

12 phrases magiques pour qu'il surmonte ses colères

Il se met dans tous ses états ? Vous ne pouvez pas attraper une gomme et effacer son irritation. **Mais en changeant votre communication, avec lui, vous pouvez influencer son comportement.** Les mots qui marchent pour désamorcer les crises.

« Tu as le droit d'être en colère »

S'il part en vrille, c'est qu'il y a forcément une raison. « La colère lui permet de dire que quelque chose est touché en lui », explique la coach en parentalité, Nina Bataille. Par ailleurs, refuser une émotion est le meilleur moyen de l'augmenter. Notre conseil : accueillez son agacement avec une écoute bienveillante. Il n'est pas content parce qu'on lui a piqué son jouet ? Dites-lui que vous le comprenez. Savoir que quelqu'un partage son ressenti l'aidera à s'apaiser.



« Viens dans mes bras ! »

Quand un enfant explose, il lui est impossible de trouver la porte de sortie pour se calmer. C'est une telle source d'angoisse pour lui que ça entretient la crise et l'amplifie... Pour le reconforter, rien de tel qu'un câlin. Les gestes de tendresse favorisent la sécrétion d'ocytocine, l'hormone de l'attachement, qui procure une sensation d'apaisement immédiate. Ils ont aussi un effet bénéfique sur le long terme. « Plus vous remplirez son réservoir affectif, plus vous lui donnerez la force d'affronter les difficultés et de réguler ses émotions plus tard », assure la coach.

« Ça alors, il t'a fait ça ? »

Comme les petits n'ont aucun recul sur les choses, ils peuvent se sentir blessés pour des bêtises. Afin de les aider à dédramatiser, n'hésitez pas à réagir à contrepied, histoire d'apporter un peu de légèreté à la situation. Au retour de son cours de piano, il se plaint que son professeur lui a donné deux petits morceaux à réviser, et tape des pieds pour ne plus retourner au cours ? Jouez la carte de l'humour : « Ça alors, comment a-t-il pu oser faire une chose pareille ? » Ça lui apprendra à relativiser.

« Dès que tu seras prêt, tu pourras venir me parler »

Il fait la tête ? Ne cherchez pas tout de suite à forcer le dialogue. « Ce n'est pas parce que vous lui dites que vous êtes disponible pour parler qu'il l'est », insiste Nina Bataille. Laissez-lui le temps de digérer sa colère et la responsabilité du moment où il va revenir vers vous. L'essentiel est de toujours garder une porte ouverte. Il s'enferme dans la bouderie ? Tendez-lui une nouvelle perche au bout d'un quart d'heure : « C'est si grave que ça, qu'on n'aille pas au manège cet après-midi ? » Mais surtout, restez ferme sur vos positions. Si vous lui cédez, il risque de bouder régulièrement pour obtenir ce qu'il veut.

Il a réussi à garder son calme dans une situation qui aurait pu dégénérer ? Félicitez-le !

« Qu'en pense Nestor le castor ? »

Faites le test : attrapez son doudou et faites-lui dire tout ce que vous avez du mal à faire entendre à votre enfant. Vous verrez, la pilule passera beaucoup mieux. « Le doudou est un objet transitionnel, qui permet à l'enfant de mettre les choses à distance », explique Nina Bataille. Alors n'hésitez pas, servez-vous-en !

« À ta place, je le ferais immédiatement, mais c'est toi qui vois »

Il n'y a rien à faire. Chaque fois que vous lui demandez de mettre la table, il fait de la résistance. « C'est le propre des enfants au tempérament de chef de meute : ils détestent qu'on leur donne des ordres et cherchent toujours à prendre le dessus », constate Nina Bataille. Surtout, ne vous énervez pas et jouez-la fine. Donnez-lui l'impression que c'est lui qui va décider. Il suffit de lui dire d'un ton à la fois calme et ferme : « À ta place, je le ferais immédiatement, mais c'est toi qui vois ». Vous verrez, même s'il n'est pas content, il fera ce que vous lui avez demandé.

« Bravo, tu as progressé »

