

émotion

Accompagner l'enfant dans la gestion de sa colère

Éric BINET
Psychologue clinicien,
formateur et conférencier

77 bis avenue de Breteuil,
75015 Paris, France

La colère est une émotion commune à tous les êtres humains, quel que soit leur âge ou leur genre. Pour qu'elle ne se transforme pas en une lave bouillonnante détruisant tout sur son passage, il est important de ne pas chercher à la nier, à la refouler ou à l'occulter. Au contraire, il est nécessaire de tenter de la comprendre pour la maîtriser. Cela, seuls les adultes peuvent l'apprendre aux enfants, par leurs comportements en tant qu'exemples, et en faisant preuve de compassion et de patience.

© 2021 Publié par Elsevier Masson SAS

Mots clés – colère ; émotion ; manipulation ; régulation émotionnelle

Pour pouvoir accompagner le jeune enfant dans la gestion de ses émotions, et notamment de sa colère, l'adulte doit savoir réguler ses propres ressentis. Pour ce faire, il peut se servir d'un outil aussi simple que pratique : le jeu de l'oie de la colère¹ (figure 1).

Le jeu de l'oie de la colère

Composé de quatre étapes, le jeu de l'oie de la colère peut être utilisé par les adultes comme par les enfants, ces derniers devant évidemment être accompagnés par des adultes.

Percevoir la colère

Pour résumer cette première étape, sans doute la plus importante à opérer pendant la petite enfance, il s'agit de passer de l'expression émotionnelle à la conscience émotionnelle. Pour un adulte, cela revient à réaliser qu'il est en colère ; avec un tout-petit, cela s'effectue grâce à la verbalisation, lorsque l'adulte lui dira : « Oh, on dirait que tu es en colère. »

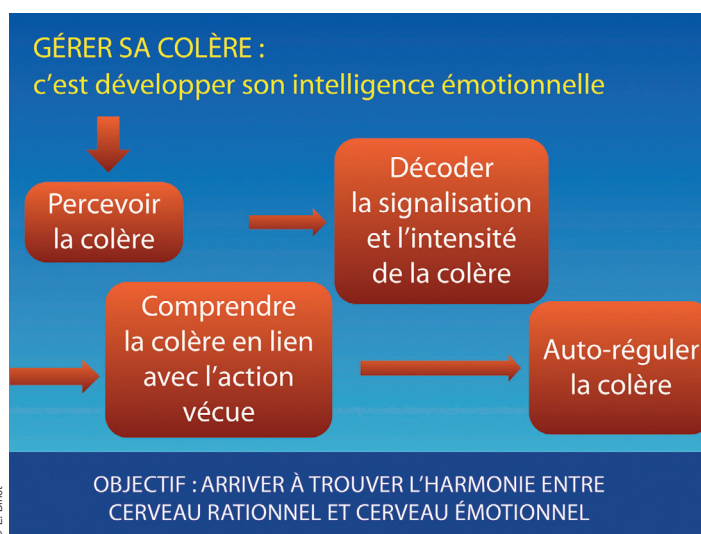
Décoder la signalisation et l'intensité de la colère

Il s'agit, lors de cette deuxième étape, d'aller encore plus loin en

parvenant à apprécier de façon plus objective la localisation de la colère dans notre corps et sa force. Pour un adulte, cela équivaut à repérer l'endroit où cette émotion est ressentie et à évaluer son intensité : « Je sens mes mâchoires et mes poings se serrer », « Je peux évaluer cette colère avec une intensité de 4 ou 5 sur 10 ». Avec un tout-petit, cela peut se faire à travers un simple questionnement, en posant la main sur les zones de son corps que l'on sent tendues : « J'ai l'impression que ta colère est dans tes poings. » Pour les enfants plus grands, l'utilisation de supports comme des échelles de colère (aussi bien avec les filles qu'avec les garçons, cette émotion n'est pas genrée !), toujours en présence d'un adulte, peut les aider à évaluer l'intensité de leur contrariété. Des photos d'enfants ressentant différentes émotions sont également susceptibles de servir à identifier, à décoder l'émotion et sa signalisation, comme à s'auto-observer.

