Guide gratuit pour les parents

Yochai Leshem

Que faire au moment d'une crise de colère

Quatre étapes simples : avant, pendant, après, et vous

Pourquoi les explications ne marchent pas pendant la tempête

Le cerveau est une maison à deux étages. Pendant une crise, le système d'alarme du rez-de-chaussée ferme l'escalier qui mène à l'étage, le cerveau qui réfléchit. Les explications, les menaces et les « calme-toi » s'adressent à l'étage, mais votre enfant n'y est pas en ce moment. Première règle : d'abord apaiser, ensuite éduquer.

1 Avant : repérer la tempête qui arrive

La plupart des crises suivent un schéma. Les quatre suspects habituels :

- La faim, surtout après la crèche ou l'école.
- La fatigue, y compris le relâchement après une longue journée.
- Les transitions : quitter un jeu, éteindre un écran, sortir de la maison.
- La frustration : une tâche trop difficile ou un jeu qu'il est en train de perdre.

Quand vous voyez le schéma, anticipez : un petit goûter avant, une alerte cinq minutes avant une transition, une soirée moins chargée.

2 Pendant : seulement trois choses

- Sécurité : éloigner les objets dangereux et arrêter doucement une main levée. « Je ne te laisserai pas frapper. »
- Peu de mots : une seule phrase fixe, à voix basse. Chaque mot de trop est un bruit de plus.
- Présence calme : se mettre à sa hauteur, respirer lentement, rester proche ou à la distance dont il a besoin.

Ne pas expliquer, ne pas menacer, ne pas comparer, et ne pas revenir sur ce que vous avez dit. Doux dans le ton, ferme sur la limite.

Quand consulter

Des crises intenses après huit ans, plusieurs fois par jour, s'il se fait mal ou blesse les autres de façon répétée, ou des crises aussi à l'école ou à la crèche. Commencez par le pédiatre.

3 Après : une discussion de réparation en trois phrases

Attendez que l'enfant redevienne lui-même, puis une discussion courte et chaleureuse :

- Nommer l'émotion : « Tu étais très en colère quand il a pris la voiture. »
- L'émotion et l'acte sont différents : « Tu as le droit d'être en colère. Tu n'as pas le droit de frapper. »
- La prochaine fois : « Que peux-tu faire quand la colère commence à monter ? »

Au lieu d'une punition, une réparation : aider à ranger, faire un dessin pour le frère blessé, reconstruire la tour ensemble.

4 Et vous : trois secondes

On ne peut pas apaiser un enfant quand on est soi-même au rez-de-chaussée. Avant de réagir :

- Arrêtez-vous.
- Une longue respiration, avec une expiration plus longue que l'inspiration.
- Dites-vous doucement : « Il n'est pas contre moi. Il est au rez-de-chaussée. »

Vous avez crié ? Cela arrive. Réparez : « Je t'ai crié dessus, ce n'était pas bien. Je suis désolé. » Cela aussi, c'est éduquer.

✂ À découper et coller sur le frigo

Votre phrase fixe pour la tempête

Tu es en colère. Je suis là.

Ou ma propre phrase :

_____

Vous voulez aller plus loin ?

Le cours « Crises de colère » comprend six courtes leçons vidéo, une fiche de synthèse par leçon et une tâche pour chaque semaine. La première leçon est gratuite.

parenting.yochai-leshem.com/fr/hitparzuyot.html

Yochai Leshem est travailleur social clinicien. Il accompagne parents et enfants depuis plus de vingt ans.