

# Les Crises de colère chez l'Enfant



# Comprendre les crises de colère

Développement normal de l'enfant, particulièrement à l'âge où celui-ci commence à apprendre à marcher.

- **Fréquence maximale : enfants âgés de deux à quatre ans.**
- **Durée : seulement 20 secondes ou encore des heures.**

Les petits piquent des colères pour 3 raisons principales

## Les causes

### 1<sup>ère</sup> raison

**Dépassés par leurs sentiments ou par leurs sensations :** faim, maladie, confusion, impuissance, frustration, colère ou peur.

### 2<sup>ème</sup> raison

De leurs expériences précédentes, une **crise de colère peut être récompensée.**

### 3<sup>ème</sup> raison

Ils désirent **attirer votre attention.** Tenus à l'écart, ignorés ou seuls, ou, au contraire, ils ont l'habitude de monopoliser l'attention.



# En d'autres termes...

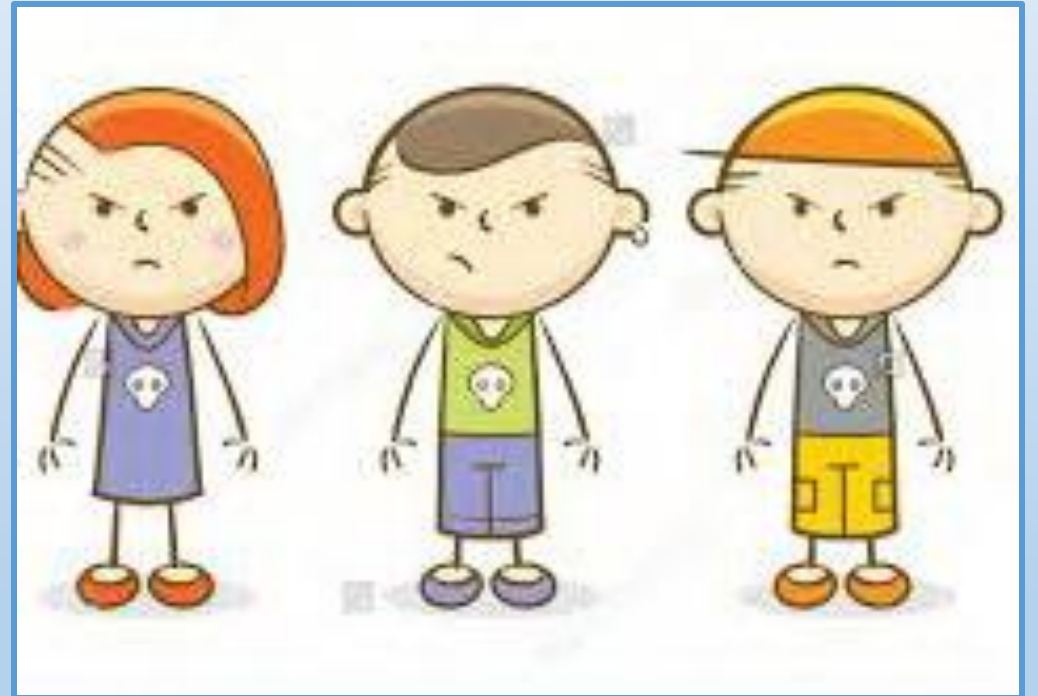


**Elles se produisent souvent lorsque l'enfant :**

- ne peut pas faire ce qu'il aimerait faire;
- doit faire quelque chose qu'il n'a pas envie de faire;
- a besoin de libérer de la colère;
- est très fatigué, est excité ou a faim;
- n'arrive pas à accomplir une tâche complexe;
- n'a pas les mots pour s'exprimer;
- a appris à d'autres occasions que les crises peuvent aboutir à des récompenses;
- veut l'attention de ses parents.