Comprendre la colère en lien avec l'action vécue

La troisième étape est également essentielle, car elle permet de développer une connaissance spécifique de l'origine de la colère. Différentes conditions, exposées dans un précédent article consacré aux facteurs déclenchants de la colère



Adresse e-mail :
contact@fpepea.fr
(É. Binet).

Figure 1. Le jeu de l'oie de la colère.

émotionnelle [1], constituent autant d'axes de recherche. Dans l'absolu, nous pouvons considérer qu'une colère se base toujours sur un besoin non satisfait, pas forcément conscientisé, et un obstacle qui s'y oppose. Or, si certains obstacles peuvent être évités, d'autres sont reliés au principe de réalité. C'est envisageable pour un adulte mais c'est autrement compliqué pour un tout-petit sans langage. En effet, une colère n'est pas forcément reliée à l'ici et maintenant. Elle peut avoir dérivé à bas bruit avant de revenir comme un tsunami.

Concrètement, dans cette troisième étape, il s'agit pour l'adulte de comprendre, par exemple, que la colère qu'il ressent est liée au fait qu'une personne est passée devant tout le monde dans la file d'attente et que son besoin d'équité n'a pas été respecté. Avec un tout-petit, même sans qu'il ait accès au langage symbolique, on peut évoquer sous forme interrogative un besoin qui nous vient à l'esprit : "Je me demande si ta colère ne serait pas liée à ton besoin de continuer à jouer", autrement dit, de ne pas être interrompu.

Cette étape est importante, car elle permet bien souvent de réévaluer la situation. Elle amène à s'interroger : cela vaut-il le coup de se mettre (autant) en colère ? En règle générale, pour un adulte comme pour un enfant, elle suffit à se dire : "Je peux le supporter, cela ne mérite pas de se mettre en colère", ou "Ça ne va pas, mais la colère n'est pas le meilleur moyen pour... ", ou encore "Ça ne va pas, mais la colère n'est pas le seul moyen pour... ". Pour un tout-petit en âge de parler, cette étape est surtout l'occasion d'apprendre une leçon essentielle pour la suite de sa vie : ne pas trop attendre pour dire ce qui ne va pas.

Autoréguler la colère

La dernière étape de ce jeu de l'oie peut s'envisager de plusieurs

manières, comme avec l'utilisation de petits exercices d'ancrage ou de stabilisation émotionnelle. Cependant, à ce stade, il est essentiel de distinguer la colère de la crise de fureur ou de rage à proprement parler, c'est-à-dire ce moment où, sur une échelle entre 0 (je suis calme) et 10 (j'ai envie de tout faire exploser), le tout-petit a dépassé 7-8. Précisons cependant qu'avec de jeunes enfants âgés de 0 à 3 ans, utiliser ce type d'échelles est compliqué, parfois même impossible.

♦ **Voyons comment cela peut se passer avant l'atteinte du seuil fatidique de 7.** Pour l'adulte tout d'abord, l'utilisation de la cohérence cardiaque avec une application gratuite comme *Respirelax* permet de s'autoapaiser. En s'entraînant régulièrement (une à trois fois par jour pendant cinq minutes), cette petite gymnastique respiratoire renforce le système nerveux parasympathique, chargé de calmer le stress. On peut également utiliser l'exercice d'autorégulation du 5-4-3-2-1 de la psychologue Betty Erickson en décrivant à haute voix cinq objets que l'on voit, cinq sons que l'on entend puis cinq sensations que l'on ressent. On recommence ensuite avec quatre objets vus, quatre sons entendus, quatre émotions ressenties, puis trois, deux et un. Il s'agit d'une manière très simple de se recentrer sur ses ressentis, de s'éloigner de pensées trop intrusives. Avec des tout-petits, cela peut se faire en groupe à partir de 2 ans, en décrivant à haute voix l'environnement, les sons, les ressentis et en les amenant à observer, à écouter et à ressentir les mêmes phénomènes. Après un court entraînement, il s'agit d'un moyen très simple de les apaiser en cas de tensions dans le groupe. Naturellement, ce type d'exercices n'est d'aucune utilité si l'on n'a pas pris soin d'identifier en amont les trois précédentes étapes.

