



FONDATION GRANCHER

Cette newsletter est un complément aux entretiens téléphoniques en individuel. Elle est une source d'information et d'outils pour accompagner les Assistants Familiaux dans leur mission d'accueil et de prise en charge des enfants.

Ce dispositif de l'analyse des pratiques a été proposé suites aux aménagements nécessaire du fait de la crise sanitaire.

Une thématique sur la gestion de la colère est proposée pour ce mois de Mai.

Cordialement

Mme Veyron - Psychologue

La crise de colère

Dans le cerveau, un tsunami émotionnel.

La colère est une émotion qui provient d'une frustration ingérable biologiquement, du fait de l'imaturité du cerveau de l'enfant. Les émotions affluent tellement que cela déborde.

L'image du tsunami, est très représentative, avec cette vague qui grossie, grossie pour finir par tout dévaster.

Le cerveau fonctionne à toute allure, s'emballe et n'a plus aucune ressource pour prendre du recul : Ce processus bloque le cerveau cognitif, celui de la pensée, de la logique et tout stimuli est amplifié.

L'enfant est incapable d'y faire face tant l'embrassement du système nerveux est fort et puissant.

L'enfant est démuné, et même si cela ne se voit pas, il essaye par tous les moyens de se calmer, lui-même ne comprend pas ce qui lui arrive. Il est stressé, a peur, culpabilise, ses idées sont bloquées sur son ressenti et le déclencheur, le tout mélangé à de la colère.

Quand un enfant est submergé par ses émotions, il ne sert à rien d'essayer de le raisonner. Son cerveau a besoin de temps et de calme pour retrouver sa capacité à ENTENDRE.



“Aide-moi ! Je subis cette crise et ne peux la réguler seul”.

l'enfant est en mode ultra sensible : tout stimuli emballe son cerveau, comme s'il n'avait plus de filtre, Il faut donc éliminer tout ce qui empêche le retour au calme :

Lumière : Sans le mettre complètement dans le noir, éteignez toutes lumières vives. De jour, il peut être utile de tirer les rideaux.

Bruit : Éteignez la télé, la radio...

Ne pas le raisonner : il n'a pas accès à la logique et au raisonnement

[Video 2 mns sur le développement de l'enfant](#)

80 % DES ENFANTS DE 2/3 ANS ONT RÉGULIÈREMENT DES CRISES

Pour la majorité des enfants, la fréquence des crises diminuent avec la maturation du cerveau de l'enfant. Un cap est franchit vers 6/7 ans (âge de raison) où le cortex préfrontal parvient à dominer les impulsions (mais pas toutes).

Cela sera beaucoup plus difficile pour les enfants qui ont trop souffert précocément d'un environnement délétère et pour ceux qui développent des **"troubles du comportement"** . **Nous verrons comment aborder certains comportements spécifiques dans la prochaine lettre APP Grancher.**



Prévenir la crise : se connecter

La clé est dans la "connexion". Cette "connexion" est une attitude éducative qui permet aux enfants de se sentir compris, soutenus et encouragés dans leur apprentissage, d'accueillir et réguler leurs émotions pour avoir accès aux fonctions supérieures de leur cerveau.

[livre "la discipline sans drame", Dr Daniel J. Siegel](#)

1. Réconforter : Le réconfort passe essentiellement par le non-verbal. Normal, le cerveau de l'enfant est en pleine confusion sous le coup d'une grosse émotion. Il ne peut donc pas raisonner et comprendre ce que nous lui disons. D'où cette première étape de réconfort qui consiste à toucher l'enfant avec bienveillance, se baisser doucement au dessous du niveau de ses yeux

2. Valider

"Valider" est une phase verbale. Elle consiste à épouser le point de vue de l'enfant et à valider ce qu'il ressent et ce qu'il vit. Pour cela, il est important de se connecter à l'émotion de l'enfant : "Je comprends que tu sois triste." "Cette situation est difficile à digérer",...

3. Écouter

L'enfant n'a pas besoin de conseils ou d'explication sur le pourquoi il ressent une émotion ou qu'il devrait se calmer. S'il est en âge Il a surtout besoin de parler de ce qu'il traverse. Gardons le silence et écoutons. On peut aussi l'encourager à s'exprimer en acquiesçant

4. Réfléchir

Une fois que l'enfant s'est exprimé, nous lui donnons une preuve de notre écoute en reformulant ce que nous avons entendu. Nous reflétons ce qu'il a exprimé : "Je comprends. Tu as détesté quand ton copain t'a poussé et a rigolé lorsque tu es tombé. Tu as senti la colère monter. Et tu as eu envie de frapper. C'est bien ça ?"

