

# MPEA Peyre Plantade

## « SOFA » Suggestions d'Outils aux Familles

### FICHE N°8 #

## Colère chez l'enfant : Mieux la comprendre et Mieux la gérer

Service de Médecine Psychologique pour Enfants et Adolescents Peyre Plantade  
 CHU MONTPELLIER sous la direction du Professeur Amaria Baghdadi, Chef de service  
 Comité rédactionnel : Boubli, D., Vauchel, A., Psychomotriciennes ; Alcaraz, C., Vernhet, C., Psychologues



## PARTIE 1- SUGGESTIONS PRATIQUES

### LA COLÈRE

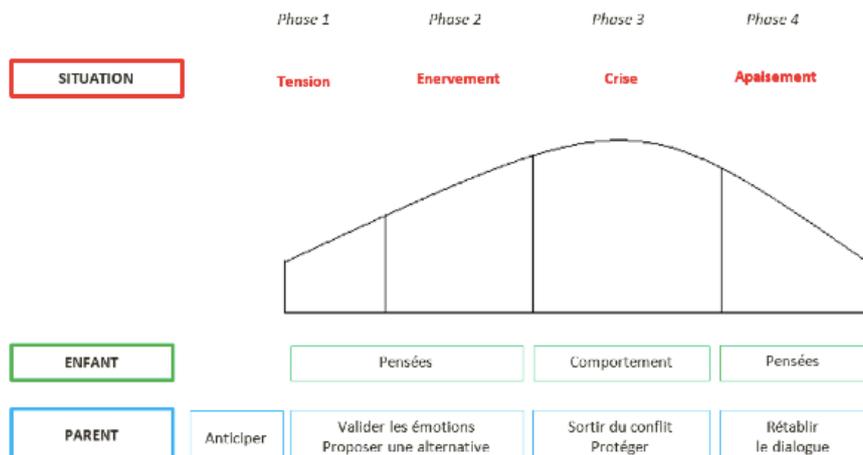
**1#** Une émotion intense (peur, tristesse, injustice ou joie) peut entraîner chez l'enfant un comportement proche de la colère. On parle alors de **colère émotion**.

**2#** Il peut être difficile pour eux de faire face aux imprévus, aux refus ou à certaines demandes. Dans ces situations, l'enfant exprime de la colère. Dans certaines familles, ça peut aussi être devenu de manière involontaire un mode d'expression quotidien. On peut alors parler de **colère communication**.

### LA COURBE DE LA COLÈRE

**3#** En tant que parent nous sommes généralement pris au dépourvu face à ces réactions inattendues parfois sources de violences. Nous proposons plusieurs **pistes d'intervention** à chacune des **étapes de la colère** schématisées ci-dessous.

**4#** Notez que lors des phases 1, 2 et 4, l'enfant peut raisonner. A l'inverse, lors du pic de colère, (phase 3) toute tentative de raisonnement est inutile. Evitez alors de trop parler au risque d'aggraver la crise.



**5# Autre point essentiel :** en tant que **parent** nous ressentons souvent **la même émotion en miroir**. Notre courbe suit celle de l'enfant avec un léger décalage dans le temps. Il est donc important de prendre en compte ses ressentis.

## COMMENT GÉRER LA CRISE ?

**6# En anticipant ...** Car cela permet d'intervenir avant que le comportement de votre enfant devienne incontrôlable. Tentez de détecter les signaux envoyés par votre enfant, comme lorsqu'il s'ennuie, s'agace, parle fort, s'agite, etc.

Observez attentivement votre enfant pendant quelques jours en essayant de répondre aux questions ci-dessous. Vous serez surpris de constater combien ces comportements problématiques sont prévisibles.

- *A quel moment de la journée est-ce le plus compliqué ?*

- *Quelle situation risque le plus de générer des problèmes ?*

- *Avec quelles personnes est-il le plus en difficulté ?*

- *Est-il plus énervé lorsqu'il a une tâche à accomplir ou pendant son temps libre ?*

**7# Validez ses émotions.** « *Je comprends que tu sois ...* ». Pour cette étape, référez vous à la fiche **SOFA émotions N°7#**.

**Proposez une alternative.** « *Je te propose de ...* ». Proposez une alternative qui convienne à tous (= **faire un compromis**). Cela peut être une autre activité si celle qu'il souhaite faire n'est pas possible ou la même activité mais différée dans le temps.

Cette option permet à l'enfant de se sentir entendu et pris en compte. Il est, en revanche, indispensable de respecter l'alternative proposée, même si l'enfant présente un comportement inadapté entre temps.

**8# Sortir du conflit en 3 points. En tout premier lieu, différez la réaction.** Parler trop conduit très souvent à l'escalade (celui qui crie le plus fort) ou à un match de ping pong (oui/non/oui/non). C'est souvent dans ces situations, que l'on lance des punitions

que l'on ne tiendra pas : « *Tu seras puni de télévision pendant 1 mois* ».

Il est souvent plus efficace de différer votre réponse face aux comportements inadaptés de votre enfant : « *Je vais réfléchir à ce que tu viens de faire, je ne suis pas prête à accepter ce comportement. Je reviendrai vers toi plus tard.* »

**Gérez vos propres émotions.** Trouvez des moyens personnels pour gérer vos propres émotions : sortir, s'isoler, demander un relais, cuisiner, faire du sport, etc. Parmi ces solutions, certaines peuvent être bénéfiques à court et d'autres à long terme.

**Protégez-vous, votre enfant, le reste de la fratrie et le matériel.** Quand il y a mise en danger pour lui-même, pour autrui ou pour du matériel, exprimez fermement mais calmement à l'enfant l'interdiction : « *Je ne tolère pas cela, c'est INTERDIT !* ». Contenez physiquement votre enfant si c'est nécessaire et possible.