♦ **Sur le plan énergétique**, les avant-bras sont particulièrement investis par la colère émotionnelle, les mâchoires également. Pour les plus petits, pendant la première année, pourquoi ne pas envisager l'usage de l'acupression par massage pour apaiser et rééquilibrer rapidement le circuit de la colère bien connu en acupuncture ? Aux plus grands, une fois les étapes précédentes menées à bien, on peut proposer de crier dans un coussin, de prendre un torchon et de le tordre de toutes leurs forces, ou encore de pousser les murs et de griffonner sur une feuille. D'autres activités, plus douces, permettent également de stimuler nos lobes frontaux : le modelage, les jeux d'eau ou de transvasement, tout comme des activités plus cognitives, telles que la lecture d'histoires autour de la colère [2,3], mais à condition que ces ouvrages ne diabolisent pas cette émotion ou ne culpabilisent pas l'enfant dans ses ressentis. Comme pour les pleurs, le portage peut également être une manière d'offrir au tout-petit en colère à la fois la contenance physique qui lui manque et le message que nous l'acceptons tel qu'il est [4].

♦ **Pour autant, il est essentiel qu'un enfant apprenne à l'occasion** de ses colères émotionnelles que ses ressentis ne lui donnent pas le droit d'offenser les autres, de leur faire du mal ou de se faire du mal. Cet apprentissage est aussi nécessaire pour qu'un enfant développe un vrai sentiment de responsabilité (à son échelle, bien sûr), sans honte ni culpabilité, en distinguant émotion et comportement, pour qu'il puisse en maîtriser les excès. En cela, l'expérience de la colère est toujours une opportunité d'en évaluer l'impact sur nous-mêmes et/ou sur les autres. En amont de tout cela, le sujet des colères devrait être abordé lors d'un temps de discussion proposé au début des deuxième et troisième années de fréquentation d'un mode d'accueil. Cela

Notes

¹ Cet article est le dernier d'une série de quatre. Le premier, publié dans le n° 293 de *Métiers de la petite enfance*, abordait la colère émotionnelle chez le jeune enfant. Le deuxième, paru dans le n° 294, offrait un autre regard sur cette colère, quand le troisième, paru dans le n° 298, évoquait la nécessité d'une approche bienveillante de cette émotion qu'est la colère.

² L'activation, voire la suractivation, du système sous-cortical rend l'enfant en pleine crise de colère sourd (et muet). D'où la chute de quotient intellectuel. En revanche, dans une fausse colère de manipulation, l'enfant reste maître de son intelligence.

permettrait d'atténuer les tensions et les incompréhensions, qui ne manquent pas de compliquer le quotidien déjà bien chargé des parents comme des professionnels.

Distinguer les fausses colères de manipulation

Si la colère émotionnelle peut avoir pour origine une frustration, une frustration peut aussi se transformer en une fausse colère de manipulation. Mais comment les différencier ?

♦ **La psychologue Margot Sunderland a appelé ce deuxième type de colère** les « colères du petit Néron » [5], en souvenir du célèbre empereur romain, pour souligner leur caractère despotique. Mais inutile d'aller chercher un portrait de l'empereur pour reconnaître cette forme de colère. Sa coloration langagière, dans un registre proche de la phrase « Je veux les bonbons ! » prononcée en hurlant, permet de la

distinguer de la colère émotionnelle pendant la petite enfance. Tandis qu'un enfant est impuissant à s'exprimer en pleine colère émotionnelle du fait de l'activation de son système sous-cortical², le « petit Néron » sait parfaitement user du verbe et du sujet pour exiger son dû. Très rapidement, si un adulte ne sait pas mettre le holà, le tout-petit – même dès la prime enfance – peut devenir un expert en racket émotionnel et, en joignant le geste à la parole, obtenir tout ce qu'il veut, quand il veut, là où il veut, de la part de qui il veut. Dans ce cas, les adultes et les autres tout-petits deviennent des marionnettes et l'enfant manipulateur un excellent marionnettiste. Les émissions de télé-réalité avec des « coachs parentaux » regorgent de situations de fausses colères de manipulation, hélas chronicisées...

