

Sandrine Dirani



Aider son enfant à surmonter ses colères

COMPRENDRE VOTRE ENFANT, LE **MOTIVER**
ET **JOUER** AVEC LUI.



Sandrine Dirani

Aider son enfant à surmonter ses colères

COMPRENDRE VOTRE ENFANT, LE **MOTIVER**
ET **JOUER** AVEC LUI.





© Hatier - 8, rue d'Assas 75006 Paris

Direction : Rachel Duc

Responsable éditoriale : Caroline Terral

Directeur artistique : Nicolas Vallet

Illustrations : Christel Han

Couverture et mise en page : SKGD-Création

Correction : Anne-Fleur Drillon

Fabrication : Cécile Labarthe

Sommaire



INTRODUCTION	5
--------------------	---

QUIZ : Et vous, comment gérez-vous vos colères ?	10
--	----

PARTIE 1 : Ce qui rend la colère de l'enfant inévitable ..	17
--	----

La colère : un message à écouter attentivement	20
--	----

La colère exprime un besoin inassouvi	27
---	----

Un cerveau en formation	36
-------------------------------	----

Les vertus de la colère	41
-------------------------------	----

PARTIE 2 : Pourquoi le parent n'est-il pas spontanément équipé pour répondre à la colère de son enfant ?	47
--	----

Les peurs enracinées dans la parentalité	48
--	----

Comment apprendre à gérer la colère ?	62
---	----

Les techniques pour sortir des schémas mentaux	71
--	----

PARTIE 3 : Vaincre le démon de la colère en famille	77
---	----

Étape 1 : « Je laisse le fauve rugir »	80
--	----

Étape 2 : « Je tape fort dans mes mains pour attirer l'attention du fauve »	88
--	----

Étape 3 : « Je caresse le fauve »	99
---	----

Étape 4 : « Je joue avec le fauve en toute liberté » ...	106
--	-----

Étape 5 : « Je brosse le fauve avec douceur en faisant, avec lui, le bilan de sa prestation »	112
--	-----

CONCLUSION	124
------------------	-----

Ressources utiles	127
-------------------------	-----



Introduction



Un enfant hurle dans la rue et vous n'osez pas regarder son parent, de peur de le contraindre à réagir vertement envers l'enfant. Un, deux, trois passants les croisent prenant un air crispé. Le parent, excédé, craque, crie à son tour et le petit se met à pleurer encore plus fort. Son parent l'entraîne par la main, bien décidé à s'éloigner au plus vite de l'endroit de la crise et du regard des autres. C'est une scène quotidienne, à laquelle nous ne pouvons échapper. Reconnaissons pourtant qu'à chaque fois, chacun de nous se dit ceci : « Pourvu que mon enfant ne me fasse pas lui aussi une colère dans la rue. » Cet exemple si courant nous montre que le problème de la colère va bien au-delà de son expression même. La colère de l'enfant touche le parent à travers le regard des autres, comme si elle signifiait que l'adulte n'est ni un parent aimant ni un parent éduquant bien son enfant.

Se pose alors toute une série de questions : quel est le véritable souci du parent face à la colère de son enfant ? Est-ce le regard des autres ? Le temps que lui fait perdre son enfant ? Le refus d'obéir ou de faire ce qui était prévu ? Comment comprendre cette colère ? Comment faire cesser la crise pour restaurer le dialogue ?



Un parent contrarié par la colère...

La colère est souvent mal considérée. En effet, dans une société où la raison prime sur les émotions, où l'esprit a l'ascendant sur le corps, nous avons le sentiment que nous devrions être constamment en mesure de **maîtriser nos émotions**, et notamment les plus « négatives ». On ne s'imaginerait pas hurlant sur un collègue parce qu'il est en retard et que cela nous contrarie. D'ailleurs, si on se permettait de le faire, on verrait le regard désapprobateur des autres se poser sur nous ! C'est pourquoi nous cherchons à **étouffer la colère**, qui nous renvoie une

mauvaise image de nous-mêmes, l'image d'une personne qui se laisse déborder par ses émotions. Nous ne nous autorisons pas à l'exprimer pour ne pas être mis au ban d'une société qui ne tolère pas cela. Ce rapport à la colère fait partie de l'éducation que nous avons reçue.

Et pourtant, face à la colère de notre enfant, il n'est pas rare de perdre son sang-froid et de laisser exploser notre propre colère, ce qui est particulièrement injuste car le cerveau de notre enfant n'a pas encore atteint sa maturité et ne lui permet donc pas de maîtriser sereinement ses émotions. C'est comme si nous lui reprochions de ne pas être en mesure de conduire notre voiture alors qu'il a 5 ans !

Pourquoi alors les colères de nos enfants ont-elles tendance à rejaillir sur nous ? Pourquoi nous déstabilisent-elles tant ? Quatre raisons majeures peuvent être avancées.

