



GESTION DE LA COLÈRE CHEZ L'ENFANT

Fiche Récap'

- Qu'est ce que la colère ?
- Que se passe t-il dans le cerveau de l'enfant ?
- 14 outils pour gérer les crises de colère

QU'EST CE QUE LA COLÈRE ?

C'est une émotion, une réaction physiologique et psychologique qui répond en règle générale à la frustration, à un sentiment d'injustice.

Les enfants étant de véritables éponges, elle peut être également due à une colère refoulée par le parent.

Elle est utile et saine. Elle répond au besoin d'affirmer son identité, sa force et sa personnalité. Elle permet de dire NON !

Elle est nécessaire pour sentir sa puissance et se faire respecter.

Elle s'exprime lorsqu'un besoin n'est pas comblé et permet de se réparer.

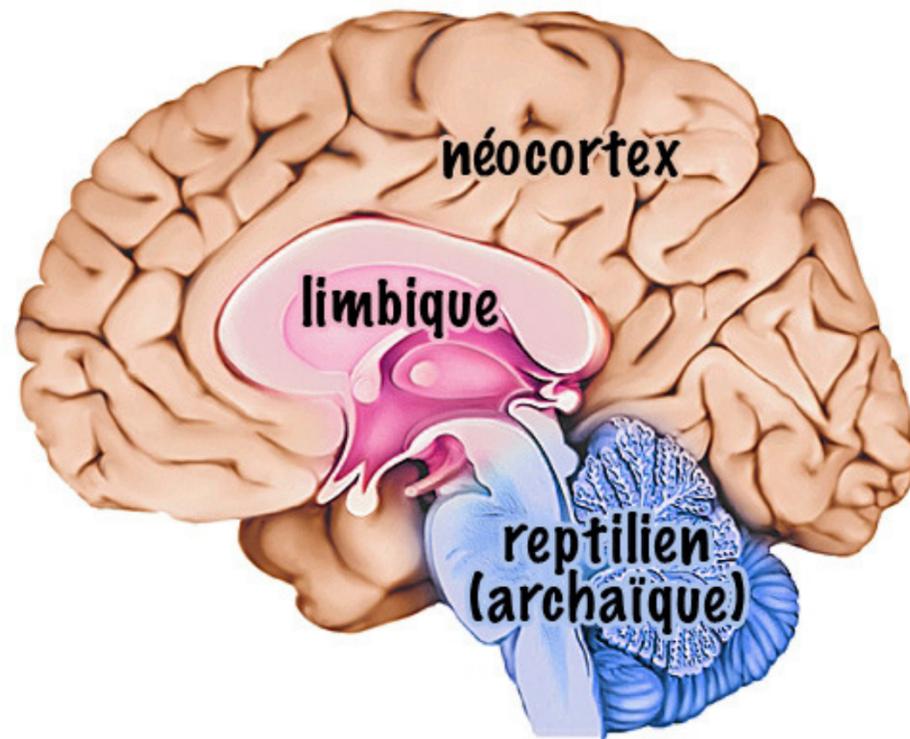
NOTA BENE :

Elle est à
différencier
de la
violence.

- ▶ La **colère** est une affirmation de soi devant l'autre.
- ▶ La **violence** s'exprime lorsque la charge affective n'est pas supportée. Elle est le refoulement d'une colère non gérée que l'on projette sur autrui. Elle accuse, cherche à blesser et à détruire.

QUE SE PASSE T-IL DANS LE CERVEAU DE L'ENFANT ?

1. LE CERVEAU TRIUNIQUE



LE CERVEAU REPTILIEN : Réflexes de survie
Fuite, Sidération,
Attaque

LE CERVEAU LIMBIQUE : Siège des émotions

LE NÉOCORTEX : Intellect, réflexion,
raisonnement, compétences sociales,
langage, empathie,
gestion des émotions

QUE SE PASSE T-IL DANS LE CERVEAU DE L'ENFANT ?

2. MÉCANISMES

Le néocortex exerce un contrôle sur le cerveau émotionnel.

Chez l'enfant il est encore très immature.