♦ **Ainsi, si la colère émotionnelle est innée, universelle et**

communicative, cette façon de vouloir instaurer un rapport de domination est bien acquise. Lorsqu'elles apparaissent, aux alentours des 2 ans de l'enfant, ces manipulations ne sont pas à proprement dit délibérées, prédéterminées. Ces pratiques manipulatoires (ordres, chantage) sont d'ailleurs peu élaborées, et leurs origines se retrouvent souvent à grande échelle dans le comportement des adultes qui en usent ou offrent peu de repères ou de limites. C'est du moins ce que suggèrent les travaux de Liubov Ryumshina, professeur à la Southern Federal University de Rostov-sur-le-Don, en Russie [6]. On ne parle pas ici de manipulation dans l'un des multiples sens de ce terme référencés dans la littérature [7] lorsqu'il s'agit de manipuler mentalement de façon plus ou moins suggestive, comme dans le cadre d'une campagne de propagande ou publicitaire. À 2 ou 3 ans, les stratégies d'instrumentalisation ne sont qu'au stade d'ébauche, en copie de ce qui a été maintes et maintes fois observé chez les adultes. De ce point de vue, on ne peut pas considérer ces enfants comme des Machiavel en puissance. Ces fausses colères de manipulation ne sont pas un héritage génétique de nos ancêtres, mais bien le reflet – parfois déformé – de conduites éducatives d'adultes usant du chantage ou de la punition. Elles sont en réalité une forme retournée, grimaçante, de conduites de domination d'adultes ayant servi de modèle à l'enfant.

Les fausses colères de manipulation ne sont pas un héritage de nos ancêtres mais le reflet, parfois déformé, de conduites éducatives d'adultes usant du chantage ou de la punition

♦ **Pour déjouer ces fausses colères, nul besoin de hurler.**

Mais il semble extrêmement important de ne pas associer cette forme de manipulation à une quelconque attention de l'adulte (ni à un découragement) sinon la connexion qui s'opère entre les deux phénomènes va apprendre à l'enfant que ce levier sera toujours un moyen d'attirer l'attention de l'adulte ou de le faire céder. Dans ce cas, plus ce dernier va s'attarder sur la situation, plus celle-ci risque de se retourner contre lui. Pour caricaturer, disons qu'un tout-petit qui s'apprête à faire une fausse colère de manipulation correspond à l'arrivée d'un apprenti voleur cagoulé à l'entrée du sas d'une banque avec quelque chose qu'il cacherait sous son manteau. Pensez-vous utile, dans ce cas,

d'ouvrir la porte et de demander à la personne de quoi elle a besoin ? Non, la seule solution est de maintenir la porte fermée et de ne pas chercher à entamer la conversa-

tion. Mais il ne s'agit pas non plus de claquer la porte. Avec de l'entraînement, il est possible de ne pas céder à sa propre colère et de la maintenir fermée, mais de façon bienveillante. Plusieurs options sont envisageables : par exemple, un code qui sera rappelé chaque fois que l'enfant cherchera à nouveau à organiser un hold-up émotionnel : « Arrête ça tout de suite, tu sais très bien que cela ne marche pas avec moi », « Stop, tu ne m'intéresses pas quand tu fais ça. »

limiter la fausse colère instrumentalisée peut nécessiter, de façon appropriée, de :

- ne pas se poser en spectateur ;
- ne pas négocier ;
- ne pas essayer de raisonner l'enfant, de discuter ou de parlementer ;
- ne pas lui faire de bisou pour le consoler ;
- lui opposer un non définitif ;

Références

[1] Binet E. Nouveau regard sur les colères du jeune enfant. *Métiers de la petite enfance* 2021;27(294):25-8.

