

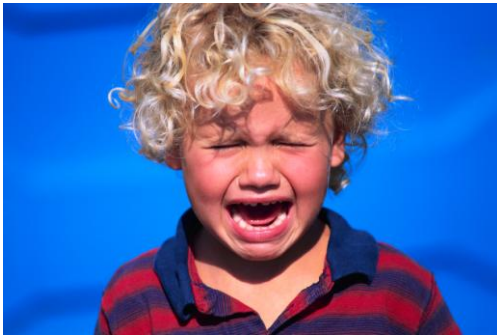
CHRONIQUE COMMEUNIQUE MIEUX-VIVRE

ARTICLE

Titre : Les colères des enfants et des adolescents

Comment les prévenir et les désamorcer

Hélène Renaud et Michel-Jacques Bergeron



Une des difficultés que nous rapportent le plus souvent les parents lors de nos formations est leur désarroi face aux crises et aux colères de leurs enfants. Ils ne veulent pas que leurs jeunes progénitures ou leurs adolescents vivent cette émotion. Ils se sentent désemparés et impuissants à calmer leurs sautes d'humeur. Au fond, n'essaient-ils pas d'éviter de voir leurs propres miroirs – projections - se manifester devant eux?

Pour mieux comprendre les colères des enfants, nous allons parler de la colère en général pour en connaître les causes et savoir comment les prévenir et les désamorcer.

On va se poser trois questions importantes : qu'est-ce que la colère? À quoi sert-elle? Et pourquoi utilise-t-on la colère?

Premièrement, qu'est-ce que la colère? La colère est tout simplement l'expression d'une émotion de frustration ou d'injustice, occasionnée par un sentiment de manque ou de peur. La preuve que le manque et la peur sont la source de toutes colères, c'est que si nous ne vivons pas de *manque* ou que nous ne sommes pas dans la *peur*, il est impossible qu'une colère monte en nous.

Maintenant notre deuxième question : La colère à quoi sert-elle ?

Elle va servir à compenser notre état de faiblesse occasionné par le manque ou la peur en le remplaçant par un *sentiment de faux pouvoir*.

Et notre troisième question : pourquoi utilise-t-on la colère? Parce qu'on a le sentiment que la colère est un levier pour faire bouger les choses, les événements et

influencer les autres pour qu'ils répondent à nos désirs. Nous sommes persuadés aussi que ce levier va nous permettre de nous débarrasser de notre émotion, de ce sentiment négatif à l'intérieur de nous, qui fait que l'on se sent mal. Ce qui est pernicieux lorsque l'on projette notre colère sur l'autre, c'est que l'effet de soulagement n'est que temporaire, c'est comme un lendemain de veille, parce que la culpabilité n'a pas disparu. Pour compenser, le colérique cherchera à se faire pardonner, soit en exagérant ses compliments ou en offrant des cadeaux pour acheter le retour de sa paix.

Maintenant que l'on a vu d'où proviennent les colères, on peut mieux comprendre, la cause des colères chez les enfants parce qu'ils fonctionnent avec les mêmes lois que nous les adultes quand ils vivent la peur et le manque!

Par exemple chez le bébé, ses pleurs et ses crises se manifestent quand il vit un changement brusque dans son *environnement*. Supposons qu'avant vous lui donniez de la purée de carottes et qu'il aimait cela, et que vous lui donnez une nouvelle purée, de la purée de brocoli, il va ressentir de la peur et un manque par rapport à sa purée de carottes. Il se peut aussi, et c'est une information que l'on va ajouter à ce qui cause les crises chez les enfants, il se peut que je lui transmette *ma propre peur* qu'il n'aime pas cela. Il sent ma tension intérieure quand je lui en donne : un bébé c'est comme une éponge, il ressent mon émotion et il éclate en pleurs.