- **Nous avons peur** du regard désapprobateur et du jugement des autres.
- **Nous sommes gênés** d'importuner les autres.
- **Nous craignons** d'être des mauvais parents incapables de gérer leur enfant qui s'énervé pour des broutilles.
- **Nous avons peur** que notre enfant devienne un adulte colérique et agressif.



... d'un enfant contrarié par...

Or, la colère fait partie du processus naturel de développement neurologique de l'enfant. Tant que son cerveau n'aura pas atteint le stade de maturité nécessaire, il exprimera ses besoins en passant par les cris, les pleurs, et parfois les coups.

Ses besoins peuvent être regroupés en quatre familles :

- **les besoins primaires**, liés au fonctionnement physiologique du corps (repos, nourriture, hydratation) ;
- **le besoin d'être** (s'affirmer, prendre ses décisions seul, gagner en autonomie, se sentir libre et respecté, pris en compte) ;
- **le besoin de grandir** (avoir des responsabilités, besoin d'accomplir et de se sentir utile) ;
- **le besoin d'être aimé** (avoir votre attention, être écouté, mis en avant, et s'assurer de votre amour inconditionnel).

Chacun de ces besoins, s'il n'est pas satisfait, peut être à l'origine de terribles crises de colère. Le motif de la colère peut vous sembler bénin et pourtant, il exprime bien plus que les apparences ne le laissent présumer. C'est en reconnaissant le besoin qui se cache derrière chacune des colères de votre enfant que vous serez en mesure de l'accompagner le mieux possible jusqu'à ce qu'il atteigne la maturité nécessaire et qu'il ait acquis les outils indispensables pour exprimer sa colère tout en restant maître de ses émotions.

Réagir à la colère de votre enfant par la colère va avoir tendance soit à l'inhiber et à enfouir sa colère au fond de lui sans pour autant l'en libérer, soit à le braquer, ce qui vous place dans une situation conflictuelle qu'il faudra dénouer.



Le bénéfice de la colère

Comme l'éruption volcanique, la colère permet d'évacuer une pression trop forte. Qu'arriverait-il si le magma restait enfermé au creux de la Terre et ne s'écoulait pas ? La Terre exploserait. De la même façon, si notre enfant ne peut pas exprimer par la colère son trop-plein d'émotion et sa frustration, cela risque de le ronger de l'intérieur. En ce sens, **exprimer sa colère est sain** car cela permet de sortir de soi les émotions négatives, les mauvais sentiments, et ainsi de les empêcher de devenir des blessures profondes, les fameuses failles de notre enfance.

Il convient d'être attentif à un enfant « sage comme une image », qui peut être en train de refouler des émotions négatives qui ne manqueront pas de ressortir plus tard, exacerbées, ou sous forme de maladie. En effet, si l'on est gêné par la colère, il existe deux autres formes de réaction au stress qui sont encore plus problématiques :

- **la fuite**, qui s'exprime par une grande agitation, de la confusion et de l'anxiété ;
- **l'inhibition**, qui s'exprime par l'inertie, le découragement et une vision négative du monde.

Finalement, n'est-il pas plus facile pour un parent de se confronter à la colère de son enfant, qu'il exprime clairement, qu'à ces deux autres formes de malaise plus surnoises et peut-être plus profondes ?



Le parent dans la gestion de ses émotions

Conscient que l'expression de la colère, même si elle est désagréable, est essentielle au bon développement psychologique de son enfant, le parent peut alors accompagner son enfant vers l'apaisement par l'expression de son besoin.

Ceci étant dit, le parent n'est pas un surhomme et il est lui-même mû par des émotions. Au moment où la colère survient, s'il est lui-même apaisé et disponible, il est directement opérationnel pour aider son enfant à gérer sa colère. Il lui suffit alors d'utiliser la boîte à outils que nous vous présentons dans la troisième partie de cet ouvrage. En revanche, s'il est préoccupé, fatigué ou contrarié, il n'aura pas forcément les ressources psychologiques nécessaires pour faire le vide et se consacrer sereinement à son enfant. De la même façon que dans un avion, où il est recommandé au parent de mettre d'abord son propre masque à oxygène avant d'aider son enfant en cas de dépressurisation, pour être disponible à sa colère, il faut d'abord avoir maîtrisé ses propres émotions. Cela peut sembler contre-intuitif, mais penser d'abord à soi et à ses propres besoins est le meilleur moyen de répondre efficacement et avec bienveillance à ceux de son enfant.



Savoir utiliser l'énergie de la colère pour mieux se comprendre

Le parent, une fois son énergie récupérée, va pouvoir se consacrer pleinement à l'émotion négative de son enfant et l'accompagner dans chacune des phases du « domptage » de la colère. Il a retrouvé assez d'énergie pour pouvoir passer de façon sereine la phase du défolement, puis aider progressivement son enfant à **canaliser toute son énergie négative** et à se mettre dans une disposition d'esprit où il redevient ouvert au lien qui a été rompu pendant la colère et au dialogue.