[2] Benevelli A, Serofilli L. Gigi la girafe et l'orchestre en colère. Reggio Emilia (Italie): Esserci; 2009.

[3] Alley RW. La colère. Y'a pas de mal à être en colère. Strasbourg: Éditions du Signe; 2003.

[4] Liedloff J. Le concept du continuum. La recherche du bonheur perdu. Le Touvet: Ambre Éditions; 1975.

[5] Sunderland M. La science au service des parents. Comprendre et élever son enfant grâce aux avancées scientifiques. Montréal (Canada): Hurtubise Éditions; 2016.

- lui rappeler les règles de respect ;
- utiliser l'humour ou un jeu si la situation le permet, mais toujours en s'assurant qu'il ne s'agit pas d'une colère émotionnelle.

En somme, il s'agit d'apprendre à l'enfant qu'en aucune circonstance il n'aura tout ce qu'il veut tout de suite.

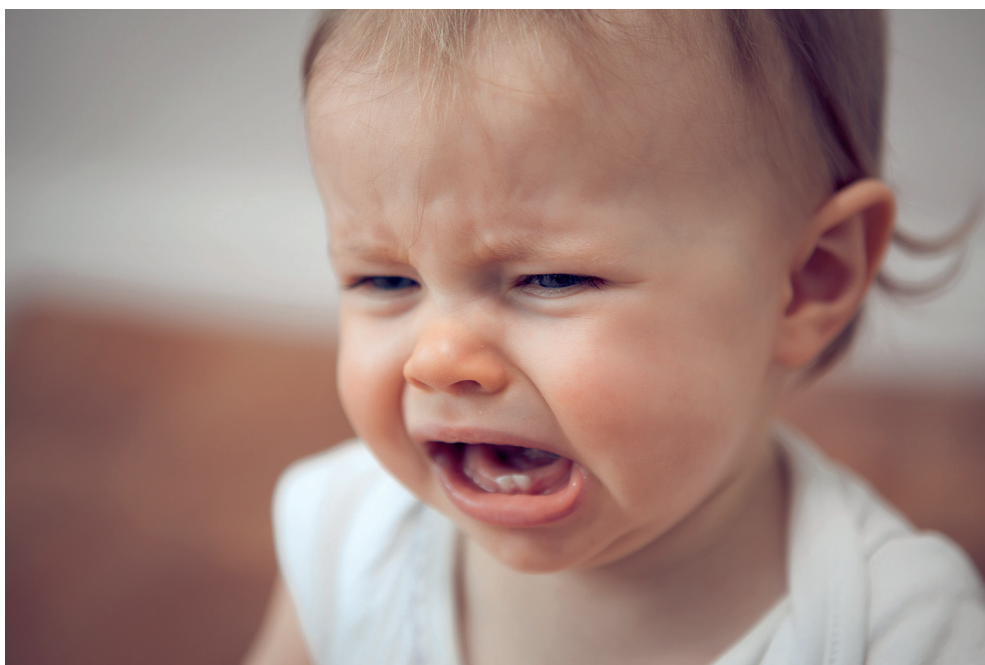
♦ **Attention cependant, il convient de prendre en compte que derrière une fausse colère**

de manipulation se cache souvent une vraie colère émotionnelle. Une grande particularité de l'accompagnement d'une fausse colère revient donc d'une part à ne pas l'interpréter comme une colère émotionnelle et, d'autre part, à ne pas négliger qu'une fois celle-ci désamorcée, une vraie colère émotionnelle ou une vraie détresse puisse surgir. De la même manière, il n'est pas impossible que ces fausses colères de manipulation soient les signes précurseurs de difficultés à venir, comme un trouble oppositionnel avec provocation [8]. Dans ce cas, l'enfant a appris que l'opposition est réellement payante (attention de l'adulte, prise de pouvoir, relation privilégiée même négative).