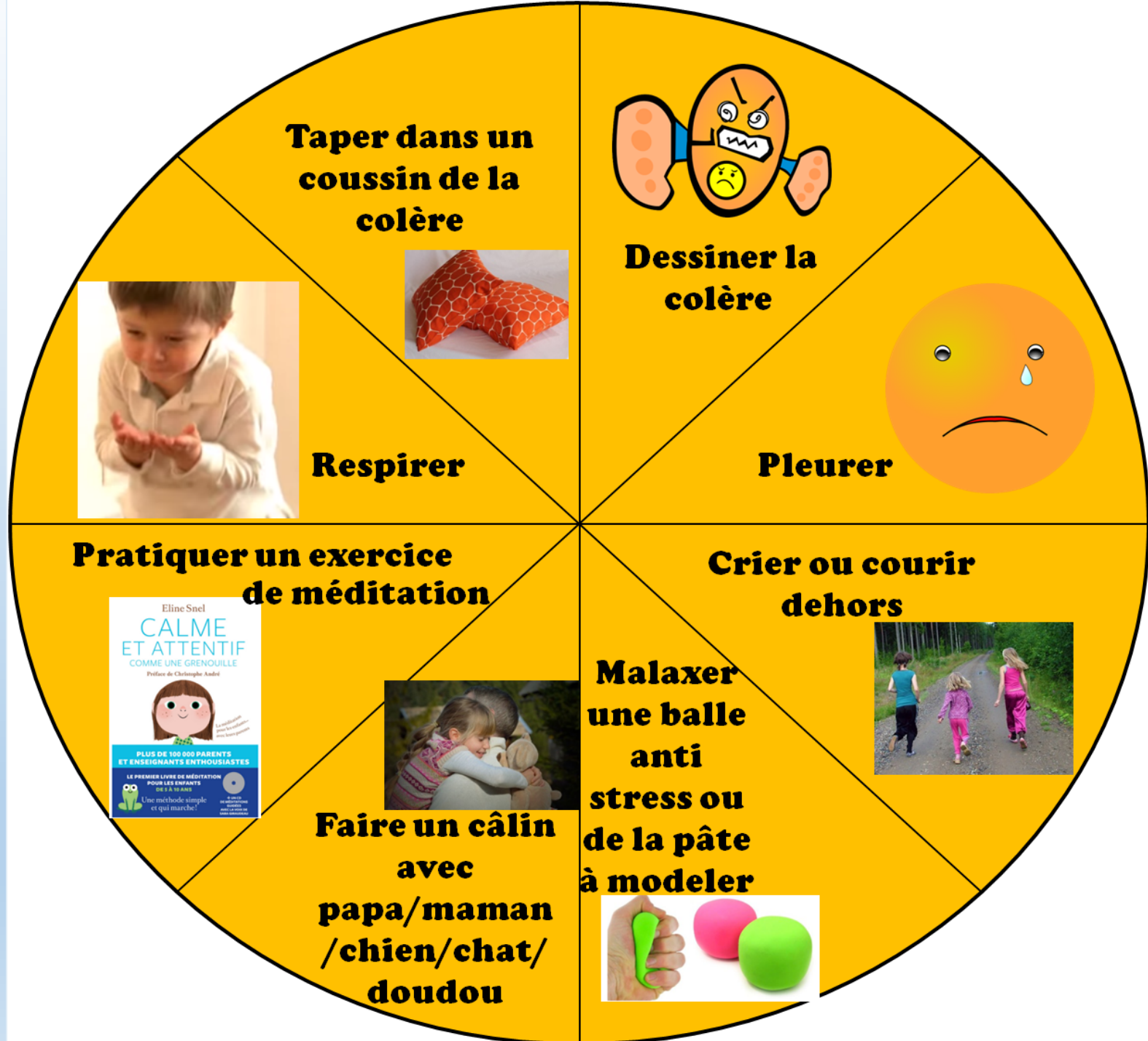
# Pendant une crise, l'enfant peut :

- courir en hurlant;
- donner des coups de tête;
- donner des coups de poing;
- donner des coups de pied et mordre;
- pleurer;
- se rouler par terre;
- retenir son souffle





