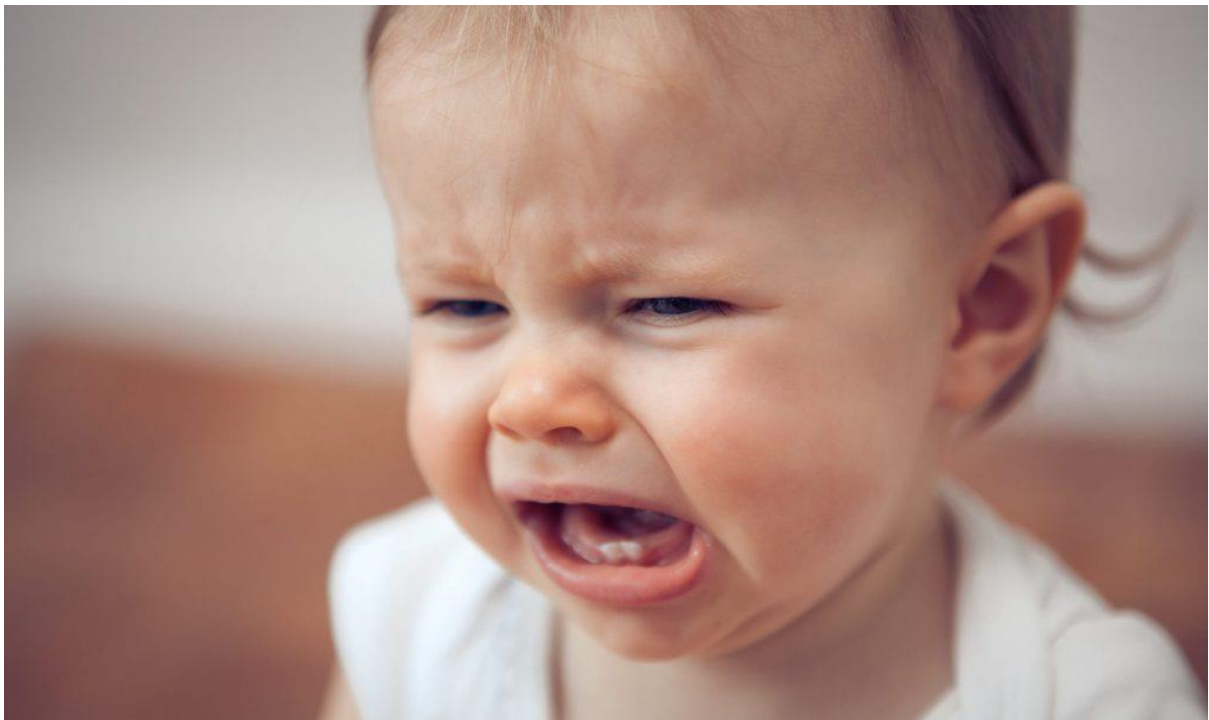


La colère une tempête émotionnelle de votre enfant:

Votre enfant crie, se roule par terre, donne des coups de pieds... Vous vous sentez démunis ? Vous ne savez pas comment réagir ? C'est légitime ! Prenons le temps de découvrir cette émotion.

L'être humain ressent différentes émotions. Elles sont au nombre de 7 : la tristesse, la joie, l'amour, le dégoût, la peur, la honte et la colère. Nous avons tous déjà pu exprimer une colère : notre rythme cardiaque s'accélère, nos sourcils se froncent, notre mâchoire se serre, nous avons chaud... pour nous, nous avons vécu une injustice.



Pour les jeunes enfants, les émotions sont démultipliées.

Les enfants sont de véritables « éponges émotionnelles ». Ils vivent chaque émotion à 100%. La colère est souvent une façon pour l'enfant de réagir quand il se sent **dépassé par l'intensité de ses sentiments ou de ses besoins**, et qu'il n'arrive pas à les exprimer.

La gestion des émotions est difficile pour les tout-petits, c'est un tourbillon de sentiments qui est normal à cet âge-là. Plus l'enfant est jeune, plus ce contrôle est difficile. Les structures frontales du cerveau, zone responsable de la régulation émotionnelle, se développent progressivement tout au long de l'enfance et de l'adolescence. En d'autres mots, cela signifie que pendant sa croissance, **l'enfant développe peu à peu des compétences pour réguler ses émotions intenses**.

Par exemple, votre enfant a de la difficulté à mettre ses chaussures seul, il ne réussit pas à faire quelque chose qu'il souhaite accomplir... Il se met alors à jeter ses chaussures ou à crier. Au quotidien, les colères chez le jeune enfant peuvent survenir lors de plusieurs moments : il n'a pas envie de réaliser une demande de l'adulte, il est fatigué, il manque de mots pour s'exprimer, il a besoin d'attention...

Colère ou caprice ?

Pour beaucoup, quand l'enfant fait une colère, celle-ci est assimilée à un caprice ! Recueillons le point de vue d'une psychologue sur le sujet. Pour Isabelle Filliozat, le caprice c'est « *le jugement, l'interprétation... c'est l'étiquette qu'un parent ou un adulte met sur le comportement de l'enfant et qu'il ne comprend pas* ». Pour résumer, les adultes parlent de « caprice » lorsque l'enfant manifeste une vive réaction suite à un désaccord. Or, il ne s'agit pas de caprices ou autres troubles, mais c'est la conséquence d'une immaturité de la zone préfrontale du cerveau. Avant 5-7 ans, les enfants sont envahis par des « tempêtes émotionnelles » et le cerveau n'est pas assez développé pour les gérer. Les jeunes enfants ne sont donc pas capables de prendre du recul, de réfléchir. **Votre enfant a juste besoin de vous pour apprendre à traverser cet état émotionnel !**

Mais concrètement, comment l'adulte peut réagir dans ces moments ?

Voici quelques pistes de réflexion qui peuvent aider l'adulte à accompagner l'enfant. En restant calme, plutôt que de hausser la voix, il sera plus facile ainsi d'accueillir l'émotion de votre enfant. Plus vous crierez, plus en retour votre enfant exprimera sa colère. **Le maître-mot : zen !**

Mettre des mots sur ses émotions l'apaise également : « *je vois que tu es très en colère !* ». Parfois, quand il est en colère, il n'a besoin de rien d'autre que d'un gros câlin. Cela lui permet de se décharger émotionnellement. Il se peut aussi qu'il refuse vos bras : laissez-le face à sa colère afin qu'il décharge en le rassurant « *je reste à côté de toi si tu as besoin.* »

Chez Les petits pirates, les professionnels accompagnent au mieux chaque enfant face à leur colère. Il existe pour cela, des coussins ou des espaces de la colère où l'enfant pourra taper, se décharger émotionnellement !

L'accueil, l'accompagnement et l'écoute des émotions de votre enfant sont des clés essentielles pour répondre à ses besoins dans cette tempête émotionnelle qu'est la colère.