L'autre avantage de cette reformulation est que l'enfant prend de la distance par rapport à son expérience.

À ces 4 étapes, s'ajoute la redirection qui permettra à l'enfant de s'engager vers des comportements acceptables :

qu'aurais-tu pu faire quand ton copain a commencé à te pousser ? " Quand tu sens que quelqu'un est prêt à faire mal, tu peux t'en éloigner ou encore lui dire "stop" fermement. Tu as d'autres idées pour éviter la violence ?" Est-ce que tu penses que si il/elle te demande pardon, vous pourriez vous réconcilier ? "

Les signes annonciateurs de la crise

- Tremblements Gestes brusques
 Jet d'objets Soupirs
 Dents serrées Tête baissée
 Sourcils froncés Bras croisés
 Bouderie Poings fermés
 Voix qui s'élève Coups de pieds au sol
 Respiration qui s'accélère Piétinement
 Vapeur qui sort des oreilles :) Grognements
 Bouche qui crache du feu :)



papapositive.fr

Les enfants ont **besoin d'avoir un peu de contrôle sur la situation**. Les enfants sont souvent frustrés car ils se retrouvent la plupart du temps dans une position de contrainte. Leur redonner du pouvoir personnel peut passer par la possibilité pour eux de prendre des décisions, de **faire des choix** ("tu préfères mettre ton maillot vert ou ta chemise bleue aujourd'hui ?", "on prend le chemin de la mairie ou celui de la Poste pour rentrer ?").

On peut accepter et **reconnaître l'émotion puis la nommer à l'enfant** pour qu'il apprenne à mettre les bons mots sur ses émotions.

On peut poser des questions à l'enfant **avec un dessin comme support** : "tu es en colère comment ?", "tu es en colère comme ça ou comme ça ?"

Pour apaiser ma colère, je peux ...

 Demander un câlin	 Penser à une bulle de sérénité	 Gribouiller sur une feuille et jeter la feuille
 Marcher ou sauter sur place	 Serrer fort un doudou	 Boire un verre d'eau
 Dire "Je ressens de la colère"	 Chanter	 Fermer les yeux et compter jusqu'à 10 dans ma tête en respirant profondément.

papapositive.fr

Le souffle : Apprenez à l'enfant à respirer avec son abdomen le plus profondément possible. S'il sait compter, dites-lui de compter jusqu'à 10 dans sa tête. Mieux, faites-lui compter sur ses doigts. Ainsi, il se concentrera sur ses mouvements et traversera plus facilement l'émotion.

Marcher ou sauter sur place : La marche apaise les tensions. C'est encore mieux si c'est une marche dans un espace vert. Quant aux sauts sur place, ils évacuent la pression et calment l'émotion.

Chanter : permet d'évacuer le stress. Suggérez à l'enfant d'inventer sa chanson d'apaisement et enregistrez-la. L'intérêt de l'enregistrement est que lorsqu'il entendra sa chanson, la bonne humeur reviendra instantanément. C'est un des pouvoirs de la musique. Pour simplifier, vous pouvez utiliser une musique qu'il aime et changer les paroles.

Boire un gobelet d'eau à la paille : La déshydratation est source de stress et les enfants ne se rendent parfois pas compte qu'ils en souffrent. C'est d'autant plus vrai en été. Le gobelet d'eau est donc un ami. Et la paille permet de boire plus lentement.

Serrer un doudou ou un coussin : Le fait de serrer fort un doudou ou un coussin évacue les tensions.

Imaginer une bulle de sérénité : La bulle de sérénité est une bulle dans laquelle l'enfant se sent en sécurité. Vous pouvez l'aider à l'imaginer en lui suggérant d'y mettre un paysage apaisant, une cabane ou encore des visages aimants. Elle peut aussi contenir le souvenir d'une expérience joyeuse vécue par l'enfant



Colères et crises : les aider à gérer

La boîte à cris : tout les membres de la famille peuvent exprimer leur mécontentement dans la boîte en criant dedans à travers le trou. Une fois la boîte remplie, on va dehors pour jeter les cris.