# Trouver des solutions



# Comment faire face aux crises de colère ?

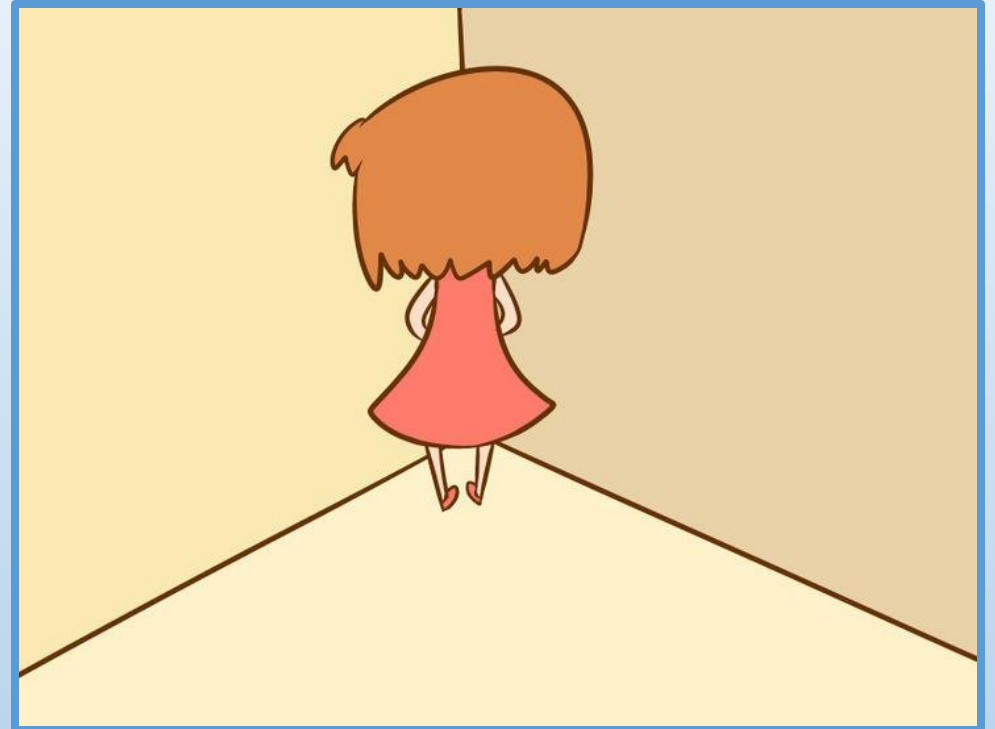
1. Restez calme, et essayer de calmer l'enfant.
2. Aidez-le à s'exprimer.
3. Ne cédez pas au désir de l'enfant.
4. Veillez à ce que l'enfant ne se blesse pas, ne blesse pas les autres et ne casse rien.
5. Faites preuve de patience.
6. Félicitez l'enfant dès qu'il est redevenu calme ou se comporte bien.
7. Rappelez-vous que les parents parfaits n'existent pas.



## Au coin ? Une solution ?

Ne jamais le mettre au coin ou l'isoler, c'est comme **nier son existence**, même s'il s'est mal comporté.

Il s'agit là de **l'arrêter** et de lui montrer **une autre direction**.



*Je ne te laisserai jamais frapper/ insulter/ casser/ faire de mal. Tu peux dire les choses avec des mots, dis comment tu te sens et de quoi tu as besoin.*

***Faber et Mazlish***



## La fessée ? Une solution ?



Les enfants fessés sont plus susceptibles de développer :

- Un trouble du comportement
- Une agressivité
- Un problème mental ou cognitif
- Un comportement antisocial

*Université d'Austin et du Michigan (Etats-Unis)*

# Expliquer le pourquoi et le comment

[https://www.youtube.com/watch?v=9aONSCU9v\\_w&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=9aONSCU9v_w&feature=youtu.be)

# Rester calme et le calmer

## Patience

Essayer d'**apaiser** et de **calmer** votre enfant.

