

Les crises de colère font partie du développement normal d'un enfant, en particulier à partir de 18 mois, l'âge où il commence à développer son autonomie. Elles diminuent en intensité et en fréquence vers 3 ou 4 ans.

Comment réagir aux crises de colère ?

Gardez votre calme pendant la crise. Vous emporter ne ferait qu'aggraver les choses. Si vous sentez la colère monter et qu'un autre adulte peut prendre le relai, éloignez-vous quelques minutes. Si vous ne pouvez pas vous éloigner, respirez profondément.



Le contrôle des émotions et des impulsions est difficile pour votre tout-petit. **Il peut se retrouver en crise lorsqu'il se sent dépassé par l'intensité de ses émotions ou de ses besoins** et qu'il n'arrive pas à les exprimer. Il a besoin de vous pour apprendre à mettre des mots sur ses émotions et sur ses sensations.



Lorsque votre enfant est en crise, **essayez de l'apaiser et de le calmer en nommant son émotion**. Par exemple : « Je te crois, c'est fâchant ! » Précisez-lui que vous êtes là pour lui.

S'il ne vous écoute pas et que vous n'arrivez pas à le raisonner, n'insistez pas. Observez-le de loin et laissez passer la crise. Intervenez seulement pour assurer sa sécurité.



Restez dans le champ de vision de votre tout-petit afin qu'il ne se sente pas ignoré. Ne le mettez pas en retrait. Il est probablement aussi bouleversé que vous par ses propres réactions.

Rapprochez-vous de lui au fur et à mesure qu'il s'apaise. Attendez que la crise soit passée pour discuter avec lui.



N'acceptez pas que votre enfant vous frappe ou frappe une autre personne, se frappe lui-même ou lance des objets. Éloignez les autres enfants et les objets de votre tout-petit le temps que la crise dure.



Maintenez les limites établies, **même s'il est tentant de donner à votre enfant ce qu'il veut lorsqu'il est en crise.** Lorsque votre tout-petit se sent frustré, c'est l'occasion de lui apprendre à réguler ses émotions.



Après la crise, rassurez votre enfant. **Aidez-le à parler de ce qui s'est passé, de ce qu'il a ressenti et de la cause de sa colère.** S'il ne parle pas encore, vous pouvez le faire pour lui. Par exemple, dites-lui : « Tu voulais faire une belle tour avec tes blocs, mais elle tombait toujours. Ça t'a mis en colère et tu t'es mis à crier. »



Pensez à passer un moment privilégié avec votre enfant chaque jour pour remplir son « réservoir émotionnel ». Si son besoin d'attention n'est pas comblé, il pourrait chercher à recevoir de l'attention de manière négative.