**9# Rétablissez le dialogue en parlant de vos propres émotions en lien avec la situation**

« *Je suis ... quand tu te mets en colère* »

Cela montre à l'enfant comment exprimer à son tour ses émotions et cela laisse à l'enfant la responsabilité de modifier son comportement en prenant conscience que ses actions ont des répercussions sur autrui.

Nous attirons votre **attention** sur le fait que : **ceci est différent de** « *Tu te rends compte de ce que tu as fait. Tu es insupportable. Etc.* » qui n'exprime pas d'émotion, accuse l'enfant et déclenche généralement une nouvelle crise.

**Enfin, entamez une réflexion et élaborer, ensemble, une solution.**

« *Comment ON aurait pu faire pour que ça se passe autrement ?* »

Cela permet de lui apprendre à résoudre un conflit et de réfléchir ensemble avant d'être confronté à nouveau à la même situation. Pour cette étape vous pouvez vous référer à la technique de résolution de conflit présentée dans la fiche **SOFA fratrie N°3#**.

## PARTIE 2 - SUGGESTIONS D'OUTILS

Vous trouvez ici des idées de matériels à mettre en place (en dehors des moments de colère) pour aider à mieux traverser les tempêtes émotionnelles. Certaines idées peuvent convenir à votre enfant, d'autres non et certaines dépendront du moment. En effet, ses besoins peuvent varier.



- **Le monstre mangeur de colère** (version téléchargeable [sur le blog hoptoys](#)).

Avec une boîte à chaussures par exemple, collez l'image du monstre puis créez une fente pour la bouche afin d'y glisser tout ce qui contrarie votre enfant.

Cet outil peut être utilisé par l'enfant dans les phases 1, 2 ou 4 quand la colère est encore petite ou après une colère pour s'en débarrasser complètement. Au besoin et si l'enfant est d'accord, elle peut être ouverte avec les parents pour en discuter.

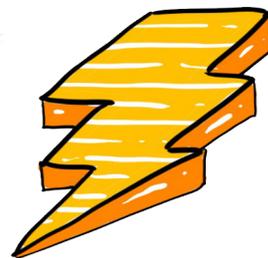
- **La boîte aux lettres** (ex : boîte à chaussures) est un outil intéressant pour des enfants plus grands voire adolescents.

Il va permettre de communiquer en famille sur un sujet que l'on n'ose pas aborder directement à l'oral. La personne écrit un mot soit pour exprimer ce qui la chagrine ou encore pour s'excuser. Attention, il faut éviter de porter des accusations pour ne pas envenimer les choses.



- **Créez un endroit de retour au calme.** Il s'agit d'aménager un endroit où votre enfant pourra se réfugier lorsqu'une colère arrive ou est déjà présente. Vous pouvez disposer des objets qu'il apprécie et qui l'aideront à se calmer (ex : dans une caisse).

- **Discutez avec l'enfant des comportements interdits.** Pour les jeunes enfants, ceux-ci peuvent être affichés sous forme de pictogrammes.



**Pour aller plus loin**, voici des lectures **pour les enfants**: «Grosse colère» de M. d'Allancé ; Grrr !!! Comment surmonter ta colère : guide pratique pour enfants colériques d' E. Verdick ; Le monstre de la colère ; La couleur des émotions d'A. Llenas ; et sous forme de cahier d'activité : Colère et retour au calme issus des Cahiers Fillozat - Dès 5 ans.

**Pour les parents** : «J'ai tout essayé» d'I. Fillozat. Opposition, pleurs et crises de rage : traverser la période 1-5 ans.



Avant d'arriver à se calmer, certains enfants ont besoin de se défouler en réalisant des activités dynamiques pour « faire sortir » la colère. Aussi, nous vous proposons des idées « pour se défouler » et « pour se calmer ». Celles-ci sont personnalisables : votre enfant peut cocher les solutions qu'il pense utiliser.

## SE DÉFOULER

### 1# Défoule toi ...

Parfois, la colère est tellement forte qu'il faut d'abord qu'elle sorte de ton corps pour que tu puisses te calmer. Tu as la possibilité de :

- écraser une balle anti-stress
- crier très fort dans un oreiller
- griffonner du papier et le chiffonner
- faire du sport (courir, sauter...)
- autre : .....



### ... en toute sécurité !

N'oublie surtout pas que pour que ça fonctionne et que tu n'aies pas de problèmes, cela doit être : sans te faire mal ; sans faire mal à quelqu'un d'autre ; sans casser du matériel.

## SE CALMER

### 1# Idées pour un retour au calme

- écouter de la musique
- lire
- recevoir un calin
- écrire, colorier, dessiner
- caresser l'animal de compagnie
- prendre une douche, un bain
- serrer son doudou ...etc.



## MAINTENIR LE CALME

### 1# Respiration 1, 2, 3

Mets-toi dans un endroit calme. Tu peux faire tous ces exercices allongé ou assis.

1. **INSPIRE** profondément par le nez en comptant jusqu'à 3. Ressens ton ventre se gonfler comme un ballon.
2. **BLOQUE** ta respiration jusqu'à 3.
3. **EXPIRE** lentement par la bouche en comptant jusqu'à 3 et sens ton ventre se dégonfler comme un ballon.



1 INSPIRE LA FLEUR



2. SOUFFLE LA BOUGIE

## Sites web de relaxation et de méditation

Il existe encore les sites de méditation de pleine conscience comme [calme et attentif comme une grenouille.](#); [Petit BamBou](#) ou [Voltaire le chat et les Zamizen](#)