

Gérer la colère des enfants (3ème partie)



Les fondements de l'apprentissage

Lors de la 2ème partie, nous avons vu que l'expression de la colère, chez les enfants, n'est pas quelque chose de programmé : au contraire, elle est apprise à un très jeune âge à travers, en 1er lieu, des modèles qu'on leur offre, et ensuite par le renforcement du comportement.

Aujourd'hui, nous allons aborder les différentes façons de gérer la colère et les fondements de cet apprentissage.

Il y a 3 principaux fondements qui permettent à l'enfant d'apprendre à gérer sa colère :

- l'AMOUR (inconditionnel) de ses parents
- les MODELES qu'on lui donne (notre exemple et celui des autres personnes avec lesquelles il est en contact)
- L'ACCOMPAGNEMENT ou LA " GUIDANCE " dans l'expression des causes de sa colère et l'INSTRUCTION

1er fondement : l'AMOUR

O combien de fois avez-vous senti le lourd regard des autres au supermarché? Vous venez juste de dire " Non ! " à votre enfant qui réclamait des chips. Et vos explications " qu'il est bientôt temps pour le repas du midi, " ou que " les chips ne sont pas bonnes pour la santé... " sont tombées dans l'oreille d'un sourd. Votre enfant s'est mis à gémir et tous vos efforts de le calmer sont vains. Le ton monte, l'enfant se met à hurler, à hurler et, quand vous arrivez à la caisse, il s'étrangle dans ses sanglots ! Peut-être que, pour le coup, vous aimeriez l'étrangler vous-même !

L'amour inconditionnel comme c'est facile quand votre enfant est calme, obéissant et joyeux ! Mais l'amour c'est une décision, c'est l'idéal à atteindre et il faut essayer, essayer et essayer encore. On ne pousse pas sur un bouton, " Amour Inconditionnel " pour que – hop – on en soit rempli. Notre temps passé avec le Seigneur peut bien nous aider à y arriver ; Dieu est l'exemple parfait de cet amour.

Un enfant, dans son immaturité, pense – à tort, bien sûr, mais il le pense quand même – que tous ses désirs doivent être comblés et, quand ils ne le sont pas, il ressent beaucoup de frustrations.

L'amour inconditionnel envers notre enfant consiste à lui faire savoir que – malgré tout ce que lui ou nous, ses parents, vont dire, faire ou ressentir – il va toujours bénéficier de notre amour, que même si on dit non à l'une de ses demandes, cela n'enlève en rien notre amour pour lui.

Si l'enfant ne se sent pas aimé, il rejettera toute tentative faite pour l'aider à gérer sa colère.

Le Dr. Gary Chapman a écrit plusieurs livres à succès concernant l'amour et notamment " Les langages d'amour des enfants ", écrit en commun avec **le Dr. Ross Campbell** (nous présenterons une bibliographie à la fin du dernier chapitre sur ce sujet).

Dans leur livre, ils évoquent l'importance de combler les besoins de tendresse des enfants et recensent 5 principaux langages d'amour :

- **les paroles valorisantes** : féliciter, encourager, souligner ce qui est bien...
- **les moments de qualité** : passer du temps avec eux, tout entier concentré sur eux, jouer avec eux...
- **les cadeaux** : leur faire des surprises, prendre plusieurs prétextes pour leur offrir ce qui leur fait plaisir, même les plus petites choses...
- **les services rendus** : les aider de multiples façons, pour des choses qui leur plaisent...
- **le toucher physique** : montrer de l'affection, embrasser, tenir dans ses bras...

Chaque enfant a ses préférences (les adultes aussi !) et l'idée consiste à trouver quel est le principal langage d'amour de votre enfant (ou les deux principaux !). Puis à lui manifester votre amour de la façon qui le touche le plus. En n'oubliant jamais que le toucher physique fait des merveilles en toute occasion – notamment quand l'enfant a connu une dure journée ; qu'il soit une fille ou garçon, d'ailleurs (les études montrent que les filles reçoivent plus de câlins que les garçons, mais ces derniers y sont tout aussi sensibles)

2e fondement : LES MODELES

Comme nous l'avons déjà mentionné dans la 1ère partie, les antécédents familiaux et les personnes régulièrement en contact avec votre enfant vont influencer son comportement. Vous, par exemple, comment exprimez-vous votre colère ? Que voit votre enfant par rapport à votre façon d'exprimer et de gérer votre colère ? Comment réagissez-vous envers l'enfant quand il est en colère ?

