

GUIDE DE SECOURS POUR LES COLÈRES

Quelques astuces pour vivre l'émotion de la colère plus sereinement

Stop
Enfance
sans violences VEO



Pourquoi les colères sont-elles difficiles à accueillir ?

L'émotion de la colère n'est pas agréable ; elle est souvent mal perçue. Elle n'est pourtant pas négative : elle nous dit quelque chose. Quand la colère émane d'un enfant, l'adulte peut la juger excessive et brusque à cause de ses formes extérieures impressionnantes : tensions des muscles, explosion de rage, cris, fureur... On parle de tempête émotionnelle tellement l'émotion peut être difficile à gérer pour l'enfant. Ceci pousse l'adulte à vouloir la réfréner. Or, chaque émotion est légitime et vient exprimer un besoin non assouvi (bouger, dormir, jouer, attention...). L'adulte ne doit pas prendre la colère de l'enfant contre lui, mais aider l'enfant à accompagner ses émotions pour qu'il grandisse et se développe de manière sécurisée. L'adulte peut proposer à l'enfant des techniques et outils pour exprimer sa colère sans se blesser soi-même, ni blesser les autres, ni casser des objets...

Sur le moment

- Sécuriser le lieu où se passe la colère de l'enfant pour éviter toute mise en danger
- Décrire l'émotion de l'enfant : *"Je vois que tu es rouge, que tu as envie de jeter les affaires, je pense que tu ressens de la colère..."* et éviter les étiquettes (*"Tu es colérique"*)
- Adopter une posture empathique : *"J'imagine que c'est frustrant pour toi de ne pas pouvoir jouer plus longtemps."*
- Proposer de rester à proximité si cela est possible pour l'adulte
- Proposer à l'enfant de décharger l'émotion physiquement (sauter/danser/courir/rire) sans lui proposer d'évacuer son émotion par un geste violent pour qu'il n'associe pas la colère à la violence
- Ne pas essayer d'apporter des éléments rationnels pendant la crise, par exemple en proposant des solutions immédiatement (l'enfant est connecté trop fortement à l'émotion pour pouvoir être à l'écoute)



Quand la colère est passée

- Se rappeler qu'il n'y a pas de caprice, mais une réelle détresse au moment de l'expression de l'émotion
- Rejouer la scène avec un jeu de rôle : *"Comment Tom pourrait faire sortir sa colère ?"*
- Rendre l'enfant acteur de la situation et lui proposer de trouver des solutions pour exprimer la colère de manière adaptée
- Fabriquer ensemble une boîte à outils de la colère avec des outils (baromètre de la colère, balle à malaxer...)

Qu'est-ce que la VEO ?

La VEO (Violence Éducative Ordinaire) est une violence physique, psychologique et/ou verbale qualifiée « d'éducative » parce qu'elle est utilisée pour éduquer et faire obéir l'enfant et « ordinaire » parce qu'elle est souvent quotidienne et considérée comme normale.

Selon la loi du 10 juillet 2019 relative aux violences éducatives ordinaires :
« l'autorité parentale s'exerce sans violences physiques ou psychologiques ».



Pour en savoir plus : www.stopveo.org

GUIDE DE SECOURS POUR LES COLÈRES

Quelques astuces pour vivre l'émotion de la colère plus sereinement

Stop
Enfance
sans violences
VEO

La colère de l'adulte



Face au comportement ou à l'attitude d'un enfant, nous pouvons, en tant qu'adultes, nous laisser submerger/emporter par la colère et réagir avec violence. Comment apprendre à exprimer notre colère de manière non violente ? Comment adopter une posture qui ne soit pas violente pour l'enfant (ni verbalement ni physiquement) et qui l'aidera à se construire émotionnellement ? Un enfant qui verra un adulte gérer sereinement sa colère saura qu'il a lui-même le droit d'être en colère mais qu'il est possible de la vivre et de l'exprimer de manière non violente.

L'adulte est toujours responsable de sa colère.

L'enfant n'est jamais responsable de la colère de l'adulte.



A chaud

- Respirer profondément
- Se taire pour éviter de blesser
- Boire un verre d'eau fraîche
- Exprimer son émotion : *"Je ressens de la colère ; je vais aller me calmer ; ensuite, je pourrai parler."*
- Changer de pièce pour prendre le temps de se ressaisir : il vaut mieux laisser un enfant seul quelques instants et revenir calme plutôt que de risquer d'avoir un comportement violent envers lui
- Passer le relais à un autre adulte et aller marcher / courir pour décharger ses tensions
- Mettre de la musique et danser

A froid

- S'excuser : *"Je suis désolé.e, j'étais en colère mais cela ne me donnait pas le droit de crier sur toi."*
- Identifier notre besoin sous-jacent et l'exprimer quand la situation est redevenue calme sans jamais justifier notre emportement par le comportement/l'attitude de l'enfant
- En fonction de l'âge de l'enfant, se demander ensemble : *"Comment pourrait-on faire différemment la prochaine fois ?"*



L'enfant ne peut pas être précoce dans la gestion de ses émotions, car cela nécessite des connexions neuronales qui commencent à se mettre en place à partir de 5/6 ans. Donc, plus un enfant est petit, plus il lui est difficile, voire impossible, de verbaliser ses besoins ou ses émotions.

Ayez confiance en vous et sachez que chaque situation au cours de laquelle vous l'accompagnerez calmement est un grand pas pour sa construction et la qualité de votre relation sur le long terme.