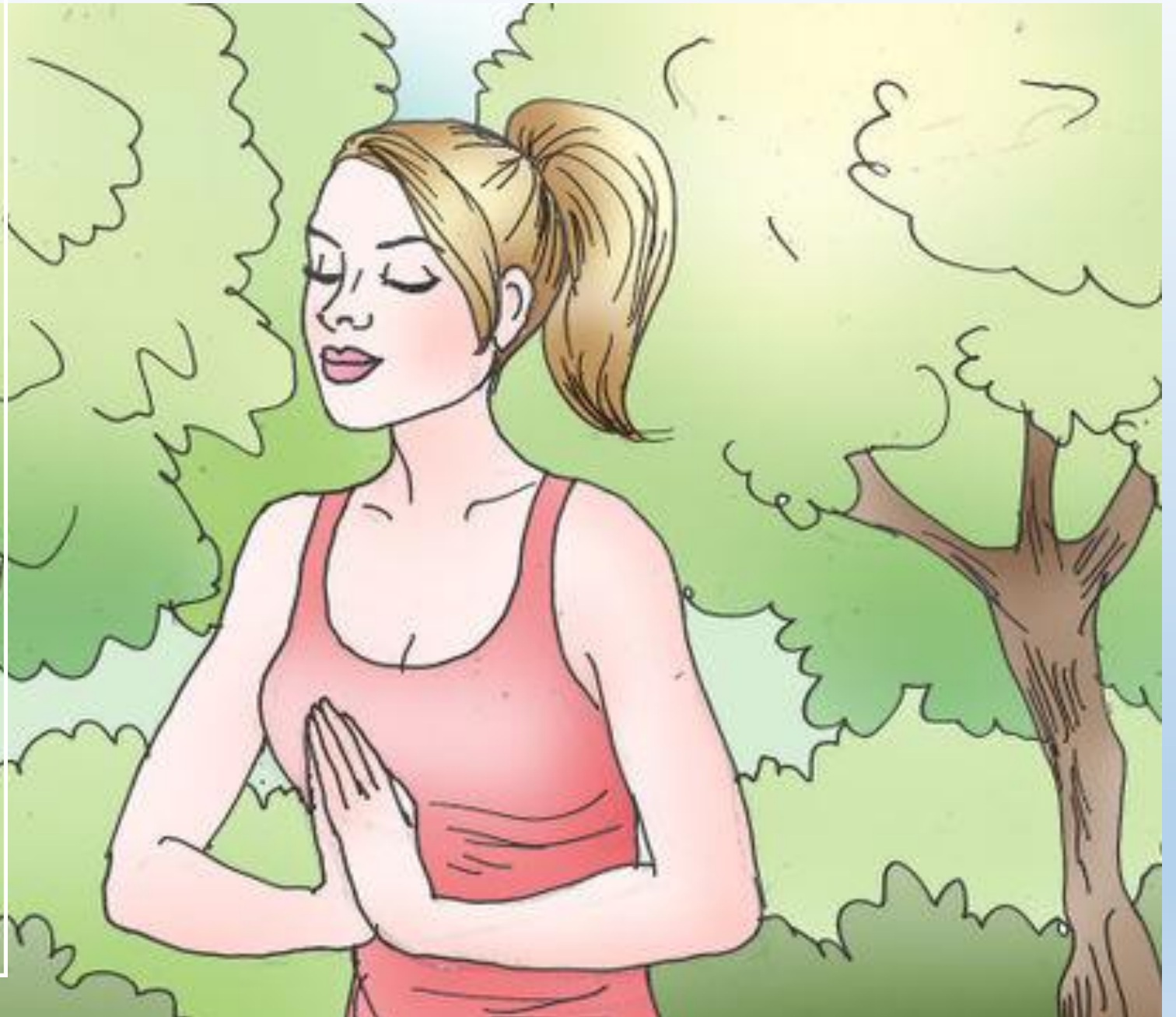
Tentez de **lui parler**.

Emmenez-le dans un **endroit tranquille et sûr**.

**Laissez-le pleurer** à chaudes larmes.

Restez à **proximité de lui**.

Remettez la **discussion à plus tard**.



