

QUAND JE SUIS EN COLÈRE ...



FANFAN EST EN COLÈRE



Différentes manières d'exprimer
la colère et d'y réagir,
le tout agrémenté d'une dose
d'humour !

Peut-être
vous y retrouverez-vous...

Les colères de nos enfants sont parfois bien difficiles à vivre !

Bien souvent, elles s'abattent sur nous au moment où nous nous y attendons le moins.

Elles nous surprennent, nous épuisent; nous n'en comprenons pas toujours le sens... Elles nous poussent jusqu'à nos derniers retranchements et bientôt, nous nous sentons nous aussi envahis... par la colère, la tristesse ou le découragement. De plus, une grosse colère en public, c'est parfois bien gênant !

Vous rappeler que ces fameuses colères font partie du développement normal d'un enfant vous rassurera peut-être un peu...

Ce processus forge ainsi sa personnalité : oser s'opposer lui donne la force de réaliser plus tard des choses importantes. Cependant, ce n'est pas parce qu'il affirme haut et fort qu'il est grand qu'il n'en reste pas moins petit !

Il a encore énormément besoin de la chaleur et de la sécurité de ses parents.

Bien entendu, tous les enfants ne font pas de colère.

Chacun d'entre eux vit cette période d'opposition à sa manière. Pour aborder ce sujet brûlant, nous vous présentons quelques saynètes de la vie de la petite Fanfan accompagnée de son papa et de sa maman qui, **comme tous les parents, font de leur mieux.**

VOUS AVEZ BEAU SAVOIR QUE C'EST NORMAL, VOUS VOUS EN PASSERIEZ BIEN . . .

Peut-être qu'observer quelques moments,
à peine exagérés,
de la vie de Fanfan et de ses parents
vous donnera des idées, des pistes de réflexions
sur la manière de réagir...

ALORS, ON PLONGE ?

QUELQUES CAUSES POSSIBLES...

MAIS POURQUOI UNE SI GROSSE COLERE?!



QUELQUES
CAUSES POSSIBLES
...



Pourquoi de si grosses colères ?

Vous êtes peut-être un peu étonné, vous ne reconnaissez plus votre enfant !
Il était si calme, si mignon, il est devenu une petite tempête, voire même une grosse tornade !

LA COLÈRE... ...UN MOYEN D'EXPRESSION

Même si ce n'est pas toujours agréable, il faut bien reconnaître que la colère est devenue un des moyens d'expression de l'enfant.

Par ses cris, il essaie de vous dire qu'il est là.

Il commence à se sentir grand. Il veut vous montrer qu'il a des désirs, des envies qui lui sont propres, qu'il a besoin que vous les entendiez, que vous les reconnaissiez. Il n'est plus question de tout décider pour lui. Par exemple, il sait très bien quels vêtements il veut mettre et il veut le faire tout seul. De tout petits détails peuvent prendre des proportions énormes et entraîner de véritables déchaînements.

Parfois, en revanche, il se sent petit, petit...

Il était pourtant sûr de pouvoir mettre ce pull tout seul.

Et voilà que les manches, la tête, tout se mêle !

Il est furieux contre « ce méchant pull », humilié de ne pas être arrivé à ses fins.

**Pleurs et cris ne sont pas gratuits,
c'est un langage...
A vous de le traduire avec votre enfant...**

UNE BONNE COLÈRE... ...POUR DÉCOMPRESSER

À d'autres moments, ce sont des causes plus physiques qui déclenchent sa colère :

- il a faim,
- il est fatigué.

Courir partout, tout découvrir, tout expérimenter est si épuisant ! Il ne sait pas dire combien il est fatigué, il décompresse à sa manière... peut-être par une bonne grosse colère...

DES ÉVÈNEMENTS... ...UN PEU LOURDS À SUPPORTER

Il lui arrive aussi d'être triste ou d'avoir peur.

Les événements lui échappent. Il y a beaucoup de choses qu'il ne comprend pas bien : ce que vous attendez de lui ou ce qui se passe dans sa famille pour le moment.

Les enfants ont de véritables antennes, ils «sentent» beaucoup mais ne savent pas le dire, l'expliquer. Quand votre enfant pleure, crie, c'est sa manière de vous dire qu'il a besoin que vous lui parliez. Il désire que vous l'aidiez à comprendre ce qui se passe en lui ou dans la famille. Il sera ainsi plus rassuré.





Comment réagir ?

Et vous, est-ce que vous vous reconnaissez dans ces moments-là ?

Chacun a ses propres réactions et il faut bien admettre qu'elles sont parfois surprenantes, qu'elles vont au-delà de ce que vous auriez imaginé.

DIFFICILE DE RESTER CALME !

Les cris et les pleurs de l'enfant peuvent être si éner-
vants qu'ils poussent à la colère.

Vous ne vous sentez pas respecté.

C'est vrai que parfois « ces petits anges » vous
poussent jusque dans vos derniers retranchements.
Ce petit, vous l'imaginiez tendre, reconnaissant
de tout ce que vous lui apportez et voilà qu'il semble
vous rejeter, ne plus vous aimer !

Vous avez parfois tellement peur de perdre son
amour que vous êtes prêt à répondre à toutes ses
exigences...

ON EST TOUS DANS LE MÊME BAIN...

Et puis, il y a la vie de tous les jours, les difficultés,
les fatigues quotidiennes, alors toujours expliquer,
toujours tenir tête, c'est trop !