Lorsque celui-ci est pris par une émotion telle que la colère, son néocortex se déconnecte du cerveau émotionnel et ne peut donc plus exercer son contrôle.

L'enfant est alors submergé par son émotion.

Il a besoin pour se calmer, de se reconnecter et cela nécessite notre aide.

14 OUTILS POUR GÉRER LES CRISES DE COLÈRES

2 POINTS IMPORTANTES

1

On éteint pas le feu par le feu. Il est nécessaire d'être soi-même calme pour désamorcer au mieux une crise de colère. Penser au bienfaits qui se cachent derrière chacune des épreuves qui s'offrent à vous. Développez vos circuits neuronaux pour que le calme et la joie soient des émotions que votre cerveau utilise facilement.

2

Avant d'utiliser les outils qui vont suivre, observez l'enfant et assurez-vous que ses besoins fondamentaux soient comblés : faim, soif, envie d'aller aux toilettes, sommeil, maladie ...

14 OUTILS POUR GÉRER LES CRISES DE COLÈRES

1. L'ÉCOUTE ACTIVE :

Accueillir et nommer l'émotion de l'enfant. Décrire son état avec empathie pour lui montrer que l'on a compris son ressenti. L'aider à mettre des mots dessus.



« Je vois que tu es en colère, tu sembles perturbé par ce qui s'est passé. Je comprends cela ne doit pas être agréable...»

2. LA ROUE DES ÉMOTIONS :

Utiliser la roue ou les cartes des émotions. Cette roue mettra en évidence les différentes émotions par le biais de petits dessins représentatifs.



L'enfant devra montrer l'émotion dans laquelle il se trouve et choisir parmi plusieurs actions celle qu'il désire réaliser afin de répondre à cette émotion.

14 OUTILS POUR GÉRER LES CRISES DE COLÈRES

3. LA BOITE À COLÈRE :

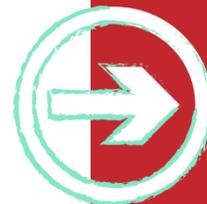
Utiliser une boîte, une bouteille ou un récipient avec un couvercle ou bouchon dans laquelle l'enfant pourra libérer son émotion.



Il peut crier sa colère dedans par exemple. On refermera la boîte dans laquelle se trouve enfermée son émotion puis on la videra avec lui dehors ou dans la poubelle.

4. LA REDIRECTION :

L'enfant vit dans l'instant présent. Détournez-le de son affect en attirant son attention vers quelque chose qui attisera sa curiosité.

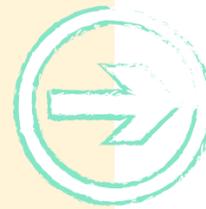


L'emmener à la fenêtre par exemple et lui dire « Oh tu as vu le chien dehors, je crois qu'il va chez le voisin pour boire le thé. Attends, je vais te raconter l'histoire de l'ours ... »

14 OUTILS POUR GÉRER LES CRISES DE COLÈRES

5. LE COUSSIN À COLÈRE :

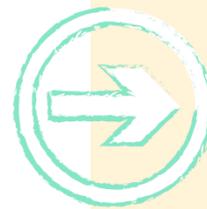
Utiliser un gros coussin sur lequel l'enfant sera invité à libérer son émotion de manière physique.



Ce coussin doit être exclusivement réservé à cela. Il pourra le taper, le mordre, le jeter, etc ...

6. LA RESPIRATION :

Inviter l'enfant à faire des exercices de respiration. Attention, l'enfant doit avoir été préalablement initié à ça. Il faudra lui apprendre à le faire durant des moments de calme.

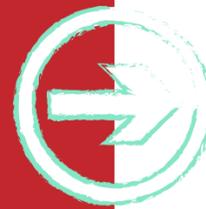


On peut l'inviter à souffler sur un petit moulin à vent ou alors lui proposer un petit jeu concours : celui qui souffle le plus longtemps a gagné !

