

Family

SAVOURER LA VIE DE COUPLE, CONSTRUIRE UNE FAMILLE

COUPLE

VIVRE UNE SEXUALITÉ
SANS PRESSION

PSYCHOLOGIE

TROUVER UNE SOLUTION
À LA CHARGE MENTALE

ENFANTS

FAIRE D'EUX DES
HÉROS DU QUOTIDIEN

VAINCRE L'ÉTERNELLE
COURSE CONTRE
LA MONTRE



JE NE PEUX PLUS GÉRER SES CRISES DE COLÈRE

.....
Votre enfant pique des crises de colère chez vous ou en public et vous ne savez plus comment réagir? Quelques pistes et astuces de Charlotte Ducharme, auteure et coach.

Au supermarché, votre bambin de quatre ans babille paisiblement dans le chariot quand il aperçoit ses bonbons préférés.

Vous savez que si vous les lui refusez, il va «piquer» une colère monumentale et que vous aurez honte en public. La panique vous prend et vous ne savez pas quoi faire car vous ne voulez pas non plus céder à ses caprices. L'idée de sa colère à venir vous tétanise. Respirez un grand bol d'air et dédramatisez.

COMPRENEZ L'ENFANT

Auteure du livre écrit en français *Cool parents make happy kids* (éd. Marabout) et animatrice du site internet du même nom, Charlotte Ducharme propose une prise en charge créative de cette situation. «Et si vous disiez à votre enfant: "Oh, moi aussi, je rêverais d'acheter ces bonbons. S'ils étaient bons pour la santé, j'en remplirais le caddie."» Là, l'enfant sent que vous le comprenez, et qu'en même temps, en ne les lui achetant pas, vous assumez votre rôle de parent protecteur. Et s'il déclenche une terrible colère quand même?

VOTRE COLÈRE À VOUS

Charlotte Ducharme a développé une formation de *e-learning* sur son site dédiée à cette problématique: «Coaching SOS colère». Première constatation: «La colère de notre enfant nous fait peur car elle risque de nous mettre nous-mêmes en colère, ce que nous ne nous autorisons pas.» Premier conseil: «Accepter sa



propre colère, devenir bienveillant envers soi-même, cela permettra de l'être envers son enfant.» Pour Charlotte Ducharme, la colère est un signal d'alerte qu'un de nos besoins légitimes n'est pas comblé. Elle nous permet aussi de nous faire respecter dans un monde qui, sinon, dépasserait les limites de l'acceptable. Elle a donc sa place et son utilité dans notre vie. Il faut juste veiller à ce qu'elle ne s'exprime pas contre les autres.

Si le parent accepte ce postulat-là, il pourra accompagner son enfant de façon très différente face à ses colères. La coach conseille aux parents de dire clairement à leur enfant: «Tu as le droit d'être en colère, je te comprends. Tu as le droit de l'exprimer, mais pas contre les autres. Va taper un coussin au lieu de ton frère, va crier dans une chambre à part au lieu d'hurler dans mes oreilles. Fais un gros gribouillage sur du papier que tu peux ensuite déchirer. Je peux te raconter une histoire ou

te faire un câlin après.» Charlotte Ducharme insiste: quand un enfant est en colère, ce n'est pas le moment de le raisonner, il ne peut pas réfléchir. Il faut l'aider à s'exprimer puis à s'apaiser.» De très nombreux parents témoignent: «Depuis que je dis à mon enfant qu'il a le droit d'être en colère, sa crise dure une minute au lieu de quinze! Puis, il passe à autre chose.»

L'ENFANT ÉVOLUERA

Voici deux autres conseils de la coach pour vivre avec sérénité les colères de votre enfant: «Rappelez-vous que le cerveau de votre enfant est immature, cela vous aidera à dédramatiser.» Et puis: «Ce n'est pas parce que votre enfant fait des colères à trois ou cinq ans qu'il sera un adulte colérique.» ☺

.....
Marie LEFEBVRE-BILLIEZ