



Les colères

Quelques astuces pour vivre les émotions de la colère sereinement

La colère : une émotion souvent mal comprise

La colère est une émotion souvent perçue négativement, surtout chez les enfants, en raison de ses manifestations intenses (cris, tension, rage). Bien qu'elle puisse paraître excessive, elle transmet un message important. Cette "tempête émotionnelle" peut déstabiliser l'adulte, qui cherche alors à la calmer.

Chaque émotion est légitime

La colère exprime souvent un **besoin insatisfait** (comme bouger, dormir ou avoir de l'attention). L'adulte ne doit pas la prendre personnellement, mais plutôt **aider l'enfant à gérer ses émotions** pour assurer un développement sain. Il peut lui proposer des techniques pour exprimer sa colère sans danger pour lui-même, les autres, ou les objets.

Réguler la colère, sur le moment :

Pour accompagner un enfant en colère, il est conseillé de sécuriser l'espace pour éviter tout danger, de décrire ce qu'il ressent sans le juger ni le qualifier de "colérique," et de montrer de l'empathie. L'adulte peut rester proche si possible et offrir des moyens physiques sûrs pour exprimer la colère (comme sauter ou courir) sans recours à la violence. Enfin, il est préférable d'éviter les explications rationnelles pendant la crise, car l'enfant est trop absorbé par l'émotion pour être réceptif.

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 des émotions avec des outils pour la colère (baromètre de la colère, balle à malaxer...)

Que sont les VEO ?



Les VEO (Violences Éducatives Ordinaires) sont les violences physiques, psychologiques et/ou verbales qualifiées « d'éducatives » parce qu'elles sont utilisées pour éduquer et faire obéir l'enfant et « d'ordinaires » parce qu'elles sont souvent quotidiennes et considérées comme normales.

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

En savoir + :
stopveo.org



COMMENT EXPRIMER NOTRE COLÈRE SANS VIOLENCE ?

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. Nous pouvons apprendre à réguler notre colère, et ainsi aider l'enfant à comprendre qu'il est normal d'être en colère, mais que cette émotion peut s'exprimer sereinement. En observant cela, l'enfant apprend à gérer sa propre colère de manière constructive.

L'adulte est toujours responsable de sa colère.

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

A CHAUD :

 **Décharger** : on peut respirer profondément, danser, sauter...

 **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 si c'est possible

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 ?"

LA RÉGULATION ÉMOTIONNELLE

L'enfant ne peut pas être précoce dans la gestion de ses émotions, car cela nécessite des capacités psychosociales et 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.