# L'aider à créer un espace de retour au calme

**Laisser le créer son propre espace de retour au calme :**

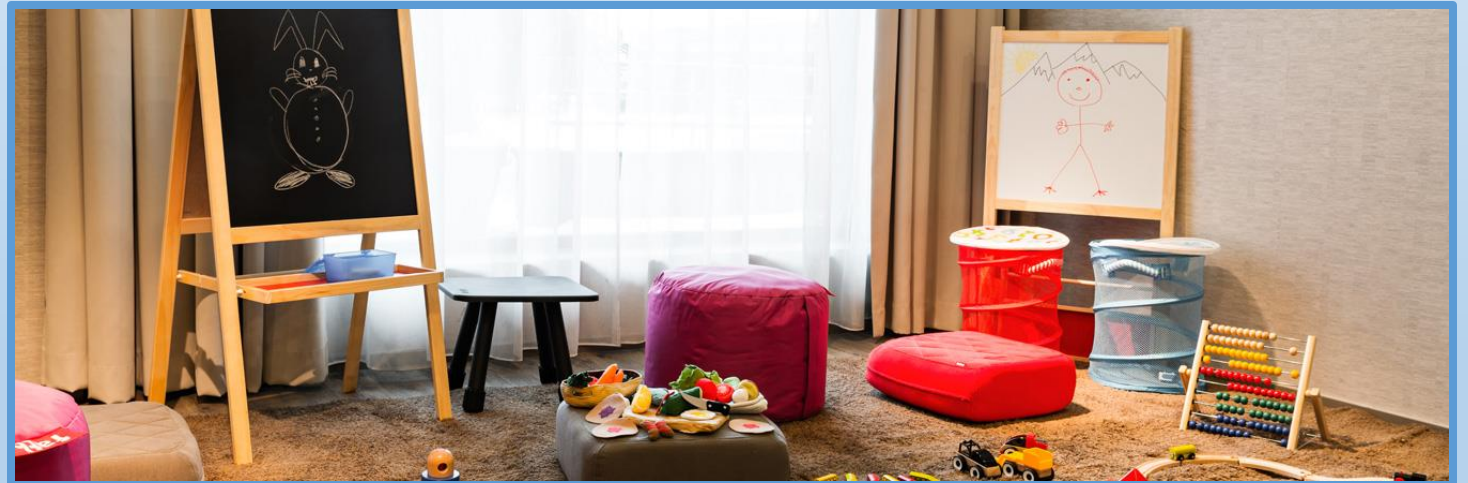
une couverture en guise de tente  
une chaise retournée  
un petit coin au balcon.

**Pour les plus âgés :**

Un coin à la maison ou ailleurs  
Un canapé  
Un coin de tapis.

**Vous pouvez y placer le thermomètre de la colère.**

*« J'ai l'impression que tu as besoin d'un temps calme. Est-ce que cela t'aiderait d'aller dans l'espace de retour au calme ? Si tu veux, je peux t'y conduire/ t'accompagner ».*



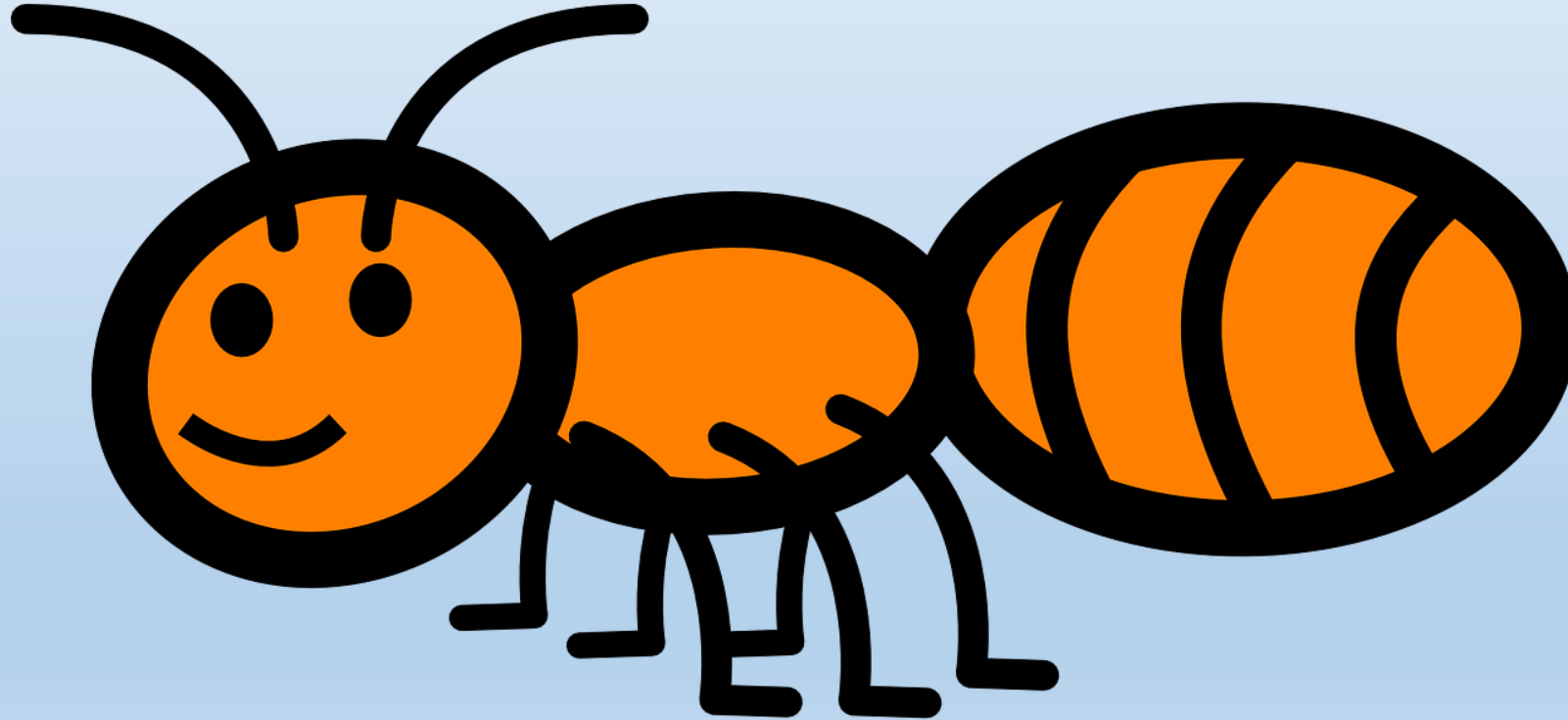
# Et s'il n'y a pas d'espace de retour au calme

