

Les conseils de Sandrine Dury, auteure de « Le guide indispensable pour devenir maman sans avoir peur » (Editions Leduc.S)

Enfant colérique : ne culpabilisez pas

Pleurs de bébé, hurlements, caprices, colères noires... Les crises de nerfs de vos chères têtes blondes ne sont pas la preuve d'un manque d'autorité mais l'occasion de l'exercer, car ils ne font rien de plus que vous tester !

Enfant colérique : montrez-lui tout de suite votre désaccord...

Dès que la colère éclate, avant tout tentez de comprendre l'origine et le sens de cette colère et d'apaiser votre enfant. Si la crise perdure n'hésitez pas à prendre du recul et à laisser votre enfant se calmer seul (à l'écart) pour ne pas entrer en conflit. L'objectif : lui montrer de façon claire que vous n'approuvez pas (du tout).

Enfant colérique : ... mais attendez pour parler

Déjà, votre enfant doit comprendre qu'une colère noire ne peut pas aboutir sur des négociations. En plus, il n'est certainement pas en mesure (et vous non plus !) de s'exprimer calmement ni d'être réceptif. Reportez la discussion à plus tard.

Enfant colérique : évitez de crier plus fort que lui

En se mettant dans de tels états, les petits espèrent aussi vous voir sortir de vos gonds. Ne rentrez pas dans ce jeu et efforcez-vous de garder votre calme le temps qu'il retrouve le sien.

Enfant colérique : veillez à ce qu'il ne fasse de mal à personne

S'il a tendance à retourner sa colère contre les autres, intervenez avant que ça ne dégénère, et montrez vous particulièrement intransigeante, en signifiant à l'enfant que ses émotions négatives ne doivent sous aucun prétexte être une excuse ou un alibi à la violence.

Enfant colérique : validez son sentiment...

Les émotions ne sont pas soumises au jugement des autres. En lui disant qu'il a le droit d'être en colère votre enfant comprendra que toutes les palettes de sentiments lui sont autorisées, sans avoir besoin de votre approbation.

Enfant colérique : ... mais pas l'expression de celui-ci

Votre enfant doit comprendre que s'il a le droit de ressentir ce qu'il veut, il n'a pas le droit de l'exprimer comme il veut. Cette mise au point est essentielle car elle pose les fondements des règles sociales que votre enfant doit intégrer. Vous l'aidez alors à prendre conscience du contexte et à comprendre qu'il y a des endroits et des moments qui ne se prêtent pas aux cris et aux hurlements.

Enfant colérique : incitez-le à exprimer autrement son mécontentement

Commencez par lui apprendre à bien respirer, en inspirant et expirant profondément pour retrouver son calme. Vous pouvez également lui confier un objet symbolique (peluche, ballon) contre lequel il pourra se défouler. A partir de 3 ans, essayez de l'orienter vers une activité qui l'aidera à évacuer ses tensions et exprimer autrement le mal-être qui peut l'envahir : dessin, écriture, sport....

Enfant colérique : faites abstraction du regard des autres

Pas facile quand la scène se déroule au supermarché, devant 10 paires d'yeux effarés... Les enfants ont le chic pour sentir les situations dans lesquelles vous aurez des difficultés à réagir, et pour commencer leurs crises pile au mauvais moment ! Ne cédez donc pas, au risque de voir la situation se répéter inlassablement !

Enfant colérique : essayez d'être un « modèle »

Essayez de rester cohérente. En exprimant votre mécontentement par des cris et des claquements de porte quand vous vous acharnez à lui répéter que « ce n'est pas la solution aux problèmes », vous pourriez brouiller les repères de votre petit.

Enfant colérique : restez vigilante

Il n'y a rien d'inquiétant dans le fait qu'un enfant pique des colères, au contraire ! Ce qui doit alerter les parents, c'est la fréquence de celles-ci, la violence de leur manifestation, et surtout que ces accès surviennent brutalement à une époque donnée, alors que l'enfant était plutôt calme. Peut-être cherche-t-il à attirer l'attention sur lui : l'avis et les conseils d'un professionnel peuvent alors vous aider à y voir plus clair et à aider votre enfant, parfois en quelques séances seulement !
