

I. FILLIOZAT, V. LIMOUSIN, E. VEILLÉ
les cahiers Filliozat
Colère « Retour au calme
Edition Nathan

Cette photocopie est effectuée
légalement par le
Grape Innovations avec
l'autorisation du C.F.C.

« **Comme tu es vilain quand tu es en colère !** », « **Tu te calmes immédiatement !** », « **Vas dans ta chambre et n'en reviens qu'avec le sourire** ». Nos parents n'acceptaient pas notre colère et même la réprouvaient ouvertement. Quand nos enfants montrent la leur, nous avons parfois du mal à la supporter. Pourtant, nous savons que l'accueillir est important. Nous apprenons dans les magazines que les colères réprimées peuvent mener à toutes sortes de désordres psychosomatiques. Nous avons — vaguement ou plus précisément — le souvenir de nos blessures d'enfant. Quand nos parents étaient furieux, ils nous en attribuaient souvent la

responsabilité : « Tu es insupportable ! », « Si tu me cherches, tu vas me trouver ! » Même quand eux étaient en colère, c'était encore de notre faute ! Ils criaient et semblaient hors d'eux... Mais ils disaient que leur colère était justifiée, que c'était de l'éducation. Bilan, nous avons intégré l'idée que la colère, ce n'est pas bien, et qu'on y a droit seulement quand on est le plus fort. À l'école, nous n'en avons guère appris plus. Autorisée, voire valorisée chez les maîtres, elle est interdite aux élèves. Là encore le message est clair : la colère est l'attribut des puissants. Seulement voilà, si la colère n'est légitime que pour le plus fort... Ce n'est plus une émotion, c'est une définition de la violence !

Parce que personne n'aime se qualifier de violent, les adultes ont utilisé le mot colère pour justifier leurs comportements. En réalité, ce n'en était probablement pas, car la colère est une belle émotion utile à la construction de l'identité et à l'harmonie dans les relations. Quand on « sort de ses gonds », quand on est « hors de soi », quand la réaction émotionnelle est démesurée, destructrice et utilisée pour exercer un pouvoir sur autrui, il s'agit de fureur, de rage, d'excès de stress, de réaction émotionnelle parasite qui vient de notre histoire et/ou de violence. Ce n'est pas l'émotion de colère.

Et si ce n'était pas de la colère ?

La vraie colère est affirmation, pas agression. Notre cœur accélère, notre corps se mobilise, ce qui nous permet de réaliser : « quelque chose ne me convient pas ! » Dire sa colère, ce peut être simplement dire stop, exprimer ce qui se passe pour nous, énoncer nos droits avec fermeté sans forcément crier ou tempêter. Évidemment, un enfant n'est pas encore capable de cette maîtrise,

son cerveau n'a pas encore développé les connexions qui lui permettent de réguler ses émotions, mais nous pouvons la lui enseigner progressivement.

Les émotions sont des réactions physiologiques de l'organisme. Chaque émotion est utile et a une fonction. La colère est une réponse à la frustration et à toute menace de notre intégrité. Elle dessine les contours de notre identité, de notre territoire et permet d'exister face à l'autre et de rétablir l'harmonie de la relation quand cet autre ne respecte pas notre espace. Malgré ce qu'on dit, elle se révèle excellente conseillère ! Eh oui, cela a été mesuré : une personne en colère est plus attentive aux détails, elle repère plus facilement ce qui ne va pas, elle analyse mieux les problèmes ! Les mauvaises conseillères sont les réactions parasites, les réactions liées à l'accumulation de stress ou à la réactivation d'un souvenir ancien. Il arrive aussi que nous cachions notre vulnérabilité, nos hontes, notre impuissance, derrière un masque de colère. Mais cette colère-là n'est pas la vraie colère.

