

LES CRISES DE COLÈRE

Les crises de colère font partie du développement de l'enfant. Leur fréquence est maximale chez les enfants âgés de deux à quatre ans. Elles peuvent durer seulement 20 secondes ou encore durer des heures.

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 (*ne vous inquiétez pas si cela se produit, l'enfant recommencera à respirer normalement de lui-même*).



Qu'est-ce qui cause les crises de colère?

Les crises de l'enfant sont sa façon d'exprimer de la colère et de la frustration. 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 et des tensions;
- 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.

Les sorties

Faites des sorties agréables pour l'enfant et faites-le participer aux activités.

- Évitez de sortir quand l'enfant est fatigué.
- Apportez des aliments à grignoter.
- Parlez à l'enfant pendant que vous magasinez ou faites des courses.
- Laissez l'enfant prendre part à ce que vous faites.



Comment puis-je prévenir les crises de colère?

- Aidez l'enfant à reconnaître ses émotions et à comprendre comment il se sent.
- Apprenez les habitudes de l'enfant et les situations qui risquent de déclencher des crises.
- Soyez attentif aux besoins de l'enfant et répondez-y. Suivez l'enfant dans son exploration et encouragez-le.
- Donnez à l'enfant l'occasion de s'amuser avec des jouets « de son âge ».
- Placez hors de portée les objets que l'enfant ne doit pas toucher.
- Appliquez seulement des règles essentielles et réalistes, dans le but de protéger l'enfant. Gardez à l'esprit que les enfants peuvent connaître les règles une journée, mais les avoir oubliées le lendemain.
- Ne modifiez pas l'horaire de repas et de coucher de l'enfant.
- Dites à l'enfant ce qui va se passer pendant la journée.
- Enseignez à l'enfant à exprimer ses sentiments par des mots et à vous dire comment il se sent ou encore à exprimer ses sentiments par des activités constructives.
- Ne demandez pas à l'enfant de choisir s'il n'a pas le choix. Dites par exemple, « c'est l'heure d'aller au lit » plutôt que « veux-tu aller te coucher maintenant? »
- Ne vous laissez pas aller à des crises de colère.
- Regardez l'enfant et félicitez-le quand il fait quelque chose de bien.



Que faire si mon enfant fait une crise de colère?

- Ignorez la crise.
- Restez calme, ne tentez pas d'argumenter ni de raisonner l'enfant.
- Ne cédez pas au désir de l'enfant.
- Veillez à ce que l'enfant ne se blesse pas, ne blesse pas les autres et ne casse rien.
- Félicitez l'enfant dès qu'il est redevenu calme ou se comporte bien.

Pour les jeunes enfants :

- Interrompez ce que vous êtes en train de faire et approchez-vous de l'enfant.
- Dites-lui calmement ce qu'il doit cesser de faire et ce qu'il doit plutôt faire.

Si la crise continue :

- Envoyez l'enfant en réflexion et expliquez-lui pourquoi.
- Amenez l'enfant à l'écart, à un endroit sûr, sans distraction.
- Dites à l'enfant de rester calme pendant une minute.
- Mettez fin à la période de réflexion lorsque l'enfant est resté calme pendant une minute.

Après une crise :

- Restez calme et affectueux.
- Éliminez les sources de crise.
- Donnez à l'enfant quelque chose d'apaisant et de facile à faire.
- Félicitez l'enfant de son bon comportement.

