



## QU'EST-CE QUE C'EST ?



Les crises de colère font partie du développement normal de l'enfant surtout à partir de 18 mois. Certaines crises ne durent que quelques minutes, mais d'autres peuvent se prolonger pendant plus d'une heure. Chez tous les enfants, la gestion des crises de colère est une difficulté en soi. Cependant, pour certains d'entre eux, l'impulsivité, la désorganisation, l'opposition et même la rigidité face à certaines situations vont provoquer un grand nombre de crises. De plus, un nombre élevé de crises chez un enfant peut être dû à son tempérament plus affirmatif ou à une plus petite tolérance à la frustration. Il est également observé que les crises de colère sont plus fréquentes chez les enfants qui sont moins à l'aise d'exprimer verbalement leur mécontentement, leur colère se manifeste donc par des cris et des gestes.

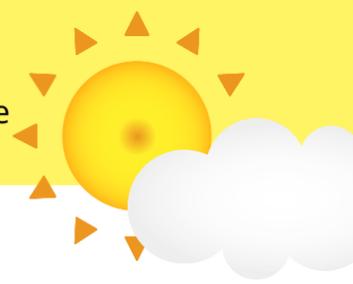
## POURQUOI ?



Chez les enfants d'âge préscolaire, les crises sont souvent une façon de réagir lorsqu'il se sent dépassé par l'intensité de ses sentiments ou de ses besoins et qu'il n'arrive pas à les exprimer.

Les crises surviennent ainsi souvent lorsqu'un tout-petit :

- Ne peut pas faire ce qu'il souhaite
- Doit faire quelque chose dont il n'a pas envie
- Est dépassé par un sentiment d'impuissance, de frustration, de colère, d'anxiété ou même de peur
- Est fatigué, a faim, est excité ou ne se sent pas bien
- Ne réussit pas à faire quelque chose qu'il souhaite accomplir tout seul
- Manque de mots pour s'exprimer
- A découvert par expérience qu'une crise lui permet d'obtenir ce qu'il désire
- Souhaite avoir de l'attention



## COMMENT FAIRE FACE AUX CRISES

**Essayer d'apaiser et de calmer** votre enfant en nommant son émotion, mais n'insistez pas. Il n'est probablement pas en état de vous écouter.

**Observez-le de loin** et laissez passer la crise sans intervenir, sauf pour assurer sa sécurité.

**Gardez votre calme pendant la crise**, car vous emporter contre votre enfant ne ferait qu'aggraver les choses. Ainsi, si vous haussez le ton, il criera plus fort, sans compter que vous risquez aussi de l'effrayer.

**Ne pas céder** quand il fait une colère, même si c'est très tentant de lui donner ce qu'il veut quand il vous frappe et hurle en public. Même si vous ne cédez qu'une ou deux fois, vous lui apprenez que ses accès de colère sont un moyen efficace d'obtenir ce qu'il veut.

**Ne vous souciez pas de ce que pensent les gens** autour de vous. Concentrez-vous sur la meilleure manière d'affronter la situation et rappelez-vous que les parents parfaits n'existent pas.

**Aidez-le à parler de ce qui s'est passé**, de ce qu'il a ressenti et de la cause de sa colère. S'il ne parle pas encore, faites-le pour lui.

**Ne mettez pas votre enfant en retrait** lorsqu'il fait une crise de colère, car cela pourrait l'angoisser. Restez dans son champ de vision, car il est probablement aussi bouleversé que vous par ses propres réactions.

## PRÉVENTION

### 1- Répondre à ses besoins de base

Respectez une routine stable

Évitez que votre enfant soit trop fatigué ou affamé.

Si vous savez que vous vous rendez à un endroit qu'il trouvera ennuyeux, pensez à emporter des choses qui pourront l'occuper.

### 2- Agir avant les premiers signes de colère

Assurez-vous que votre tout-petit s'amuse avec des jouets de son âge.

Placez les objets qu'il ne doit pas toucher hors de sa portée et de son champ de vision afin d'éviter les tentations et, par la suite, les crises.

Détournez son attention lorsque vous sentez sa colère monter ou amenez-le dans une autre pièce.

Trouvez des stratégies pour prévenir ses frustrations habituelles.

Quand vous sortez ensemble, prévenez-le de ce qui l'attend.

### 3- Encourager d'autres façon d'exprimer sa colère

Aidez votre enfant à exprimer ses sentiments par des mots et à vous dire comment il se sent.

Faites preuve de patience et essayez de lui donner le bon exemple.

Félicitez votre enfant lorsqu'il réussit à exprimer ses émotions négatives et ses besoins par des mots plutôt que par des crises.

## POUR LES ENFANTS



La roue des choix : la roue des choix est un outil visuel qui présente les solutions pour gérer les colères. Il pourrait avoir comme solutions : taper dans un coussin de la colère, dessiner la colère, pleurer, crier ou courir dehors, utiliser une balle anti-stress, faire un câlin à maman ou papa, faire de la méditation, respirer, etc.

Sources:

1. Un outil pour exprimer la colère de manière respectueuse ([apprendreaeducer.fr](http://apprendreaeducer.fr))
2. Crises de colère: les comprendre pour mieux intervenir ([naitreetgrandir.com](http://naitreetgrandir.com))
3. Temperfr.indd ([educationspecialisee.ca](http://educationspecialisee.ca))