

## GESTION DES EMOTIONS BONUS : APPRENDRE A GERER SA COLERE

La colère et l'amour sont plus proches l'un de l'autre que la plupart ne l'admettent. Pourtant, la colère est l'émotion la plus néfaste pour la vie familiale. Elle peut conduire à des conflits et à des abus en paroles et en actes.

Attention toutefois à ne pas se méprendre : ce n'est pas la colère en elle-même qui est remise en cause, mais la façon dont elle est gérée. La colère doit nous inviter à remettre les choses en ordre et à corriger ce qui est mauvais. Elle a une juste place dans notre vie et dans l'éducation de nos enfants.

Le problème, c'est que ne sachant pas comment la gérer, elle est souvent irrationnelle, et c'est elle qui nous asservit. Et en tant que parents, si nous n'avons pas appris à la canaliser correctement, nous ne pourrons pas enseigner à nos enfants le meilleur moyen de la gérer.

**Il ne s'agit donc pas d'éradiquer la colère, mais d'apprendre à la canaliser.**

Parce qu'à terme, la colère de votre enfant peut être une réelle menace pour lui même, et pour les autres.

Le Dr Ross Campbell (psychologue américain) écrit : "La colère est un instinct de préservation. Dans toute colère il y a un événement qui déclenche la colère, puis une interprétation, puis une explosion".

### LES RISQUES D'UNE COLERE MAL GEREE

Voici une liste non exhaustive des risques pour votre enfant, s'il n'apprend pas à canaliser sa colère:

**1/ La façon dont votre enfant gèrera sa colère influencera le développement de son intégrité personnelle (donc son caractère)** : s'il ne sait pas la gérer de façon mature, une immaturité résiduelle subsistera dans son caractère, dans ses systèmes personnels de valeurs et dans son éthique.

Dans le quotidien, un jeune qui n'a pas appris à canaliser sa colère s'énervera pour rien, insultera, aura des gestes violents (comme donner des coups de pieds dans des affaires ou dans un mur, pousser brutalement quelqu'un, etc), et au lieu de chercher une solution au problème, cherchera à s'en prendre à la personne qui a causé son énervement.

**2/ Votre enfant peut adopter un comportement destructeur d'agressivité passive** : il va exprimer sa colère contre une personne ou contre un groupe de manière indirecte ou passive; il va être (inconsciemment) décidé à faire le contraire de ce que le représentant de l'autorité exige (parent, professeur, patron, la loi ...).

L'agressivité passive est considérée comme "normale" entre 13 et 15 ans, durant la période difficile de l'adolescence, à condition qu'elle ne nuise à personne. Mais il faut que l'enfant dépasse cette étape.

**3/ L'agressivité passive est la principale cause d'échec à l'université.**

**4/ Votre enfant devenu adulte s'opposera systématiquement** à son employeur, à son conjoint, à ses enfants et à ses amis. Sa vie entière et toutes ses relations en seront affectées.

Un enfant n'abandonnera pas son agressivité passive tant qu'il n'aura pas appris à faire face à son irritation d'une manière plus mûre et plus acceptable. Et une erreur que commettent beaucoup de parents, c'est de penser que toute colère est mauvaise, et qu'il faut l'éradiquer. Alors comment aider son enfant à gérer la colère ?

### **L'ECHELLE DE LA COLERE :**

Pour que cela soit plus simple à se représenter, imaginons une échelle de la colère (à imprimer à la fin de ce document). Cette échelle représente les niveaux de maturité dans l'expression de la colère.

Au fil des ans et de notre travail avec chaque enfant, nous lui apprendrons à gravir les barreaux de l'échelle, des expressions les plus négatives de l'irritation vers les plus positives. L'objectif est d'éloigner le plus possible l'enfant de l'agressivité passive et des paroles blessantes et incontrôlées, pour l'amener à une réaction calme et acceptable, soucieuse de trouver une solution. Gardez en tête que l'enfant ne pourra grimper qu'un seul barreau à la fois.