♦ **Mais là aussi, l'arbre cache peut-être la forêt, l'enfant ayant d'autres raisons** de n'interagir que par son impulsivité destructrice. Fort heureusement, dès la crèche, il est possible d'éviter que cela ne devienne une conduite irréversible [9]. En tant qu'adultes, il nous revient surtout de prendre conscience de toutes les fois où nous usons de ces formes de pression pour ne pas en faire des modèles d'affirmation de soi à suivre pour nos enfants. Vouloir conditionner nos tout-petits, et ceux des autres, à tout prix à nos propres choix ne peut se faire qu'à nos dépens.

Conclusion

Même si les bases neuroanatomiques de la colère émotionnelle



© Ramona Heinis/stock.adobe.com

Lorsqu'un enfant est en colère, il s'agit de lui apprendre à apprécier de façon la plus objective possible la localisation de cette émotion dans son corps, comme sa force.

sont maintenant bien connues, vouloir la définir en quelques mots relève de la simplification. Ce n'est pas pour rien que philosophes et pères de la chrétienté se sont opposés à ce sujet pendant des siècles. Par exemple, quand Bradley P. Barris [10] définit la colère comme l'émotion que ressentent les humains lorsqu'ils n'obtiennent pas ce qu'ils devraient ou doivent obtenir, cela risque, à l'échelle du tout-petit, de nous amener à confondre colère émotionnelle et fausse colère de manipulation. Or, la compréhension de l'une comme de l'autre s'avère indispensable pour mieux les différencier et, par là même, mieux les accompagner.

Dans notre culture, la définition de la colère est par ailleurs très souvent genrée, car considérée comme l'expression d'une certaine masculinité. Elle est pourtant commune aux hommes et aux femmes, même si elle peut diverger suivant leurs origines, la situation vécue ou la cible de celle-ci. Que serait d'ailleurs un tout-petit

ne ressentant aucune colère ? Probablement le résultat d'une terrible mutation génétique. Fort heureusement, nous ne sommes pas à l'aube d'un pareil scénario cauchemardesque. Si la colère ne peut être éliminée, puisqu'elle fait partie de notre patrimoine génétique, seules demeurent possibles – pour ne pas la rendre démesurée – sa prise de conscience et la facilitation de son expression comme de sa régulation. Faute de cette reconnaissance, et à force de taire ou de nier cette émotion, il est fort probable que l'agressivité pathologique en fasse son lit. Rage et colère sont sans doute extraites du même minerai émotionnel, mais elles ne sont pas forgées de la même manière. Gardons-nous donc de nous fâcher face aux colères émotionnelles des tout-petits (ou de les ignorer). Reconnaissons leur légitimité. Et, plus que jamais, gardons en tête qu'il est important de rendre acceptables les colères émotionnelles des tout-petits comme l'expression de leurs pleurs. ▶

Références

- [6] Ryumshina L. Family influence on formation of children's manipulative attitudes. *Inter Jour Cogn Res Science* 2013;1(1):14–8.
- [7] Braiker HB. *Ces gens qui veulent plaire à tout prix*. Montréal (Canada): Éditions de l'homme; 2004.
- [8] Delaunay E, Purper-Ouakil D, Mouren MC. Troubles oppositionnels de l'enfant et tyrannie intrafamiliale : vers l'individualisation de types cliniques. *Ann Med Psychol (Paris)* 2008;166(5):335–42.
- [9] Diatkine G, Maffioli M. De l'accordage affectif à l'interprétation. *Tendance antisociale et troubles oppositionnels avec provocation*. *Enfances Psy* 2017;(73):67–78.
- [10] Barris BP. *The miracle of living without anger*. Memphis (États-Unis): Barris & Associates Inc; 2002.

Déclaration de liens d'intérêts
L'auteur déclare ne pas avoir de lien d'intérêts.