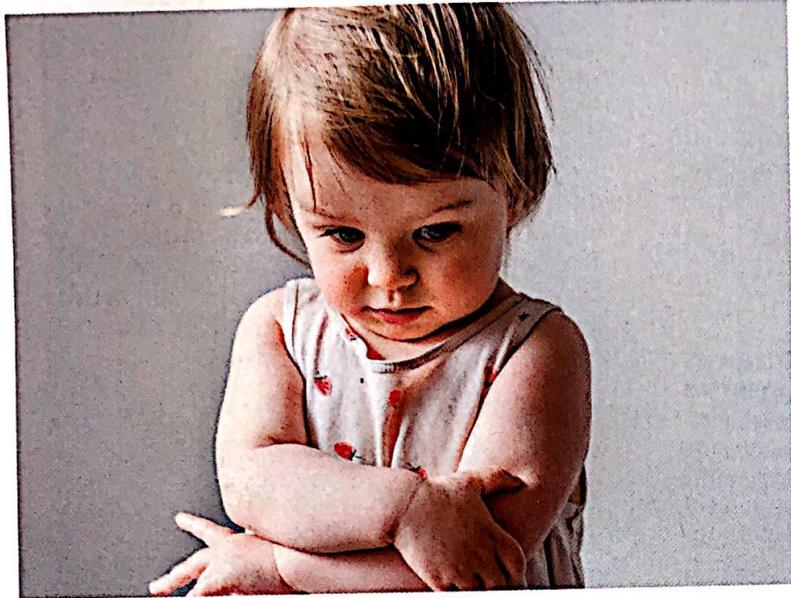
« En tant que parents, nous avons également un rôle à jouer de coachs pour nos enfants », rappelle Nina Bataille. Votre bout de chou a réussi à garder son calme dans une situation qui aurait pu dégénérer, ou dégénérer jusqu'à présent ? Ça mérite vraiment d'être souligné. En le complimentant, non seulement, vous l'incitez à reproduire ce comportement, mais en plus, vous renforcerez son estime de soi.

« Tu fronces les sourcils, tu es fâché ? »

Pour apprendre à gérer sa colère, encore faut-il savoir qu'on est en colère. Pour l'aider à se familiariser avec cette émotion, prenez soin de lui en décrire les signes et les manifestations physiques : « tu cries », « ton visage est tout rouge », « ton souffle s'accélère », « tu as une boule au »



Les 10 phrases clés pour aider son enfant à gérer ses colères
50 PHRASES POUR AIDER SON ENFANT À SURMONTER SES COLÈRES de Nina Bataille, éd. Larousse



ventre... Amusez-vous aussi à dresser avec lui une liste des termes qui décrivent les différents degrés de la colère, du moins fort au plus fort : impatient, mécontent, contrarié, ennuyé, irrité, fâché, furieux... Mettre des mots sur ses émotions l'aidera à mieux se contrôler.

« Va courir ! »

Rien de tel que de courir ou de taper dans un ballon pour apprendre à canaliser ses émotions, la colère en tête ! L'activité physique a en effet le double avantage de consommer du cortisol, vecteur du stress, et de produire de l'endorphine, l'hormone du plaisir. Votre tête blonde n'est pas vraiment sportive ? Le dessin, l'écriture et le chant marchent aussi très bien pour extérioriser son agressivité.

« Je te parle avec respect, j'attends la même chose de toi en retour ! »

À partir du moment où on se montre respectueux avec son enfant, tant dans les mots que l'on emploie que dans le comportement que l'on adopte avec lui, on est tout à fait légitime pour exiger la même chose de sa part. S'il dépasse les bornes, ne laissez pas passer. Demandez-lui de reformuler sa phrase.

« Stop ! »

Bien sûr, il n'est pas question de le laisser faire ce qu'il veut. Évitez néanmoins de lui dire "non" à tout bout de champ. Prononcé la plupart du temps sur un ton de reproche, le "non" aura tendance à amplifier son exaspération et donc à augmenter son stress. Préférez le mot "stop", qui a le mérite d'arrêter l'enfant dans son élan sans le faire culpabiliser.

« D'accord, tu as fait une erreur, mais tu restes quelqu'un de bien ! »

Il suffit qu'il dérape quand il fait un dessin, et c'est le drame : il s'énerve et déchire la feuille avec rage ! Votre fils ne supporte pas de commettre le moindre faux pas. Pas étonnant. « Nous vivons dans une société où la culture de l'erreur n'est pas du tout développée : nos enfants doivent tout réussir du premier coup s'ils ne veulent pas passer pour des loosers », regrette Nina Bataille. À vous donc de lui rappeler que l'échec apprend que tout le monde a le droit de se tromper, et que même s'il s'est trompé, il n'est pas nul pour autant. Pour rebondir, il a en effet besoin de retrouver un minimum confiance en lui... ● ÉLODIE CHERMANN

NE PERDEZ PAS VOTRE SANG-FROID NON PLUS...

Vous avez tellement pris sur vous durant la colère de votre enfant ou en plein cœur de la crise, que vous aussi, vous craquez. Alors, pour éviter de hurler, voire d'être à la limite de le taper, nos astuces pour ne pas exploser à votre tour.

- Si vous le pouvez, laissez votre enfant dans sa chambre, isolez-vous et pratiquez de lentes respirations. Inspirez profondément en comptant jusqu'à 5 et faites de même à l'expiration, 5 fois de suite.
- Buvez un grand verre d'eau ou passez-vous de l'eau fraîche sur le visage et les avant-bras pour vous désaltérer, ralentir votre rythme cardiaque et faire retomber la chaleur corporelle.
- Accordez-vous 10 minutes pour vous adonner à une activité qui vous détend : prendre une douche, lire un magazine... Ça ira mieux ensuite et vous pourrez vous adresser à votre enfant avec une voix posée qui fera retomber la tension.

PIGLETON/SHUTTERSTOCK