Ainsi donc, il existerait 15 barreaux à cette échelle de la colère :

- 1/ Comportement agréable ET recherche une solution
- 2/ Comportement agréable
- 3/ Focalise sa colère sur la cause initiale ET s'en tient à une plainte essentielle
- 4/ S'en tient à la plainte initiale et essentielle
- 5/ Raisonne logiquement ET focalise sa colère sur sa cause réelle
- 6/ Comportement désagréable et bruyant MAIS raisonne logiquement
- 7/ Orient sa colère sur d'autres objets, MAIS ses propos ne sont plus excessifs
- 8/ Se plaint pour des raisons indépendantes de l'objet ET s'exprime verbalement
- 9/ Exprime sa colère uniquement verbalement
- 10/ Focalise sa colère sur sa cause réelle ET ne détruit plus les biens d'autrui

- 11/ Ne détruit plus les objets des autres
- 12/ Focalise sa colère sur sa cause réelle mais comportement destructeur
- 13/ Agresse verbalement et physiquement
- 14/ Comportement destructeur
- 15/ Comportement passif agressif

Pour lire cette échelle, il faut partir du bas, vers le haut.

Le pallier le plus en bas, le n°15 donc, est la manière la plus néfaste d'exprimer sa colère : le comportement passif agressif. Une personne qui adopte cette attitude exprime du ressentiment, de l'entêtement, des paroles ou insinuations désagréables en prétendant ensuite que c'est l'autre qui a mal interprété.

Etre passif-agressif c'est aussi extérioriser sa colère de manière non verbale (en claquant la porte, en jetant un objet). Bref, c'est lorsque la colère a été refoulée, et ressort de manière incontrôlée sans être assumée.

Plus on va monter l'échelle, plus on va laisser derrière soi des éléments négatifs. Ainsi, on va apprendre à ne plus refouler, à ne plus agresser physiquement et verbalement, à ne plus jeter des choses, à contrôler ses paroles, à ne plus nous plaindre sur d'autres sujets que l'objet de notre colère, à ne plus rejeter notre colère sur autrui, à chercher des solutions, pour enfin avoir un comportement acceptable et mature.

Cette analyse dans les grandes lignes vous permet de réaliser qu'il faut beaucoup de temps, beaucoup d'amour, et beaucoup de patience pour aider son enfant à apprivoiser la colère et à la canaliser.

### **3 PRINCIPES FONDAMENTAUX POUR AIDER SON ENFANT A MONTER L'ECHELLE DE LA COLERE :**

**1/ Aimer son enfant de manière inconditionnelle** : l'amour inconditionnel envers notre enfant consiste à lui faire savoir que – malgré tout ce que lui ou nous, ses parents, vont dire, faire ou ressentir – il va toujours bénéficier de notre amour.

Si l'enfant est comblé d'affection, il ne sera pas tenté de manifester son mécontentement par la questions "m'aimes-tu?". Je vous renvoie aux 5 langages d'amour des enfants.

**2/ Etre un modèle** : comment apprendre à nos enfants à canaliser leur colère si nous-mêmes n'en sommes pas capables ? Dites-vous aussi que nos enfants n'ont aucun moyen de défense contre notre propre colère.

**3/ Accompagner son enfant dans l'expression de la colère** : pour cela, il faut comprendre que le Dr Ross Campbell, pédopsychiatre américain, spécialiste du sujet, estime à 17 ans le nombre d'années nécessaires pour maîtriser pleinement sa colère : il faut donc du temps, de la patience et surtout, commencer dès le plus jeune âge à apprendre à son enfant comment gérer sa colère.

# COMMENT ACCOMPAGNER SON ENFANT DANS L'EXPRESSION DE LA COLERE ?

## **1/ Tenir compte de son âge et du fait qu'un enfant reste un enfant :**

L'agressivité chez un petit enfant est normale, dans le sens où le physique l'emporte sur la parole. De plus, un petit enfant n'a pas conscience de l'impact de ses gestes et ne comprend pas les sentiments des autres. On ne peut donc pas exiger d'un petit enfant d'avoir une réaction mature. Le plus simple est d'ignorer sa colère et de le mettre seul dans un endroit sécurisé pour qu'il se calme (et nous aussi).