La violence, c'est quand on est hors de soi

Votre enfant donne des coups de pied, jure, crache, mord, lance ses jouets ? S'il est « hors de lui », c'est une crise de rage. Verbaliser « tu es en colère » sera contre productif et risque d'augmenter sa rage. Il n'est pas en colère, il est simplement en état de stress. Il a accumulé trop de tensions au cours de la journée ou il est resté assis et/ou a regardé la télévision trop longtemps. Dans son cerveau, ça « disjoncte ». Il a besoin de nous pour calmer la tempête électrique dans son cerveau. Je lui propose les outils de retour au calme de la roue de la p.75.

Les circuits émotionnels du cerveau d'un enfant sont sensibles et les zones de la réflexion, de la tempérance, ne sont pas encore matures. Il a donc des réactions émotionnelles plus fortes qu'un adulte. Mais tout de même, des hurlements pour



un biscuit cassé ou face à un refus ne sont pas justifiés. L'intensité de la réaction, la brutalité de l'explosion parlent d'autre chose. Le cerveau de l'enfant est sous stress. Le stress est une réaction d'adaptation face au danger, au manque ou à la surstimulation. L'enfant vit des choses difficiles, doit réprimer nombre d'émotions. Il se sent impuissant, frustré, démuni et éclate par moments quand les barrières lâchent, c'est-à-dire lors d'une énième petite frustration ou lorsqu'il est fatigué, lorsqu'il a mangé trop de sucre ou consommé des additifs alimentaires (déclenchant des problèmes d'activité et d'attention), lorsqu'il n'a pas bougé suffisamment ou qu'il est resté devant un écran. Les tensions se sont accumulées en lui pour exploser, particulièrement face à la personne qui s'est prioritairement occupée de lui durant les premiers mois de sa vie – le plus souvent sa maman.

L'aider quand il est en crise

Pour aider l'enfant face à la crise de stress, deux grandes options : le calme ou la décharge de tensions. En première intention, nous pouvons le prendre dans les bras et lui faire un câlin, ce qui aura aussi le bénéfice de nous tempérer ! La libération d'ocytocine dans son cerveau va calmer son amygdale. À moins qu'il ne soit déjà trop loin dans l'orage et ait besoin d'exploser, de taper des pieds, de courir, de sortir toutes ces tensions. Des gestes coordonnés aideront à la connexion entre différentes zones de son cerveau et lui permettront de réguler ses émotions plus rapidement. Il arrive que le mouvement augmente l'excitation au lieu de mener à la relaxation. C'est le cas quand le cerveau est submergé, chez les enfants très sensibles et dont les circuits cérébraux sont hyperactivés. Certains enfants apprécient alors de se sentir maintenus, contenus, comme rassemblés. Des sensations de pression ferme (et tendre) peuvent calmer leur système d'alarme.

La (vraie) colère est l'émotion de l'identité et de la confiance

La colère étant l'émotion qui permet à l'humain de restaurer son sentiment d'intégrité, de défendre ses droits, toute répression de colère risque d'enclencher une perte de confiance en soi. Quand l'enfant ne peut exprimer sa juste colère ou quand il n'est pas entendu, le stress s'accumule et peut exploser en crise de rage. L'enfant peut aussi retourner sa colère contre lui-même : elle peut alors se muer en peur ou en tristesse et installer un sentiment d'insécurité ou de repli. Il est donc important de permettre à nos enfants d'exprimer leurs colères et de leur enseigner à les exprimer de manière à être entendu. Pour cela, il nous faut faire la paix avec cette belle émotion.

En colère, on affirme son identité, ses droits et on restaure la frontière avec autrui.

