. Son intelligence émotionnelle est un facteur clé d'épanouissement professionnel et personnel qui peut-être jusqu'à 4 fois plus important que le quotient intellectuel. Elle facilite les apprentissages, les rapports sociaux et la prise de décision. Elle permet d'entretenir la motivation, de rebondir face aux contraintes de la vie et constitue une composante essentielle du bien-être. Cette intelligence émotionnelle repose sur la capacité à utiliser ses ressources intérieures (intrapersonnelles) et celles qui nous viennent de la relation aux autres (interpersonnelles).

La première étape pour accompagner votre enfant est déjà de déculpabiliser. Ses crises sont, en quelque sorte, la manifestation de la confiance qu'il vous accorde. N'avez-vous pas déjà passé une journée magnifique à la plage avec votre enfant, entre baignade, châteaux de sable, dégustation de glace, et, alors qu'il a eu tout ce qu'il espérait, il explose le soir venu parce que vous refusez de retarder l'heure du coucher ? Il vous dit alors que vous êtes méchant. Ou bien il fait systématiquement une crise lorsque vous allez le chercher à la crèche. Dans les deux cas, votre enfant s'autorise à extérioriser ses tensions lorsqu'il se sent suffisamment en sécurité pour le faire. Donc, si la séparation a été difficile, s'il a eu des frustrations, des conflits, s'il a manqué de sommeil, etc., c'est lorsqu'il va vous retrouver ou se sentir complètement bien avec vous qu'il va les laisser s'échapper car il sait que vous allez pouvoir l'aider à surmonter cela.

<sup>1</sup> Potegal, M. & Davidson, R. J. *Temper tantrums in young children: behavioural composition. Journal of Developmental and Behavioural Pediatrics*, Jan 2003 24, 140-148.