Certains paramètres de notre quotidien accentuent l'énervement et la colère chez les enfants : le manque de sommeil, une mauvaise alimentation, trop d'excitation ... S'il s'agit d'un paramètre que nous pouvons modifier, faisons-le, pour le bien-être de notre enfant. Et le calme reviendra.

## **2/ Permettre l'expression verbale de la colère :**

C'est une chose difficilement acceptable puisque souvent, nous réagissons de la manière suivante "Comment oses-tu me parler ainsi ? Je ne veux plus t'entendre me parler sur ce ton, c'est compris ?". Et pourtant, l'enfant n'a que deux possibilités pour extérioriser sa colère : soit en paroles, soit en attitudes.

En montrant notre profonde déception et en forçant notre enfant à se taire, il sera obligé de refouler sa colère, et celle-ci engendrera une attitude d'agressivité passive. Quand l'enfant s'adresse à nous sous le coup de la colère, il laisse échapper son irritation. **Laissons de côté la forme, et écoutons le fond.**

Et ensuite, nous sommes en position idéale pour le reprendre et le corriger dans le bon sens du terme. Notre attitude à nous est de rester bon et ferme, de nous maîtriser (être le modèle), et de ne surtout pas entrer nous mêmes dans le cercle vicieux de la colère.

## **3/ Après la crise, c'est le moment d'éduquer :**

Une fois que le parent et l'enfant ont retrouvé leur calme, dès que le climat est redevenu serein, il y a trois démarches à suivre :

1. **Dire à l'enfant qu'on ne le condamne pas** : l'enfant étant très sensible au poids de l'autorité, sous le poids de la culpabilité, il risque de ne plus jamais laisser éclater son irritation. Nous n'aurons alors aucun moyen de savoir où il se situe sur l'échelle de la colère. L'éducation consiste aussi à lui dire que nous l'acceptons tel qu'il est et que nous souhaitons savoir ce qu'il ressent (que ce soit le bonheur, la colère ou la tristesse...)
2. **Féliciter l'enfant pour ce qu'il a fait de bien** : par exemple, on pourrait dire à l'enfant "Tu m'as montré que tu étais en colère et tu as eu raison. Tu n'as pas jeté d'objet contre le mur, tu as simplement laissé sortir ton irritation". Chaque fois qu'un enfant se met en colère, il fait partiellement des choses justes et en évite des mauvaises.
3. **Aider l'enfant à monter d'un cran sur l'échelle de la colère** : après avoir reformulé ce que nous avons compris de ce qu'il vient de se passer, il s'agit d'expliquer les façons "appropriées" de s'exprimer. Pour cela, nous devons encourager l'enfant à réagir de façon plus positive ([en présentant des requêtes, plutôt que des ordres](#)).

Si par exemple l'enfant nous a insulté, au lieu de lui dire "Tu n'as pas intérêt à recommencer", préférons plutôt "A partir de maintenant, essaie de ne plus prononcer ce mot, d'accord?".

Cela n'est pas une garantie qu'il ne le fera plus jamais. Mais il y pensera. Et ayant acquis un peu plus de maturité grâce à notre propre réaction, il fera un pas vers le haut. L'étape suivante interviendra peut-être dans quelques jours, quelques semaines, ou plusieurs mois.

Cette éducation est longue et difficile. Mais à force de répéter le même scénario, l'enfant commencera à mieux réagir, sans que nous ayons besoin de le lui rappeler. **L'instruction verbale + l'exemple que nous donnons, inciteront l'enfant à se prendre en main tout seul au bout d'un certain temps.** Mais souvenons-nous aussi que le meilleur moyen d'aider son enfant, c'est d'être soi même un bon exemple. Je nous lance donc un défi : apprenons en famille à gérer notre colère ! Qu'en pensez-vous ?