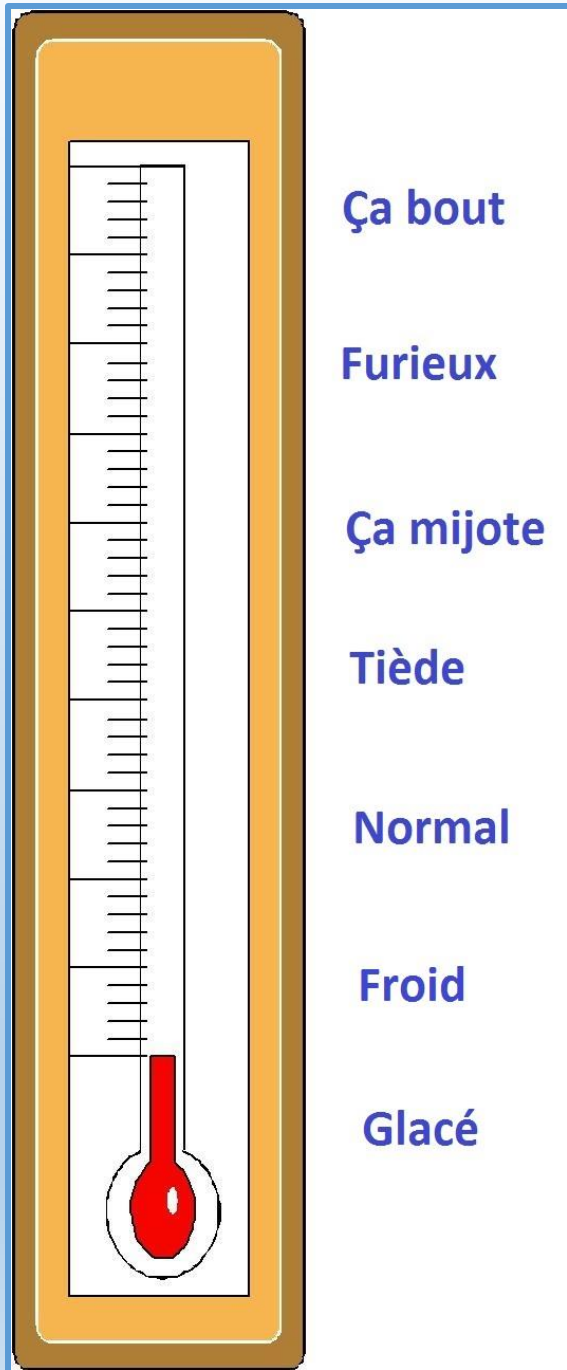
Ecouter : L'endroit Ressource



# Méditation : La fourmi

Ecouter : La petite fourmi





## Le thermomètre de la colère

Il aide l'enfant :

- À reconnaître son état d'esprit
- À mesurer sa colère

Ecouter La météo intérieure

# La méditation

## La pleine conscience

- conscience du **moment présent**
- **attention** sur l'instant
- ce que **vous êtes**
- ce que **vous ressentez**
- **éveil, réveil** au monde





# Exercices de méditation de pleine conscience

- Demi Lotus
- Respiration
- Emotions
- Expression



# Respiration abdominale

11 yoga



## La vague

Cette posture fait intervenir la respiration ventrale, LA respiration principale du yoga. Elle calme, se et apaise considérablement.

