

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. »

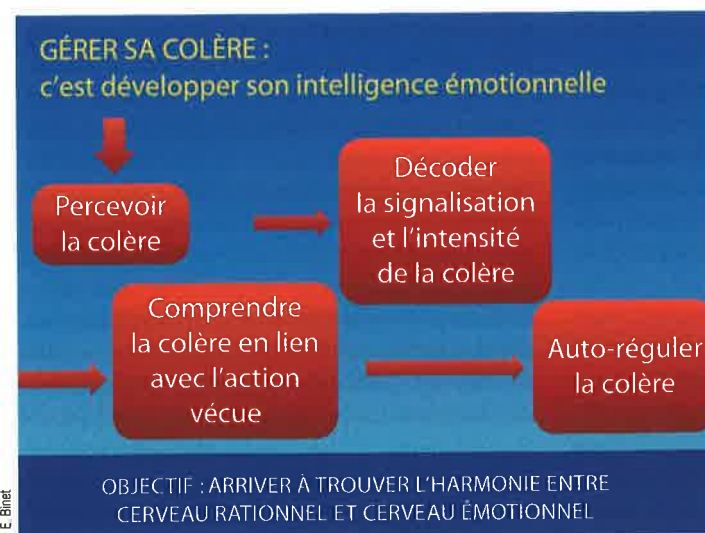
Décoder la signalisation et l'intensité de la colère

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



© E. Binet

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

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