

## Gérer la colère des enfants (5ème partie)



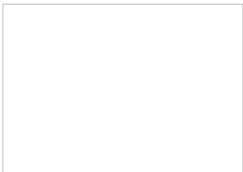
### Bonnes pratiques

Dans la 3ème partie, nous avons vu les 3 principaux fondements qui permettent à l'enfant d'apprendre à gérer sa colère :

- L'amour inconditionnel de ses parents
- Les modèles que nous lui donnons
- L'accompagnement, la " guidance " et l'instruction de l'enfant dans l'expression de sa colère.

Nous avons aussi vu dans la 4ème partie une échelle, qui nous permet d'évaluer les différents stades d'expression de cette colère.

Aujourd'hui, nous allons évoquer quelques bonnes pratiques à mettre en place en fonction de l'âge de l'enfant. La semaine prochaine nous concluons ce dossier et nous vous présenterons une bibliographie et un petit questionnaire.



### QUELQUES BONNES PRATIQUES :

Selon l'âge de l'enfant, plusieurs bonnes pratiques peuvent être utilisées pour aider votre enfant à grimper l'échelle de la colère, mais un échelon à la fois :

#### **A °) Chez le tout-petit :**

- Tout d'abord, n'oubliez pas que l'enfant est un enfant et qu'il va agir comme un enfant !
- Il faut réaliser que l'agressivité est normale chez lui, dans le sens qu'il est très " physique " et qu'il n'a pas l'habileté verbale. Il est encore très immature dans sa façon de s'exprimer. Il n'est pas du tout conscient de l'impact de ses actions ; il ne comprend pas les sentiments des autres. Il n'est pas raisonnable de demander à un enfant de réagir avec maturité lorsqu'il est en colère.
- S'assurer que la maison est bien adaptée pour maximiser la sécurité de l'enfant (et éviter ainsi de le frustrer sans arrêt en lui interdisant de faire ceci/toucher cela)
- Identifier ce qui tend à irriter notre enfant : le manque de sommeil, une mauvaise alimentation, trop d'excitation, les horaires/rythme...
- En cas de crise : accepter d'ignorer sa colère et le mettre à l'écart (en s'assurant au préalable qu'il est en sécurité)
- Toujours souligner ce qui est positif

#### **B °) Chez l'enfant plus âgé :**

Vous pourriez par exemple chercher des histoires dans la vie de tous les jours (TV, école...) - y compris dans la

Bible – qui démontrent l'expression de la colère bien et mal gérée et ses conséquences.

D'habitude nous avons tendance à interdire à notre enfant de parler de façon colérique/agressive : " Je t'interdis de me parler de cette façon ! ". Cela nous choque parce que nous ne nous sentons pas respectés.

- Premièrement, posez-vous la question : " Est-ce que sa colère arrive très souvent ? "
  - ECOUTEZ-le bien et concentrez-vous sur le fond et pas sur la forme. Peut-être n'êtes-vous pas d'accord avec votre enfant, mais ce qui compte c'est que votre enfant se sente écouté et compris/que ses émotions et ses idées sont importantes à vos yeux : favorisez l'écoute active, le contact visuel, l'attention soutenue, une expression neutre, ne pas le juger...
  - Une fois l'enfant calmé (et vous aussi !!)
1. REFORMULEZ ce que vous avez compris : la colère, le pourquoi/les causes, les sentiments....
  2. ENCOURAGEZ-le d'avoir exprimé sa colère et ses raisons (sans nécessairement accepter sa façon de l'exprimer)
  3. EXPLIQUEZ -lui qu'il y a des façons " appropriées " d'exprimer sa colère.
  4. ENCOURAGEZ l'enfant à venir vous dire, la prochaine fois, qu'il est fâché (tout en surveillant la " manipulation " de sa part)
- Enseignez lui la notion d'EMPATHIE : c'est-à-dire de se mettre à la place de l'autre, de tenter de comprendre ce que l'autre ressent lorsqu'il se met en colère

### **C °) Chez l' ado :**

Mêmes conseils que ci-dessus, et gardez à l'esprit que c'est un âge où l'ado a BESOIN DE S'AFFIRMER

- Etre très DISPONIBLE pour favoriser une communication constante car cet âge est complexe au niveau des sentiments et des sources de colère
- Mais en plus, pour lui : ne jamais donner l'impression qu'on maîtrise tout. PARTAGER nos propres sentiments de colère et nos luttes : cela l'invite à partager ses propres sentiments (car il se sent bien sûr seul au monde à vivre ce qu'il vit) □ Encouragez-le sans cesse à communiquer ses sentiments
- FELICITEZ votre ado pour ce qu'il a fait de bien dans l'expression de sa colère (" C'est bien que tu ne te sois pas vengé sur ta sœur. Que tu n'aies pas jeté..."). Et un peu plus tard, quand tout est revenu au calme, vous pouvez lui faire prendre conscience des façons déplacées qu'il a utilisées (insultes, gestes...)

### **D °) A EVITER pour tous les âges... !**

Pour terminer ce chapitre, voici quelques dernières recommandations.

Nous, les adultes, devons soigneusement éviter les attitudes, paroles, comportements suivants (vis-à-vis nos enfants... mais aussi vis-à-vis des adultes qui nous entourent bien entendu !)

- |  |  |
|--|--|
| *Moqueries, humour déplacé                         | *Interdire la verbalisation              |
| *reproches constants                               | *Agression verbale                       |
| *Silences, bouderies                               | *Repli sur soi                           |
| *Colère rentrée                                    | *Colère déplacée (sur quelqu'un d'autre) |
| *Privations, lorsque vous êtes vous-même en colère |  |

[Sharmion F.](#)

**Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !**

8 Partages

## **Partager par email**

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. © 2019 - [www.topchretien.com](http://www.topchretien.com)