« Quand tu prends mon nounours sans me demander, ça me fait non dans mon cœur. C'est mon nounours, c'est moi qui décide pour mon nounours. Tu n'as pas

le droit de le prendre comme ça. Si tu le veux, tu me demandes. »

Une réaction biologique dans le corps

Une émotion se déroule en trois phases : **l'alerte** (ou charge), **l'action** (ou la tension si l'action est impossible) et **la décharge du trop-plein d'énergie non utilisée** (ou expression). Nos sens perçoivent une menace ou une souffrance, l'amygdale envoie le message d'alerte dans l'organisme. Dans le cas de la colère, le cœur bat plus vite, la chaleur monte dans le corps, nous percevons à l'intérieur « Ça me fait NON ». Le sang afflue dans le haut du corps, dans les bras, les mains. La mâchoire inférieure, tendue, s'avance. Les sourcils se froncent. L'expiration se fait plus longue que l'inspiration. Nous serrons les poings, l'envie de frapper est là. Il est important de mesurer que toutes ces sensations ne sont pas « dans la tête », elles sont des effets biologiques naturels de l'alerte déclenchée par l'amygdale. Petit, l'enfant n'arrive pas toujours à se

retenir de frapper. Ses circuits cérébraux ne sont pas encore suffisamment opérationnels pour lui permettre de se contenir. Il a du mal à se calmer quand il est frustré, il lui est difficile de se remettre d'une déception ? Il a besoin d'outils pour apprendre à réguler sa colère.

Nous avons à enseigner à nos enfants des gestes pour faire sortir toutes ces tensions sans blesser autrui. Quand il s'agit d'une véritable émotion, cette étape de libération dure en moyenne 90 secondes. Si cela dure plus longtemps... c'est que l'enfant n'est pas habité par une émotion de colère, mais qu'il est envahi de stress et/ou qu'une autre émotion se dissimule derrière la réaction.

S'il s'agit d'une vraie colère, on peut lui proposer de frapper sur un coussin dédié, le coussin de colère. Mais cette technique peut avoir des résultats mitigés si elle n'est pas utilisée correctement. En effet, les gestes courts, rapides, comme cogner avec les poings sur un coussin ou un punching-ball n'ont pas le même impact que les mouvements amples. Les gestes

courts et rapides ont tendance à renforcer le sentiment d'impuissance et donc à maintenir l'activation des zones émotionnelles. Ce peut toutefois être une étape intermédiaire. Pour décharger les tensions de la colère sur un coussin, il est important de lever bien les deux mains au-dessus de la tête avant de frapper le coussin, de manière à bien ouvrir le plexus, respirer profondément et mobiliser les muscles larges. Dans le cahier, nous proposons

à l'enfant de taper dans nos mains ouvertes ou de faire le « ninja » en tapant une feuille de journal que nous tenons ouverte.



Accompagner sa colère :

A · D · M · I · R · E · R

- **ACCUEILLIR** : Je regarde l'enfant, je me mets à sa hauteur. Je lui signale aussi ainsi que je suis là pour l'écouter.
- **DÉCRIRE** : Je décris ce que je vois : « Tu as les sourcils froncés... »
- **MOTS** : Je mets des mots reliant le déclencheur et la réaction : « Tu es furieux parce que tu voulais vraiment aller au cirque. » Si je ne connais pas la cause, je le lui demande : « Qu'est-ce qui te rend si furieux ? ou s'il est petit : « Qu'est-ce qui te fait non ? »
- **INTENSITÉ** : Je lui propose un outil de mesure adapté à son âge : « Sur une échelle de 0 à 10, à combien est ta colère ? C'est un gros problème (ou souci), un moyen problème ou un petit problème ? Tu es en colère gros comment ? (et on écarte les bras pour montrer la taille) ».
- **RECONNAISSANCE DU PROBLÈME ET EMPATHIE** : maintenant que je sais ce qui cause sa colère et combien il est en colère, je me mets à sa place, et je verba-

JE SUIS FRUSTRÉ À 8,2 !