Tu es allongé sur le sol, tout relâché, bras et jambes légèrement écartés. Tu te prépares à faire un joli rêve, même éveillé !



2 Tu plies tes genoux et tu prends ton petit bateau\*. Qu'il est beau !

Pose le bateau sur ton ventre, juste au niveau de ton nombril.



4 Maintenant qu'il est bien stable, tu peux tendre tes jambes et te relaxer. Ton petit bateau, tu vas le faire voguer. Pour cela, il te suffit de respirer profondément.



5 En inspirant, tu gonfles fort ton ventre, ça fait comme un vague qui fait monter ton bateau bien ! C'est rigolo !

6 Puis tu vides l'air lentement jusqu'à ce que ton ventre se creuse. Ton bateau est dans le creux de la vague. Reste ainsi un instant, puis recommence (5 ou 6 fois) à faire monter et descendre ton bateau sur les flots !



\* Un petit objet léger fera aussi l'affaire, mais si vous souhaitez fabriquer un bateau en papier, voici comment procéder, à partir d'une feuille de



Ecouter  
La respiration  
comme une ancre



# Emotions

## Retour au calme

Je me concentre sur chaque chose que je fais



### Danseur

Je danse les yeux fermés pendant deux minutes. Je me déhanche et je suis le rythme.



### Scribe

Sur une feuille blanche, je trace une ligne longue, courbe ou hachurée. Puis, en suivant la ligne, j'écris les mots qui me viennent en tête.



### Sentinelle

Je demeure complètement immobile pendant au moins deux minutes. En fermant les yeux, c'est plus facile de se concentrer.



### Petites mains

Je froisse des feuilles de papier, je pétris une balle de stress ou de la pâte à modeler.

## AIDEZ VOTRE ENFANT À S'EXPRIMER EN NOMMANT SES ÉMOTIONS.



CONTENT



FIER



FÂCHÉ



GÊNÉ



SURPRIS



CALME



EFFRAYÉ



TRISTE



EXCITÉ

## Expression

- Parler pour se calmer
- Définir ses émotions
- Savoir les exprimer

## Ecouter

Faire face aux émotions difficiles

Tout est dans la perception



### LES MOTS QUI ME RENDENT FORT

Essayer de dire...  
Dire plutôt...

Essayer	Je fais de mon mieux
J'ai oublié	Je ne m'en souviens pas pour l'instant
J'ai échoué	Je n'ai pas réussi cette fois-ci
J'espère	Je veux
J'ai perdu	Je n'ai pas gagné aujourd'hui
J'ai des problèmes	Je relève un défi

<http://maitresseuh.ekiablog.com>

Ecouter mais...



Une chose à la fois !