Vous ne savez plus comment réagir !

Vous voudriez tellement bien faire, mais plus vous
essayez, moins ça va !

Chez les autres, est-ce comme cela ?

Vous êtes découragé ?

Pourquoi ne pas prendre un peu l'air

et en profiter pour observer vos réactions,

essayer de comprendre ce qui vous met dans un tel état ?

Colère que faire ?



QUAND JE SUIS
EN COLÈRE, J'AI
BESOIN QUE TU
LE SACHES...

EST-CE QUE JE DOIS
TE LAISSER FAIRE
OU T'ARRÊTER?



QUAND JE
PIQUE UNE COLÈRE,
JE NE SAIS PLUS CE
QUE JE FAIS!

ET MOI
JE DOIS TE
METTRE DES
LIMITES!



MÊME SI JE
FAIS UNE COLÈRE,
JE VEUX ÊTRE
SÛRE QUE TU
M'AIMES!

MÊME SI TA
COLÈRE M'ENERVE,
BIEN SÛR QUE
JE T'AIME!



Une amorce de solution ? ...

Un peu de OUI, un peu de NON savamment dosés

D'ACCORD POUR LES « NON »

qui permettent de grandir,
même s'ils provoquent des conflits

Quand votre enfant s'oppose, quand vous lui dites NON, chacun des deux manifeste ses propres désirs. Vous n'avez pas le même avis. C'est normal, vous n'êtes pas les mêmes.

Pour grandir, votre enfant a besoin de se sentir différent de vous.

Il a besoin de s'exprimer. Cependant, il ne faut pas le laisser aller trop loin. Il doit savoir bien clairement que même s'il est très fâché, vous ne le laisserez pas se blesser ni blesser les autres.

D'ACCORD POUR LES « NON »

qui donnent des limites claires et précises

Ne vous fiez pas aux apparences. Même si l'enfant donne l'impression de vouloir être le chef, le roi, il a besoin de limites. Ne pas en avoir devient une source d'angoisse pour lui. C'est un peu comme s'il était perdu au milieu d'un terrain vague.

L'enfant doit se sentir protégé par des parents solides.

C'est pourquoi il est nécessaire d'avoir dans chaque famille des règles précises.

Certaines peu nombreuses sont incontournables parce que la sécurité physique de l'enfant est en jeu : en rue, il doit absolument vous donner la main, il ne peut pas jouer avec des allumettes,... D'autres sont particulières à votre famille, elles font l'objet d'explications et éventuellement de négociations (heures des repas, du coucher, règles de politesse,...).

Trop de règles, c'est difficile à faire respecter. Quelques règles bien claires, bien expliquées et toujours les mêmes permettent à l'enfant de les comprendre.

Il pourra ainsi agir en connaissance de cause, à condition qu'elles ne changent pas constamment. Il est parfois étonnant de constater combien l'enfant peut avoir un comportement différent en fonction des personnes et de l'endroit où il se trouve (à la crèche, chez l'accueillante, chez les grands-parents...). On voit ainsi ses capacités d'adaptation à des règles différentes.

PAS D'ACCORD POUR LES « NON »

quand ils créent un perdant et un gagnant...

Chacun d'entre nous, y compris les enfants, a droit à la reconnaissance de ses désirs, de ses émotions. Les nier ou s'en moquer, surtout devant les autres, est humiliant et suscite la révolte.

Mettre des limites ne veut pas dire ne rien entendre du désir de l'autre.

Les envies de chacun ont avantage à être entendues mais les unes pourront être réalisées, les autres pas.

Certaines pourront aussi être aménagées de manière à ce que chacun y trouve un petit avantage.

« Tu as absolument envie de cette friandise, tu pourras l'avoir, mais seulement après le repas... ».

« OUI » À LA COMMUNICATION !

D'autres facteurs peuvent aussi ajouter à son désarroi, notamment les problèmes des adultes.

Ceux-ci échappent rarement à l'attention de l'enfant. Lui donner des explications en termes simples diminuera le risque qu'il soit perturbé et qu'il se sente responsable des problèmes des autres.

Parler avec d'autres parents, des amis, la famille vous rappellera que vous n'êtes pas les seuls à être confrontés aux colères.

Comme vos enfants, vous avez besoin de contacts extérieurs.

Prendre l'air fait du bien à tout le monde !

« OUI » À LA TENDRESSE !

Même s'il a fait une grosse colère, votre enfant a besoin de se sentir aimé.

C'est parfois au moment précis où vous baissez les bras que le petit diable reprend d'un coup son côté câlin et vient se blottir tendrement dans vos bras.

Ce moment d'intimité partagée vous récompensera de votre patience.

Les enfants parfaits et les parents parfaits, ça n'existe pas !

Mais ne vous inquiétez pas, on est tous dans le même bain...

QUAND JE SUIS EN COLÈRE ...

FANFAN EST EN COLÈRE



OFFICE
DE LA NAISSANCE
ET DE L'ENFANCE

Chaussée de Charleroi 95 - 1060 Bruxelles
Tél. : +32 (0)2 542 12 11 / Fax : +32 (0)2 542 12 51
info@one.be - ONE.be

Illustration : Olivier AUQUIER
Éditeur responsable : O.N.E.
N° d'édition : D/2023/74.80/57
EDSBR0409



Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles



Rejoignez-nous sur

ONE.be