14 OUTILS POUR GÉRER LES CRISES DE COLÈRES

7. LA SURPRISE :

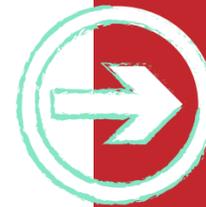
Surprenez l'enfant avec une attitude, un bruit, un son auquel il ne s'attend pas et qui va complètement le déstabiliser, et éventuellement le faire partir dans un fou rire.



Vous pouvez par exemple vous mettre à imiter le tambour s'il vous tape, faire des bruits d'animaux, chanter ou imiter la marche du pingouin ...

8. LES JEUX DE BAGARRES :

L'enfant a envie de taper, il a besoin d'évacuer une tension de manière physique. On va donc lui apporter un cadre pour qu'il puisse la libérer.



Initier un jeu de bagarre avec lui. Chamaillez vous, faites une bataille d'oreillers en prenant soin de le laisser gagner. Vous pouvez s'il s'agit d'un enfant plus petit lui présenter vos mains et lui dire de taper fort dessus.

14 OUTILS POUR GÉRER LES CRISES DE COLÈRES

9. BOUTEILLE DE RETOUR AU CALME :

Vous connaissez sûrement les boules en verre avec de l'eau et des flocons de neige dedans. Lorsqu'on les retourne les flocons retombent doucement vers le bas.



Du même principe, il existe des bouteilles avec des paillettes que l'on secoue. Présentez la bouteille à l'enfant après l'avoir secoué afin qu'il s'apaise en regardant les paillettes retomber.

10. DESSINER SA COLÈRE :

Demander à l'enfant d'exprimer sa colère par le dessin. Le dessin peut être libérateur et thérapeutique.

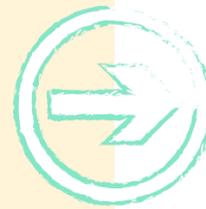


L'enfant pourra ensuite froisser, déchirer ce dessin et le jeter s'il le désire ...

14 OUTILS POUR GÉRER LES CRISES DE COLÈRES

11. LES CÂLINS :

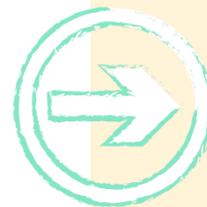
Approchez vous de l'enfant et serrez le avec tendresse. Faîtes lui un gros câlin rempli d'amour afin de recharger son réservoir.



Il secrétera les hormones du bien être et du bonheur telles que l'ocytocine, la dopamine, etc. Cela marche aussi avec les adultes alors ne vous en privez pas !!!

12. LES ABLUTIONS :

La colère vient de satan et satan est fait de feu comme nous l'apprend notre bien aimé prophète (sws). Éteignez donc ce feu avec de l'eau.

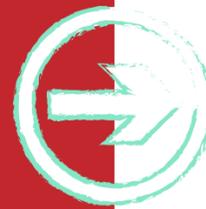


Amenez l'enfant à la salle de bain pour qu'il se mouille le visage. S'il est plus grand il peut faire les ablutions dans les règles de la sunnah.

14 OUTILS POUR GÉRER LES CRISES DE COLÈRES

13. LA PIÈCE À COLÈRE :

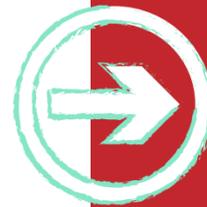
Dédiez une pièce ou l'enfant (comme l'adulte) en colère pourra se défouler en libérant sa colère. Il peut aussi s'y calmer en y pratiquant la lecture ou autre.



Cette pièce peut être la chambre. Mais attention, il faut éviter d'y envoyer l'enfant comme si c'était une punition. Il est préférable de l'y inviter avec empathie et douceur.

14. L'EXEMPLARITÉ :

Soyez vous même un exemple dans votre manière de gérer votre colère. Montrez à l'enfant lorsque vous êtes en colère que vous avez identifié votre sentiment.



Dîtes lui : " Je suis en colère, j'ai besoin de me retirer pour me calmer, je reviendrais lorsque ça ira mieux ..."



N'hésitez pas à nous écrire à contact@muslimparentsacademy.com pour nous dire ce que vous en avez pensé

QU'ALLAH VOUS PRÉSERVE ET SURTOUT RESTEZ POSITIFS ...