Voici quelques idées pour vous aider à être en forme vous-même et à bien gérer vos enfants dans la vie de tous les jours :

- avoir une vie spirituelle saine :
 - communication quotidienne avec le Seigneur
 - choisir le moment dans la journée qui vous convient le plus
 - suivre un plan de lecture de la Bible (par exemple, suivre 'La Bible En Un An' que vous pouvez - vous procurer dans une librairie chrétienne)
 - regarder La Pensée du Jour sur Top Chrétien et la méditer

- remplir un cahier d'intercession / de sujets de louange – actions de grâce

- Avoir de bonnes habitudes alimentaires :

- des repas équilibrés (se procurer un livre à ce sujet ?)

- savez-vous que l'excès de sucre, de caféine, sauter un repas etc ont un effet néfaste sur l'humeur ? Et qu'ils rendent compliquée la gestion de votre colère et celle de votre enfant?

- Favoriser votre stabilité émotionnelle :

- avoir un équilibre social : si vous êtes plutôt casanière, faites l'effort de rendre visite à ceux qui en ont besoin, téléphonez, invitez chez vous. Vous serez étonnée par la bénédiction que vous serez et que vous recevrez

- si vous êtes toujours occupée et à l'extérieur, assurez-vous de garder un peu de temps pour vous dans le calme pour récupérer

- Faire de l'exercice physique

- faire de la marche régulièrement

- s'inscrire à un club de gymnastique, de sport

- Bien vous entendre dans le couple sur une façon commune de gérer la colère / la discipline etc...

- les enfants savent vers quel parent se tourner pour obtenir ce qu'ils veulent ; convenez avec votre conjoint de la façon de traiter la colère, des réactions, des punitions, des récompenses pour une bonne attitude.

- Entendez-vous aussi sur la façon dont vous allez traiter chacun votre propre colère afin que votre exemple ne contredise pas ce que vous exigez d'eux.

- Ne pas être trop exigeant dans vos attentes à leur égard :

- hyper-propreté / être 1er de la classe : Parfois nous avons tendance à considérer que nos enfants sont le reflet de nous-mêmes et nous voulons qu'ils soient " parfaits " aux yeux des autres. Soyons réalistes et rappelons-nous qu'ils ne sont que des enfants et pas encore des adultes. Si nous leur demandons trop, par rapport à leurs capacités, cela met une énorme pression sur eux qui, s'ils ne la supportent pas, va entraîner un profond sentiment de frustration, d'injustice qui donne naissance à la colère (ouverte ou refoulée)

- Montrer vous-même l'exemple du pardon, chaque fois que l'opportunité se présente... et il y en a plus que l'on ne pense, tous les jours, n'est-ce pas ?!

- par exemple, si vous avez crié, demandez pardon à ceux qui étaient présents (votre conjoint / vos enfants...)
- si vous avez été de mauvaise humeur, demandez leur pardon
- si vous avez fait un geste désobligeant, demandez leur pardon
- si vous avez dit du mal de quelqu'un devant eux, demandez pardon

3e fondement : LES GUIDER, les ACCOMPAGNER et les INSTRUIRE dans l'expression de leur colère

Il est important de tenir compte de la personnalité de l'enfant (hyperactif, effacé, craintif ...)

A noter que si l'on empêche notre enfant d'exprimer sa colère, on ne fait que favoriser l'émergence ultérieure d'un comportement (PASSIF-AGRESSIF) qui aura des effets secondaires dramatiques : personne désagréable socialement, image de soi dévalorisante, usage de moyens ou substances pour compenser, manipulation, réaction constante envers l'autorité... C'est comme un bouchon de champagne : le moment viendra un jour où le bouchon va sauter et la colère sera terrible, sans pouvoir être contenue.

La semaine prochaine je vous montrerai qu'il existe une échelle de la colère

Sharmion F. [S'ABONNER](#)

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !



6 PARTAGES