Vous trouverez à la page suivante la représentation de l'échelle de la colère. Vous pouvez l'imprimer, en format A3 ce sera encore mieux, et l'afficher sur votre frigo. Vous pouvez ensuite fabriquer des pions (par exemple des pinces émanées avec les photos de chaque membre de la famille collées dessus).

Vous pouvez ensuite essayer de visualiser sur l'échelle où vous en êtes vous, les parents, et chacun des enfants. Collez les aimants sur les barreaux de l'échelle. Expliquez à vos enfants ce que vous faites. Et après une crise, regardez si les personnes concernées ont su grimper le barreau.

Cela sera très stimulant, et très encourageant pour chaque étape franchie. Si une étape tarde à être franchie, discutez simplement ensemble de la meilleure manière de contrôler telle ou telle chose et de mieux réagir. Si vous mêmes, en tant que parent, vous acceptez de jouer le jeu, en restant sincère (même si vous n'êtes pas très haut dans l'échelle), vous montrez l'exemple. Vos enfants verront que vous aussi vous souhaitez progresser, parce que vous savez que c'est ce qu'il y a de mieux. Etre un modèle vaut mieux que 1000 discours.

**Je cherche une solution**

Je suis agréable. Je focalise ma colère sur sa cause Réelle. Je m'en tiens à une plainte essentielle.

**Je suis agréable**

Je focalise ma colère sur sa cause réelle. Je m'en tiens à une plainte essentielle.

**Je m'en tiens à une plainte essentielle ET je focalise ma colère sur sa cause réelle**

Je suis encore désagréable et bruyant.

**Je m'en tiens à une plainte essentielle**

Je raisonne logiquement, mais j'oriente à nouveau ma colère sur d'autres objets. Et je suis désagréable et bruyant.

**Je raisonne logiquement ET je focalise ma colère sur sa cause réelle**

Je raisonne logiquement, mais je suis désagréable et bruyant. Mes propos sont encore excessifs.

**Je raisonne logiquement ET je suis désagréable**

Je suis désagréable, bruyant, j'oriente ma colère sur d'autres objets. Je me plains pour des raisons indépendantes.

**J'oriente ma colère sur d'autres objets MAIS mes propos ne sont plus excessifs**

Je ne suis plus méchant et blessant dans mes paroles, mais je reste désagréable et bruyant. Je me plains pour des raisons indépendantes.

**J'exprime ma colère verbalement ET j'oriente ma colère sur d'autres objets**

Je me plains pour des raisons indépendantes, je suis désagréable et bruyant, et mes propos sont excessifs

**J'exprime ma colère uniquement verbalement**

Je ne jette plus les objets, mais je me plains pour des raisons indépendantes. Mes propos sont excessifs, je suis désagréable et bruyant.

**Je focalise ma colère sur sa cause réelle ET je ne m'en prends plus aux biens des autres**

Mais je continue de jeter des objets, d'avoir un comportement destructeur, et de dire des choses méchantes.

**Je ne détruis plus les biens des autres**

Mais j'attribue de nouveau ma colère à d'autres raisons et je continue de jeter des objets, d'avoir un comportement destructeur, et de dire des choses méchantes.

**Je focalise ma colère sur sa cause réelle**

Mais je continue de détruire les objets, de faire du mal aux autres par mes paroles et d'avoir un comportement destructeur.

**J'exprime verbalement et physiquement ma colère**

J'attribue ma colère à d'autres raisons. Je détruis les objets des autres, je dis des choses Horribles. Mon comportement est encore destructeur, pour moi et les autres.

**Je ne refoule plus ma colère mais j'ai un comportement destructeur**

J'exprime ma colère d'une manière destructrice : je suis désagréable, bruyant, je détruis les objets, je m'emporte, je dis des choses horribles.

**Comportement passif agressif**

Je m'oppose „par en-dessous“ à une autre personne, ou je manipule pour obtenir quelque chose. Mon comportement irrationnel bouleverse les autres. Je rejette la responsabilité sur les autres.