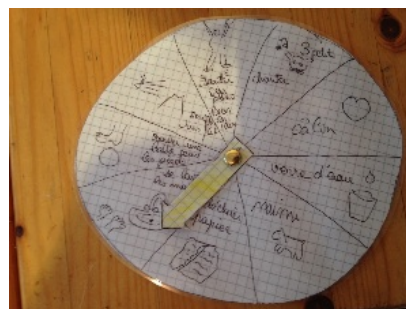
décharger son énergie de colère. Cela peut se faire en le laissant courir, sauter, se défouler dans un trampoline, taper des pieds, serrer les deux mains l'une contre l'autre aussi fort que possible, pousser contre un mur, rugir comme un lion, se contracter (mâchoires, poings, fessiers, mollets) puis se décontracter sur une longue expiration, mettre la tête en bas...



Les lettres de colère

Les plus grands peuvent écrire des lettres avec leurs propres mots pour soulager leur colère. La lettre n'a pas pour objectif d'être donnée mais simplement de mettre des mots sur les émotions. [émotions](#)

livre : [la couleur des émotions](#)



La roue des choix

La roue des choix est un outil visuel qui présente de façon ludique différentes solutions pour gérer un problème ou accompagner une émotion forte. La roue est divisée en plusieurs parties et des idées sont écrites dans chaque partie comme le dire à quelqu'un, marcher, m'asseoir seul dans un endroit que j'aime bien, chiffonner un papier et le lancer.... Le mieux est encore de présenter un exemple à l'enfant puis de l'inviter à créer sa propre roue de la colère.

aidez les enfants à retrouver leur calme



La boîte à calme

Une boîte/caisse/panier avec différents objets aidant à retrouver son calme. mieux vaut adapter le contenu à ses difficultés/attirances/besoins



Le coin calme

Créer un coin-refuge, un endroit un peu isolé (mais toujours relié) qui favorise le retour au calme.



Le coin défouloir

laisser un temps limité peut aider. Avec, bien sûr, la possibilité de prolonger si nécessaire. des peluches/poupées/ coussins à taper, lancer, écraser et punching-ball à boxer. des feuilles de papier à froisser/lancer/ déchirer/ Gribouiller, des bons de colère à imprimer

qu'est ce qu'on met dans la boîte à calme? : adapter à l'enfant

Des objets à tripoter : Balles antistress à écraser (Apprendre à ressentir la détente après la contraction), fidget cube, balle à fils à étirer, balle sensorielle, ressort géant (type Ondamania), twist and Lock Blocks, tableau à clous, Tangles (Achetez la vraie marque de préférence, les copies ont tendance à accrocher), Serpents magiques, pâte à modeler, sable magique et fidgets en tous genres (Allez voir du côté de chez Hoptoys)

Des objets à observer : Kaléidoscope (A large ouverture ou à 2 yeux si difficultés à fermer un œil), toupie, gyroscope, lampe à lave, Pendule de Newton, Hand spinner, boules à neige (Trousselier en fait de supers), objets lumineux, lampe à fibre optique (pour le côté tactile aussi), lampe méduse, cadre à sable, arbre à billes, sabliers en tous genres : liquides, à bulles, à gel, magnétiques...

Des objets qui apportent un réconfort tactile/kinesthésique : Peluches ou couvertures lestées (Plus d'infos à ce sujet chez Hoptoys), peluche géante à câliner

Des objets pour s'isoler du bruit : Un casque anti-bruit enfant, des bouchons d'oreille (Ceux à filtre sélectifs permettent de limiter le bruit sans trop isoler), un lecteur mp3 avec musique zen...

Des objets pour souffler doucement : Un moulin à vent (ou un crayon avec une petite hélice au bout), une canne à pêche avec une plume au bout, feutres aéroglyphes, flacon pour faire des bulles de savon, pipe à bulles, pailles à bulles, différents jeux de souffle...

Des objets pour "faire quelque chose": Jardin Zen, Minis mandalas à colorier de l'extérieur vers l'intérieur pour se recentrer (Les deux livrets de minis mandalas suivants sont bien adaptés car pas trop longs à colorier et thèmes bien adaptés : "Corps Zen" et "Cœur Zen") ...

Des livres sur la colère (qui auront déjà été lus avant) : [voir sur cette page](#)

Jouer pour éviter les crises ?

