

## Les crises de colère

Nous avons tous un jour fait face à une crise de colère d'un enfant. Quoi de plus déstabilisant! Pourtant cela est un passage pratiquement obligé. Les crises de colère font partie du développement sain et normal de l'enfant.

Les enfants âgés de 2 à 4 ans sont les plus sujets à ces explosions spectaculaires. Elles peuvent être de courte durée et en quelques secondes le calme est revenu ou elles peuvent durer des heures.

Chaque enfant démontre sa colère de manière différente. Certain crie, frappe, brise des objets, se cogne la tête, pleure et j'en passe. Chose certaine, les colères ne laissent personne indifférent.

Souvent, l'enfant s'emporte et se désorganise lorsqu'il vit une contrariété, un refus, de la difficulté à accomplir une tâche, s'il est fatigué, s'il a déjà fait l'expérience de crise qui lui ont permis d'obtenir ce qu'il désirait et j'en passe. Cela dit, le fait qu'il ne puisse exprimer ses émotions verbalement est un facteur qui aggrave la situation.

Vous pouvez aider votre enfant de plusieurs façons. Vous pouvez ainsi l'aider à reconnaître ses émotions et à comprendre comment il se sent, mettre en place une routine qui minimisera les risques de frustration, lui offrir des heures suffisantes de sommeil, lui donner le bon exemple, l'avertir de ce qui s'en vient, etc.. Surtout, vous devez le féliciter abondamment lorsqu'il agit de façon appropriée et qu'il fait quelque chose de bien.

Malgré tous vos efforts, les crises ne pourront être évitées totalement. Voici quelques conseils : dans la mesure du possible, ignorez la crise, respirez et restez calme, assurez la sécurité de l'enfant et des autres enfants près de lui et n'oubliez pas de le féliciter à son retour au calme. Dans les cas où rien n'y fait, vous pouvez retirer l'enfant pour quelques instants afin qu'il se calme. Il est inutile de tenter le raisonnement durant la crise, le message ne passera pas. Vous devez attendre le retour au calme pour lui parler et faire un retour sur l'évènement.

Référence : <https://educationspecialisee.ca/emotions/crises-de-colere/>

Pour aller plus loin :

[https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1\\_3\\_ans/comportement/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-enfant-crise-de-colere-intervenir-prevenir](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/comportement/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-enfant-crise-de-colere-intervenir-prevenir)

[https://oserchanger.com/blogue\\_2/2019/11/12/crise-de-colere-enfant-comprendre/](https://oserchanger.com/blogue_2/2019/11/12/crise-de-colere-enfant-comprendre/)

<https://www.mamanpurlavie.com/bebe/13-36-mois/comportement-et-discipline/6215-les-crises-de-col-re-chez-les-enfants.shtml>

<https://apprendreaeducer.fr/au-secours-mon-enfant-est-en-crise-13-pistes-pour-passer-de-la-colere-explosive-a-la-colere-exprimee/>

<http://www.sosnancy.com/12-trucs-pour-accompagner-lenfant-en-crise/>

et un peu d'humour avec la coach Nancy Doyon: <https://youtu.be/8gdWqp0RzRI>

Bonne lecture, Manon G xx

