

La colère est une émotion primaire, elle est innée. C'est une réaction naturelle et saine face à une sensation de manque de respect, un sentiment d'injustice ou de frustration. Il y a différents types de colère :

Les colères d'autonomie : « Je veux faire tout seul »

A partir de **18 mois- 2 ans**, l'enfant peut avoir des accès de colère, des comportements agressifs. C'est une étape normale de son développement, l'enfant est **tirillé entre les frustrations et la soif d'autonomie**. Il s'affirme et souhaite faire seul malgré sa maladresse.

Comment réagir ?

- Dans le cas où l'enfant est en crise, il ne se maîtrise plus. L'adulte doit rester calme car l'enfant a besoin d'être rassuré.
- Il est important de nommer l'émotion ressentie par l'enfant et de l'inviter à l'exprimer avec des mots. (« *Je vois que tu es fâché, veux-tu m'en parler ?* »).
- Laisser la possibilité à l'enfant d'être autonome, c'est une source d'apprentissage. Ne pas tout faire à sa place.
- Une fois que l'adulte a adopté une règle et que l'enfant la connaît, il est nécessaire de l'imposer avec fermeté et constance.

Les colères de fatigue : « Je suis fatigué »

De **1 à 3 ans**, l'enfant **dépense beaucoup d'énergie**. De plus, à la fin de la journée, il peut avoir vécu plusieurs petites frustrations. Il peut donc devenir irritable, il pleurniche et il s'oppose. Le moindre incident fait déborder le vase ; l'enfant n'en peut plus et veut être réconforté.

Comment réagir ?

- Si l'enfant pleure, il a peut-être besoin que l'adulte l'aide à se détendre. Ce n'est donc pas le moment d'essayer de lui enseigner une nouvelle règle.
- L'adulte doit se montrer empathique et exprimer ce qu'il observe : « *J'ai l'impression que tu es fatigué. Mais quand tu pleures comme ça, je ne comprends pas* ». Cela l'aidera à prendre conscience de sa fatigue et il apprendra peu à peu à se calmer.
- Il est donc intéressant de proposer des activités calmes (par exemple : dessin, lecture,...en fin de journée ou en attendant l'arrivée des parents chez l'assistant maternel).

Les colères, les pleurnicheries en « Je veux ça »

L'enfant a peut être pris l'habitude de pleurnicher en montrant du doigt au lieu de demander. S'il obtient toujours ce qu'il veut en agissant ainsi, il risque de continuer.

Comment réagir ?

- L'adulte doit inciter l'enfant à **utiliser des mots** plutôt que de pleurnicher. « *Tu as faim et tu veux un gâteau ? Dis-le-moi* ». Peu à peu, l'enfant devrait commencer à utiliser un langage adapté.
- Féliciter l'enfant lorsqu'il parle bien peut également l'encourager à s'exprimer avec des mots.
- Même si les pleurs peuvent être énervants, il est important d'éviter de le punir, car il pourrait croire que l'on rejette ce qu'il vit. Toujours encourager l'enfant à dire ce qu'il ressent.

Comment acquérir des capacités de gestion de la colère ?

Il est donc nécessaire de **rediriger la colère ailleurs pour la transformer en énergie positive**. Pour les enfants plus grands, on peut donner des images évoquant la colère (comme un volcan qui explose) ou l'inverse (l'image d'un barrage qui retient l'eau).

Voici quelques outils pour tenter d'exprimer sa colère tout en la maîtrisant :

- Le coussin de la colère (l'enfant a le droit de le taper, de le mordre, de le jeter...)
- Les chansons
- La balle de la colère (lancer, exercer une pression...)
- La cible (imaginer une cible avec au milieu la colère et viser avec une balle ou fléchette en mousse par exemple)
- La météo intérieure (pour exprimer ses émotions, décrire ce qu'il ressent)
- Le sac à cris : proposer à l'enfant de crier dans un petit « sac à cris » pour y mettre sa colère et l'aider à contrôler ses cris (ou cabane à cris).
- Le coin à émotions : un fauteuil pour permettre à l'enfant de se détendre, de s'isoler ou une petite table avec des feuilles à disposition pour exprimer ses émotions à travers le dessin.

Les attitudes favorisant la gestion des émotions de l'enfant :

- Poser des mots en reflétant l'émotion que vit l'enfant : « *Je vois que tu es en colère et que c'est compliqué pour toi. Je comprends que ce soit difficile (frustrant) de devoir attendre ton tour...* ».
- Rétablir le droit à l'erreur : parfois l'adulte, après une journée de travail par exemple, va réagir vivement face à la colère de l'enfant. L'adulte a le droit de se tromper, mais il est important de revenir sur les comportements inappropriés, d'autant plus que celui-ci est perçu comme un modèle de fonctionnement pour l'enfant.
Exemple : « Je me suis rendu compte de », « Excuse-moi de.... », « Lorsque j'ai fait...c'est parce que j'étais en colère ». Expliquer pourquoi permet à l'enfant de comprendre ce revirement de situation et de « réparer ».
- Demander un retour de l'enfant : « *Est-ce-que tu as compris ?...* », « *Est-ce que tu es d'accord pour dire qu'il est interdit de frapper ?* ». L'enfant se sent pris en compte et cela renforce son estime de soi.
- Se faire confiance : «*Quelle attitude favorise le bien-être de l'enfant ?* »
- Organiser des temps de jeux : fixer les règles, passer des valeurs de partage, de respect, apporter des émotions positives à l'enfant...

Ce qu'il faut éviter :

- Nier l'émotion ou la minimiser.
- Culpabiliser : « *Tu n'as pas à être en colère....ce sont les bébés qui pleurent !* »
- Répondre à la colère par la colère : « *Tu m'agaces à toujours râler* ». Cela n'est pas cohérent.

Ces réactions sont inefficaces et contre-productives, elles aggravent l'intensité de l'émotion et génèrent une libération excessive de molécules de stress.

La meilleure réponse à la colère est donc l'**écoute**, l'**empathie** et le **respect**. « *L'enfant n'a pas toujours besoin que ses envies soient satisfaites, il veut juste qu'elles soient reconnues, que ses émotions soient entendues.* » source : Isabelle Filliozat, « Au cœur des émotions de l'enfant ».