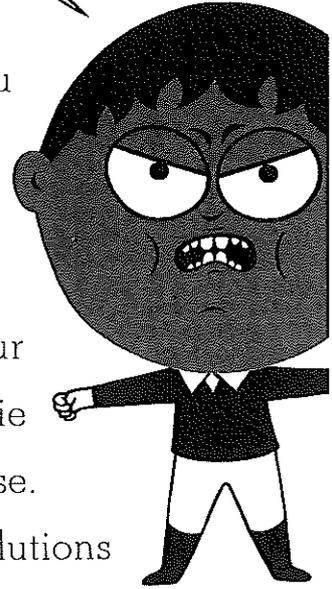
lise : « C'est vraiment rageant cette grève qui nous empêche d'aller au cirque. C'est frustrant, tu te réjouissais de cette sortie ! »

- **EXPRESSION** : J'accueille l'expression verbale du souci (quand un droit est à faire respecter) ou la libération des tensions (quand il n'y a pas de négociation utile) : Je sors la roue de la p. 47 et je propose différentes options : « Tu veux faire le ninja ou taper dans mes mains ? »
- **RÉSOLUTION DU PROBLÈME** : Je propose de trouver ensemble dix choses à faire pour remplacer la sortie au cirque. Puis d'en choisir une.
- **ADMIRER** : Plus tard dans la soirée, je rappelle à l'enfant ce qui s'est passé. « Quand je t'ai dit qu'on ne pouvait pas aller au cirque, tu as senti ta colère monter. Ta colère te disait combien tu avais envie d'y aller et combien ça te frustrait. C'était fort ! Tu me l'as dit ! Tu avais les sourcils froncés et tu sentais des picotements dans tes bras et dans tes jambes. Tu as dit que tu étais frustré à 8 ! Et puis tu as tapé dans mes mains et couru deux

fois jusqu'au fond du jardin. Après, on a réfléchi ensemble à ce qu'on pouvait faire à la place pour répondre à cette envie d'une activité joyeuse.

On a trouvé dix solutions et tu en as choisi une. On a... (nommer l'activité choisie) et maintenant, comment tu te sens ? Qu'est-ce que tu te dis ? »

Dans la vie, parfois, on ne peut pas faire ce qu'on a envie ou prévu de faire. On est frustré et on se sent en colère. D'autres fois la colère sert à demander à l'autre de respecter nos besoins. Mais pour le cirque on ne pouvait rien changer, c'était une colère de frustration. Notre colère peut nous permettre de sentir ce qui est important pour nous et de trouver autre chose. On peut se libérer de nos tensions et trouver des solutions. C'est ce qu'on a fait !



Remplir son réservoir d'énergie adaptative

Avec un réservoir d'énergie adaptative bien plein, l'enfant peut gérer ses frustrations plus facilement. Câlins, regards tendres, mots doux, temps passé ensemble, synchronisation, rires... déclenchent la sécrétion d'ocytocine, l'hormone qui aide à réguler le stress.

Accueillir la colère, c'est important mais pas suffisant

Accueillir avec tendresse leur colère est déjà un pas immense et leur permet non seulement de ne plus avoir peur de leurs émotions, mais de se sentir important à nos yeux, jeune garçon ou jeune fille de valeur. Notre présence affectueuse et entourante lorsqu'ils sont dans l'émotion invite leur cerveau à développer des neurones reliant les zones émotionnelles aux zones de maîtrise des comportements. Rien que notre accueil déjà les équipe pour le futur. Pour être encore plus compétents, nos enfants ont aussi besoin d'ac-

quérir des techniques pour savoir exprimer leur colère, s'affirmer face à autrui ou réguler l'excès de tension dans leur corps et leur cœur. Nous pouvons accueillir chaque colère comme une occasion de nourrir leur intelligence émotionnelle. Former un enfant à maîtriser ses colères, c'est lui enseigner à mettre des mots sur ce qu'il ressent, à identifier les déclencheurs et les causes de sa fureur, à maîtriser son corps, à affirmer ses besoins, les limites de son territoire et de son identité et à résoudre les problèmes auxquels il fait face. Peu à peu, nous découvrirons que la juste expression de la colère permet une vie familiale bien plus harmonieuse et... **Calme !** Car plus un enfant est entendu dans ses colères, moins il fait de crise de rage, mieux il sait exprimer ses besoins et tolérer les frustrations.

