

FICHE PRATIQUE EPISODE 1 - A destination des parents, accompagnants et personnel soignant

LA COLERE

[Tom est en colère contre ses parents. Il ne veut pas de ces vacances chez son cousin.]



Vous avez écouté l'épisode 1 de « Bienvenue à Abracada Parc » écrit par Benjamin Muller, interprété par Céline Kallmann et réalisé par Alexandre Ferreira.

Le Docteur en psychologie **Bénédicte Minguet**, responsable en humanisation des soins au Centre Hospitalier de Liège, membre du Cercle de Réflexion de la Fondation Ronald McDonald, **vous donne ici des clés de compréhension sur LA COLERE** traitée dans cet épisode.

QU'EST-CE QUE LA COLERE ?

La colère est un **état émotionnel de mécontentement** manifesté suite à un sentiment d'injustice, de désaccord ou de frustration. C'est une émotion **naturelle et passagère** qui fait partie du développement de l'enfant.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Chez les enfants, toutes les émotions se traversent et ne durent pas. Ils ont la capacité à se réinvestir rapidement et à passer d'une émotion à l'autre.

QUELS SONT LES COMPORTEMENTS ET SENSATIONS LIES A CETTE EMOTION ?

Les comportements et sensations les plus fréquents chez un enfant :

- **Attitude physique fermée** : bras croisés, poings serrés, mâchoire crispée, sourcils froncés, tête baissée...
- **Expression physique de l'émotion** : crier, pleurer, donner des coups (de pied, de poing...), lancer des objets, se rouler par terre...
- **Sensations corporelles** : devenir tout rouge, avoir des bouffées de chaleurs, sentir une accélération du rythme cardiaque...

COMMENT REAGIR LORSQU'UN ENFANT EST EN COLERE ?

La manière dont l'enfant traverse la colère lui est unique ; c'est pourquoi la manière de réagir est différente d'un enfant à un autre. Voici quelques clés pour vous accompagner :

1. ECOUTER ET COMPRENDRE L'EMOTION DE L'ENFANT

- Lorsqu'un enfant est en colère, il a un sentiment d'incompréhension d'autrui ou de la situation. **Prenez au sérieux son émotion, ouvrez la discussion calmement** pour essayer de l'apaiser et **nommez-la**. « *Je vois que tu es en colère, souhaites-tu que nous en parlions ?* ». L'échange peut avoir lieu dans l'instant ou un peu plus tard.
- **Lui laissez le temps** et l'espace pour qu'il puisse se calmer.

L'INFO +

Même si l'expression de la colère chez l'enfant est parfois déroutante, essayez de garder votre calme, de ne pas céder et de garder une posture rassurante.

2. ACCOMPAGNEZ-LE DANS LA GESTION DE SON EMOTION

- **Rassurez l'enfant** en lui parlant, et/ou en le serrant dans vos bras s'il le souhaite.
- **Aidez-le à comprendre** et à parler de son émotion. Echangez avec lui sur la cause de sa colère et de ce qu'il a ressenti : « *Qu'est-ce qui t'a mis en colère ?* ». Si le comportement qu'il a eu durant sa colère était disproportionnée, vous pouvez lui demander : « *Penses-tu que ton comportement était adapté ?* », « *Comment aurais-tu pu exprimer ton sentiment autrement ?* », ou bien « *Y aurait-il d'autres façons d'exprimer ce sentiment ?* ».

3. IDENTIFIEZ ENSEMBLE LES RESSOURCES A METTRE EN PLACE POUR GERER L'EMOTION

- Après avoir mis des mots sur ce qui a déclenché la colère, **essayez de trouver avec l'enfant les moyens qui lui permettent de s'apaiser et qu'il pourrait activer une prochaine fois** : « *Qu'est-ce qui a été difficile ?* », « *Qu'est-ce qui t'as aidé à surmonter ta colère* », « *Qu'est-ce qui t'a permis de te calmer ?* »
- Aussi, certains éléments du contexte peuvent **aider à prévenir** les crises : si l'enfant est trop fatigué pour réaliser une activité, s'il n'a pas l'opportunité de prendre une part active à une situation, s'il ne la comprend pas...

4. APRES LA CRISE, PRENEZ LE TEMPS DE VALORISER LE COMPORTEMENT ATTENDU

EN PRATIQUE :

1. Accompagner ses manifestations de façon plus canalisée : lui proposer de crier dans un oreiller, de dessiner sa colère, de se mettre au calme pour qu'il se libère
2. Lui permettre de faire appel à quelqu'un pour nommer sa colère et pour en parler (maintenant ou plus tard)
3. L'aider à comprendre ce qui la déclenche et identifier ce qui permet de la surmonter

A SAVOIR :

Les enfants font généralement plus de crises de colère avant l'âge de 4 ans, et ces crises sont une étape normale du développement de l'enfant entre 18 mois et 3 ans.

Après 3 ans, l'enfant commence à s'apaiser tout seul : c'est la régulation interne ; il comprend par lui-même son émotion et arrive progressivement à la contrôler.

Dans l'épisode de Bienvenue à Abracada Parc, Tom et ses amis sont confrontés à de petites difficultés et ils arrivent à gérer leurs émotions assez facilement. Cependant, certaines situations sont plus complexes et si les crises se multiplient avec plus de jours « avec que sans » ou qu'elles se doublent de grandes difficultés relationnelles impliquant un mal être chez l'enfant et dans la famille, dans ce cas il peut être intéressant de consulter un psychologue ou un pédopsychiatre.

VOTRE ENFANT EST MALADE OU HOSPITALISE ?

Face à la douleur, l'immobilité contrainte, l'inconnu des soins et l'inconfort des symptômes, l'enfant peut exprimer son malaise par de la colère. « *Pourquoi moi ?* », « *Qu'ai-je fait pour mériter cela ? Ce n'est pas juste !* ». L'enfant a besoin de **se sentir en sécurité** et d'**être informé** sur ce qui va se passer, ce qu'il va sentir, ce qu'il va devoir supporter.

Pour ce faire, de nombreuses ressources existent qui permettent d'**engager un dialogue rassurant entre l'enfant et ses parents** sur tous ces sujets, et notamment sur le site www.sparadrap.org. Vous pouvez également compter sur l'appui d'un psychologue pour aborder ces thèmes parfois lourds. Certains services pédiatriques proposent un accompagnement psychologique.

Ces situations impactent également les frères et sœurs. Eux aussi ont besoin d'attention, d'être reconnus dans leurs vécus et dans la place qu'ils ont dans la famille.

Avec ces clés de compréhension, n'hésitez pas à réécouter le podcast avec votre enfant. Vous retrouverez dans l'histoire chaque étape de la gestion de la colère et de son accompagnement.