Et si dans un rituel de journée, vous intégrez 5 à 10 minutes de jeux avec les enfants ?

Selon Isabelle Filliozat, ce moment privilégié permettrait d'éviter de nombreuses crises de larmes et de colère car cela permet de diminuer le stress, de ressentir des émotions agréables, de remplir le réservoir d'affection et d'attention des enfants.

"Jouer, c'est aussi remplir le réservoir affectif des enfants, diminuer le stress et renforcer la relation " Catherine Dumonteil-Kremer dans le livre "Une nouvelle autorité sans punition ni fessée".

LUTTE, BATAILLE DE POLOCHONS, POUSSE-MOI SI TU PEUX ! :

Rien de tel que des jeux de corps à corps pour se défouler et se rapprocher. Fixez préalablement les règles comme "on ne touche ou on ne saisit que le corps (pas la tête). Le "pousse-moi si tu peux" est un jeu pendant lequel vous invitez l'enfant à vous pousser de toutes ses forces. En plus d'évacuer le stress et la colère, l'enfant s'entraînera ainsi à orienter et contrôler sa force, rester en équilibre,...

ATTRAPE-MOI !

Ce jeu pendant lequel vous devez rattraper l'enfant est une simulation de l'acte de se séparer et de se retrouver. Dès que vous l'avez attrapé, relâchez-le et recommencez. Veillez à ce que la zone soit sécurisée.

LE JEU DU "AU REVOIR"

Faites mine de partir et dites à l'enfant de crier le mot le plus rigolo qu'il puisse imaginer. Si le mot est vraiment rigolo, revenez et prenez votre enfant dans vos bras en lui disant qu'il vous a énormément manqué. Ce jeu est une autre variante de l'acte de séparation et de retrouvaille.

LE SUPER-CÂLIN !

Faites un énorme câlin à l'enfant en lui disant combien vous adorez le prendre dans vos bras, que vous ne voulez plus le laisser partir tellement vous vous sentez bien, etc. A la fin, exprimez votre joie et remerciez-le : vous en aviez tellement besoin ! Sachez arrêter avant que l'enfant ne trouve plus cela amusant. D'ailleurs, à ce sujet, vous pouvez expliquer que le mot "stop" est un signal de fin. Ce "stop" peut servir aussi avec les copains car il est plus explicite que le "non".

FAIS-MOI PEUR !

Invitez l'enfant à vous faire peur et jouez le jeu à fond : posture, voix, bruits,... ! ahhhhhh ! Cela le fera tellement rire qu'il parviendra à exorciser ses propres peurs.

CHERCHE ET TROUVE :

cachez un bout de papier quelque part dans la pièce qui dépasse à peine. Puis lancez le jeu : "je crois qu'il y a un message caché dans cette pièce". Ce jeu permet de s'amuser, développer la concentration et l'attention et de ressentir de la joie une fois le message trouvé (effort, gratification). Sur le message vous pouvez écrire des gratifications "je crois en toi" "merci d'être là", « merci pour tes efforts » etc... ou même une énigme pour poursuivre le jeu.

GUIDE-MOI :

Pour renforcer la confiance en général (en soi et en l'autre), proposez à l'enfant de vous guider alors que vous avez les yeux bandés. Puis inversez les rôles. Vous pouvez soit guider en vous mettant derrière et en orientant la trajectoire par contact, soit avec des mots qui indiquent

La colère chez l'adolescent



propositions d'explication des réactions de colère

Le Docteur Barbara Greenberg, psychologue clinicienne spécialisée des adolescents, répartit ces sources de colère en quatre catégories :

- Les relations avec les personnes de confiance
- Les relations intra-familiales,
- Les relations sociales,
- Les états d'âme.

IL/ ELLE se sent incompris : Un adolescent se met en colère quand il pense que ses tuteurs de confiance ne le comprennent pas. Il ne supporte pas de se voir endosser des émotions ou des sentiments qu'il ne ressent pas. Il préférera vous entendre dire : « Je souhaite comprendre ton mal aise. Peux-tu me dire ce qui te tracasse, ce qui te met dans cet état ? ». Même s'il vous répond « Je ne sais pas », n'hésitez pas à lui poser des questions telles que : « T'es-tu clashé avec un ami ? », « As-tu reçu une mauvaise nouvelle dans la journée ? ». Votre intérêt bienveillant pour ses préoccupations le rassurera et pourra venir à bout de ses réticences ou de ses blocages.