# Sortir

- Nature
- Jardin Public
- Piscine
- Mall 😊
- Faites prevue d'imagination





# Ne cédez pas



- Il croira que c'est une récompense
- Il recommencera

**Ne vous sentez pas  
embarrassé(e) en public**

Félicitez le quand il se calme



Comme si  
c'était son  
anniversaire

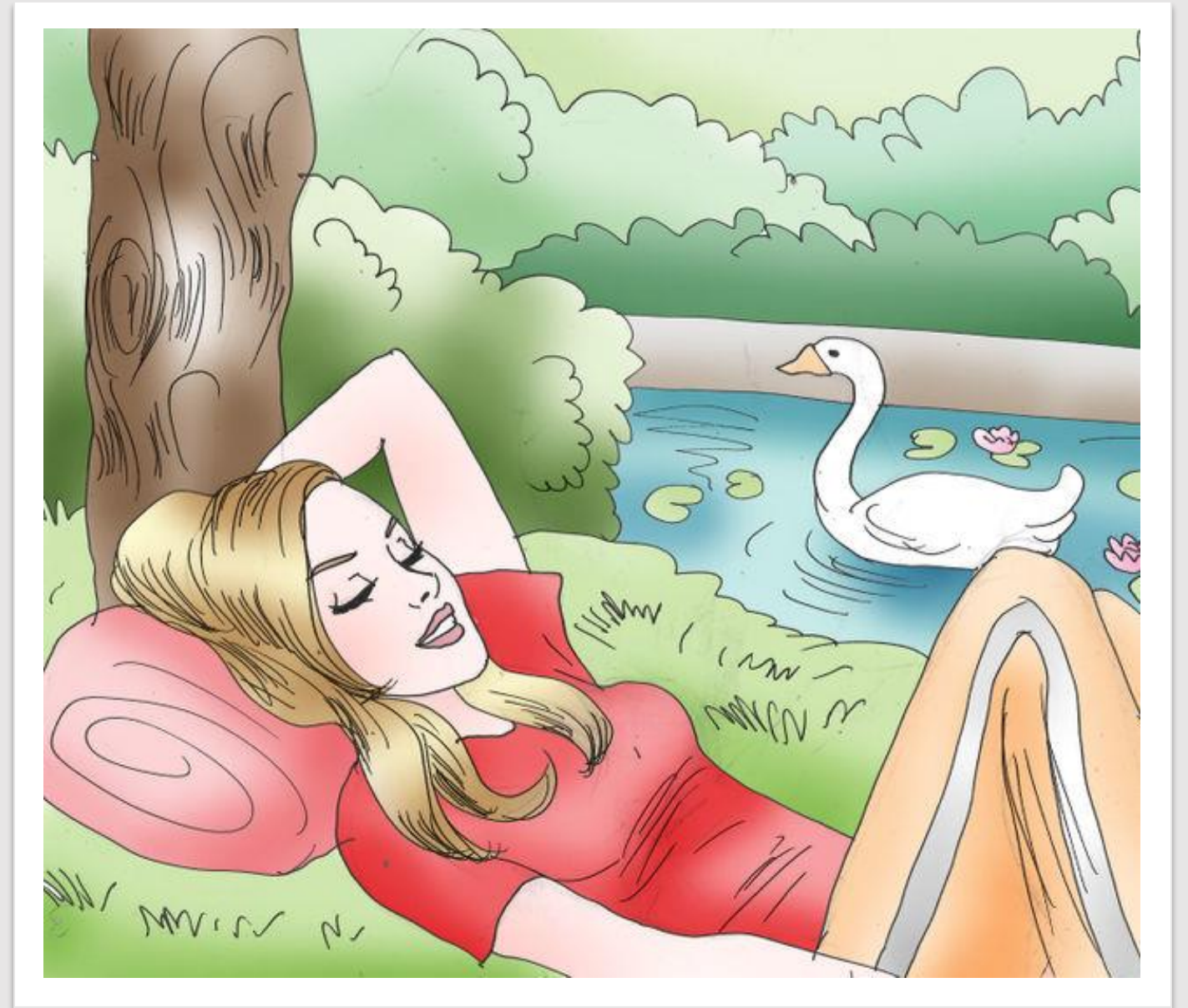
# Et pour vous !

## Respirez !

- Respiration abdominale
- Le 4-2 Relaxation
- Le 4-7-8 Pour dormir

## Ecouter

## Le temps des adultes



# Et pour vous !



## Faites-vous aider s'il le faut !

- Vous n'arrivez plus à **contrôler vos inquiétudes**
- Vous évitez les situations qui vous rendent **angoissé(e)**
- Vous avez du **mal à dormir**
- Vous vous sentez **tendu(e)** en permanence
- Vous êtes **surpassé(e)** par votre travail, vos relations familiales et sociales

**Et enfin...**

**Patience  
d'abord  
Patience  
ensuite  
Patience  
toujours**



Chaden Maalouf Najjar – Life Coaching - Thetahealing  
[chadennajjar@gmail.com](mailto:chadennajjar@gmail.com)

# La boule à neige

[https://www.youtube.com/watch?v=SdN\\_UMQnUKQ&t=5s](https://www.youtube.com/watch?v=SdN_UMQnUKQ&t=5s)

# Les bulles de savon

<https://www.youtube.com/watch?v=KilkFku7Jfs&t=9s>