

LORSQUE LES ENFANTS SE FÂCHENT.

Ressentir de la haine, se fâcher, glisser vers la colère, sont des émotions que toutes les personnes quel que soit leur âge peuvent ressentir au cours de leur vie. Le plus important reste de comprendre pourquoi et qu'est-ce qui fait surgir ces émotions, apprendre à les affronter pour trouver des solutions qui peuvent nous aider à nous sentir mieux.

Quand les enfants se fâchent, réagissent mal face à une situation, crient, font un caprice les parents se retrouvent souvent désarmés voire excédés. Comment réagir alors, comment rester calme soit même et comment calmer l'enfant ?

Souvent les parents réagissent en renvoyant les enfants dans leur chambre, ou en leur disant « Non, on ne fait pas ci » ou « Tais toi, ne crie pas », ou encore en les punissant. Pourtant, lorsque la crise survient et que l'on renvoi l'enfant dans sa chambre pour qu'il se calme et qu'en tant que parent on puisse se calmer aussi, on peut brouiller les messages reçus par l'enfant :

- Personne ne veut entendre ce que j'ai à dire,
- Personne ne veut m'aider face à la difficulté de la crise vécue,
- La haine est mauvaise et je suis une mauvaise personne car je me fâche avec mes parents,
- Mes parents ont peur de ma haine et ne savent pas comment m'aider.

Lorsque l'on se fâche on ne peut pas dévier les sentiments, au contraire il faut les canaliser et guider l'enfant pour qu'il puisse comprendre ce qui lui arrive et ainsi parvenir à calmer les émotions intenses ressenties à ce moment. Les parents peuvent accompagner l'enfant en cas de crise, montrer le chemin du retour au calme et de l'apaisement. Si les parents laissent à leur tour éclater leur haine ou colère, l'enfant pourrait se dire que c'est ainsi que l'on s'exprime face aux autres lorsque l'on est fâchés. Les enfants doivent au contraire apprendre à gérer leur haine pour développer cette capacité qui les aidera également dans leur vie d'adulte. Les cris ne peuvent résoudre de fait les situations délicates, bien au contraire les cris exacerbent les émotions, empêchent la communication constructive et la résolution des conflits.

La haine réactive apparaît lorsque l'on réagit de forme immédiate et impulsive aux stimuli qui nous dérangent comme les cris, les coups ou les claquements de porte. Nombreuses personnes réagissent ainsi en croyant alors obtenir des résultats immédiats. Mis ce qui se gagne de façon immédiate ainsi, se perd à long terme car on se montre comme une personne volatile qui utilise l'agressivité pour obtenir les choses ou s'imposer aux autres. Par ailleurs après une haine explosive, on peut ressentir de la culpabilité, de la honte de ne pas avoir su se contrôler et d'avoir blessé les sentiments de l'autre. Le stress qui accompagne ces situations de haine explosive ne sont pas recommandés par ailleurs, je vous renvoi à mon article sur le stress parental pour prendre connaissance de toutes les recherches faites dans ce domaine.

Alors pour apprendre aux enfants à gérer leur haine de façon responsable il faut d'abord que l'on soit capable de comprendre ce que l'enfant ressent à ce moment là. La gestion responsable de la crise de l'enfant commence par la compréhension de notre propre colère sans qu'il soit nécessaire de s'en prendre aux autres. Si l'on s'arrête à observer de près ce que l'on ressent à ce moment là on trouvera : de la douleur, de la peur et de la tristesse. Si on accueille ces sentiments alors la colère se désintègre car elle n'est qu'une défense réactive.

Apprendre à tolérer les blessures de la vie quotidienne sans glisser vers la haine réactive est une des tâches les plus critiques de l'enfance. Les enfants qui sont dûment accompagnés pour acquérir cette compétence deviendront des personnes émotionnellement intelligentes.

Donc face à la colère des enfants, quelques conseils :

- Comprendre, demander à l'enfant ce qui s'est passé lui demander pourquoi il se sent en colère, on recueille ainsi le témoignage de l'enfant et son contenu émotionnel.
« Je sais comment tu te sens, il m'arrive aussi de me fâcher. Quand je me fâche j'essaye de respirer profondément pour retrouver tout doucement mon calme et me sentir mieux. Comme ça je peux expliquer ce qui me chagrine. Si tu m'expliques ce qui te chagrine on pourra essayer de trouver ensemble une solution ».
- Ne pas stresser, éviter les réactions de fuite ou de lutte, respirer profondément pour permettre un contrôle, user de son langage intérieur pour se parler à soi même et se dire que la situation ne nécessite pas d'activer les réactions d'alerte.
- Écouter, reconnaître que l'enfant est fâché, faire en sorte que l'enfant sente que l'on comprend qu'il puisse ressentir ces émotions de colère ce qui l'aidera à sa calmer.
- Changer son point de vue, grâce à la compassion et à l'empathie, l'enfant peut trouver la voie vers le retour au calme. Il n'est pas nécessaire d'être d'accord ou pas avec l'enfant il ne s'agit pas d'une lutte de pouvoir. Sur le moment on reconnaît la véracité de ce que l'enfant ressent, en se sentant compris l'enfant pourra à son tour prendre en considération la perspective des autres.
- Éviter les attaques personnelles, souvent les parents se sentent blessés lorsque les enfants leur crient dessus. Se souvenir alors que l'enfant ne nous haïe point, simplement une blessure émotionnelle s'est ouverte, il a peur et du coup dans son impuissance l'enfant peut dire des choses juste pour attirer l'attention des parents. C'est un appel, l'enfant veut faire savoir sa colère. Avec le temps il comprendra que ce n'est pas nécessaire d'élever la voix ou attaquer les parents pour être entendu, il développera la capacité d'exprimer ses émotions de façon beaucoup plus adaptée.
- Établir des limites et maintenir le cadre existant au sein de la vie de famille, pour que tout le monde puisse se sentir en sécurité aussi bien au niveau physique qu'émotionnel. On peut dire à l'enfant « tu as le droit d'être fâché, mais frapper ce n'est pas autorisé même si tu es très en colère, ce n'est sur ni pour toi ni pour les autres ». Une fois la tempête passée on pourra parler ce qui s'est passé au calme avec l'enfant.
- Favoriser la sécurité, en tant que parent et modèle il est nécessaire de s'exprimer calmement, éviter en pleine crise de l'enfant de donner des leçons de morale ou de forcer l'enfant à être raisonnable. En pleine crise il suffit de reconnaître les émotions ressenties par l'enfant les accueillir, le guider vers un retour au calme « Je sens que tu es très fâché et que tu as beaucoup de peine, essaye de respirer profondément, pour que tu puisses retourner au calme ». Une fois le calme retrouvé on peut entreprendre un raisonnement avec l'enfant sur l'épisode qui vient de se dérouler.

Par ailleurs dans la vie de tous les jours, mettre en relief les comportements que l'on aime observer chez l'enfant : « J'adore voir comment tu partage tes jouets avec ta petite sœur, je te félicite d'avoir su calmer ton petit frère qui était en colère contre toi, je suis fière de voir que tu demandes la permission à ton grand frère avant d'entrer dans sa chambre... ». Chercher à mettre en relief tous les comportements positifs de l'enfant, tous les moments où celui-ci respecte le cadre existant au sein de la famille, se focaliser sur le positif pour établir une communication positive et constructive au lieu de réagir uniquement quand quelque chose se passe mal.

Article rédigé par Elena Benedito Kourbi.