Plus tard vers l'âge de 2 - 3 ans, à la période du « non », l'enfant se modélise sur le monde extérieur : il apprend vite! Il a vu se manifester les manques et les peurs de ses parents envers lui, ou entre eux. C'est un des premiers enseignements qu'il a appris. Il a appris à se servir du *levier de la colère* pour que l'on comble ses désirs. Alors, **que votre enfant soit jeune ou adolescent**, ce sont les mêmes causes : le *sentiment* de manque et de vide et la peur. Tout au long de sa vie, il utilisera les mêmes stratagèmes du levier de la colère en manipulant les autres pour arriver à ses fins. Plus il vieillira, plus cela s'ancrera en lui et plus il lui sera difficile de défaire ce mauvais pli.

Comment prévenir les colères?

Le premier moyen c'est d'être vigilant : un repère c'est de s'observer, lorsque notre enfant manifeste une crise ou une colère. Dans la majorité des cas, vous allez réaliser que vous-même, à *ce moment-là*, vous étiez dans un état de tension et de nervosité et que sans vous en rendre compte, vous aviez transmis votre tension; vous étiez peut-être même en colère et votre enfant vous la reflétait. Aussi, nous devons présenter un modèle d'une personne qui exprime ses émotions avec respect d'elle-même et des autres, plutôt que de les projeter. Si votre enfant est toujours frustré et accumule des émotions, il est évident qu'il éclatera pour tout et pour rien s'il n'a pas appris autre chose.

Comment faire dès la naissance de nos enfants pour ne plus transmettre notre sentiment de manque et de peur et à l'inverse établir un sentiment d'assurance et de sécurité que *les changements*, ne sont pas dangereux et peuvent se franchir sans crainte et sans heurt? C'est en communiquant notre amour plutôt que nos peurs. Plus nous allons transmettre notre amour, plus les peurs vont disparaître.

Comment communiquer notre amour? En allant au-delà de nos peurs : en cessant d'avoir peur de la peur et en comblant les 8 besoins les plus fondamentaux de nos enfants; en nourrissant leur être intérieur, pour établir en eux un sentiment de confiance, de calme et de paix. *Plus nous allons combler leurs besoins, plus les nôtres vont se combler en même temps.* Et, nous aussi nous vivrons de moins en moins de peurs et de manques et nous n'éprouverons plus le besoin de faire des colères.

Comment apaiser notre enfant quand il exprime une colère?

Quelle « manière d'être » devrions-nous avoir lorsque notre enfant fait une crise? Il nous faut élever notre conscience en faisant un *recul* dans notre pensée pour ne pas réagir au même niveau émotionnel que lui et plutôt agir avec compassion en reconnaissant son émotion avec douceur et patience, ce qui va nous apaiser et ramener notre enfant plus rapidement à la raison.

Voilà une partie de la réponse pour sortir les enfants de la colère. **Vous trouverez un mode d'emploi complet dans la formation Parent-guide, Parent-complice en ligne** (8 vidéos-20 heures de formation) ou en salle avec un de nos formateurs. **Commandez maintenant et profitez de notre OFFRE PROMOTIONNELLE d'une durée limitée.**
<http://www.commeunique.com/formations-en-ligne.html>



Hélène Renaud et **Michel-Jacques Bergeron** sont pédagogues, auteurs et spécialistes des relations. Grâce à leur expertise, ils agissent comme conférenciers lors de nombreux colloques et d'événements à caractère éducatif. Depuis vingt ans, ils transmettent leur enseignement au Québec, au Canada et en Europe. Ils sont coauteurs de sept formations, dont les formations « Comment devenir mon propre coach de vie intérieure et Couple-complice ».



Les Formations **COMMEUNIQUE INC.** offre aussi les formations Parent-guide, Parent-complice en salle et en ligne, des **conférences-ateliers pour** éducatrices, enseignants, équipes d'entreprises : « Le stress sans détresse » et « Développer l'estime de Nous » dans plusieurs régions du Québec. *Pour retourner à l'essentiel, inscrivez-vous à notre formation « Devenir mon propre coach de vie intérieure ».*
Pour plus d'information...

Voir les calendriers des événements sur le site WWW.COMMEUNIQUE.COM
450-461-2401 ou renaudhelene@commeunique.com

Les formations COMMEUNIQUE INC.
T. 450.461.2401 renaudhelene@commeunique.com
WWW.COMMEUNIQUE.COM
Tous droits réservés / **Les formations COMMEUNIQUE INC.**