IL/ELLE s'inquiète : Un adolescent a du mal à exprimer son inquiétude, il utilise donc plus facilement la colère.

IL/ELLE appréhende la réaction des proches s'il déçoit : Quand l'adolescent pense qu'il va vous décevoir par l'un de ses comportements, il ne sait pas comment réagir.

Vous en parler le positionne face au risque de vous entendre lui répondre « Tu vois, je te l'avais bien dit ». Il pense que vous allez le détester et il se dit « De toutes façons je suis nul, je ne fais jamais rien de bien, et tout le monde me déteste ».

Même s'il vous dit qu'il s'en fiche, l'adolescent ne veut pas vous décevoir. Il dirige alors sa colère sur vous, bien évidemment. Vous êtes sa cible idéale. Il ne comprend pas que ce n'est pas lui que vous jugez, mais son comportement.

IL/ELLE ne supporte pas la rancune : Il arrive qu'il vous mène la vie dure. Vous pouvez ressentir de l'appréhension à son contact. Vous évitez de lui adresser la parole soit parce que vous craignez le clash, soit parce que ses comportements récents vous restent en travers de la gorge. Vous n'arrivez plus à vous connecter à l'adolescent.

Même s'il feint l'indifférence, l'adolescent ne le supporte pas, et cela lui brise également le cœur. Alors, rappelez-vous que vous êtes son modèle le plus fiable et important, et que vous ne souhaitez pas lui transmettre ce modèle de comportement.

IL/ELLE s'exprime à travers la communication non verbale: Quand il tourne autour de vous, et que vous ne faites pas attention à son manège, il pourrait se dire : « Ils n'en ont rien à faire de moi. Ils ne me comprennent pas, je suis insignifiant »

IL/ELLE entend des critiques sur des personnes aimées: l'adolescent ne supporte pas qu'on dise du mal de ceux qu'il aime. Cela le met vraiment très mal à l'aise. Même si il y a des raisons objectives à ces critiques, il vaut mieux rester discret ou rediriger le discours sur les attitudes et comportements des personnes.

IL/ELLE est comparé : « Je ne comprends pas pourquoi tu t'obstines à ne jamais vouloir faire telle chose? A ton âge, même plus jeune, untel le faisait sans problème ».

Etre comparé bouleverse l'adolescent. Plus souvent que vous ne le croyez, il pense qu'il n'est pas à la hauteur. S'il n'aime pas s'occuper du jardin, il apprécie peut-être plus d'apprendre à cuisiner, ou à bricoler par exemple.

IL/ELLE refuse votre aide : Il se met alors dans tous ses états et interprète votre attitude d'aide comme un manque de confiance. Selon lui, vous cherchez à résoudre ses problèmes car vous pensez qu'il ne va pas y arriver tout seul. L'adolescent a besoin de sentir que vous lui faites confiance, et que vous ne doutez pas de lui. S'il n'y arrive pas et qu'il vous demande de l'aide, suggérez-lui des solutions, mais évitez de le faire à sa place.

IL/ELLE est questionné sur sa journée dès qu'il franchi le seuil: un sas est nécessaire pour passer de l'ambiance collège/lycée à celle de son lieu de vie. IL a également ses rituels pour décompresser et retrouver ses repères. L'adolescent interprète cette question comme « As-tu eu de bonnes notes aujourd'hui ? ». c'est ce qu'il comprend. Il a d'ailleurs tendance à répondre à cette question avec ses résultats scolaires, car il ne voit pas quoi raconter d'autre, à part « Normal, comme d'habitude ». Vous pouvez le saluer et attendre qu'il soit plus disponible pour entrer en connexion.

IL/ELLE est bouleversé par quelque chose et il le garde pour lui: Au lieu de vous montrer sa détresse, l'adolescent va réagir avec violence, car c'est plus facile pour lui.

IL/ELLE déprime : les réactions de tristesse et de désespoir peuvent être caché par la colère, l'irritation chronique et même les comportements de violence. Ne jamais sous estimer la dépression sous les traits d'un jeune " odieux" et qui prend des risques.

Vous avez une question, une interrogation, une difficulté ? Laetitia veyron est disponible au 06 66 89 97 09 pour un rendez vous professionnel

Cet e-mail a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}
Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit sur cyclemindfulness.

[Se désinscrire](#)



© 2020 veyron laetitia