

Comment gérer la colère et la frustration d'un jeune enfant

Tous les enfants pleurent. La frustration est nécessaire au bon développement de notre enfant. Il a besoin que ses parents lui disent « non » quand il réclame ce qui n'est pas raisonnable ou pas possible. Il a besoin que ses parents ne cèdent pas quoiqu'il fasse, quoiqu'il dise. Il ne peut pas tout avoir dans la vie, tout faire selon ses volontés. A un moment ou l'autre, il faudra bien vivre avec le manque. Les parents qui lui apprennent cela lui rendent un énorme service car le «non » le construit autant que le « oui ».

Cependant, les cris, les pleurs, la colère de notre enfant sont impressionnants. S'il est plus âgé, ses arguments, son humeur, ou ses mots assassins parfois sont difficiles à gérer et nous affectent. « Serais-je devenue une maman bourreau d'enfant ? Est-ce que je le brime ? Si je dis non, m'aimera-t-il toujours ? Que vont penser les voisins s'ils l'entendent pleurer ? »

Au fond tout se conjugue pour me déstabiliser. Du coup, j'ai besoin de réfléchir. Quelles sont mes convictions, mes valeurs ? Quel comportement je souhaite ? Qu'est-ce qui peut me donner d'être ferme dans mes exigences ? Comment aider mon enfant à gérer ses colères, se maîtriser et obéir ?

Une des choses à réaliser c'est que notre bout de chou est né avec des boutons « go » mais aucun bouton « stop » ! Comme si ses pieds n'atteignent pas les freins d'un immense engin qu'il aurait mis en marche. Son cortex préfrontal n'a pas encore suffisamment de connexions avec son cerveau limbique et son tronc cérébral pour inhiber un comportement. Heureusement qu'il entre en collision avec maman ou papa ; c'est à la fois sécurisant et frustrant. Mais nous lui prêtons nos freins le temps qu'il développe les siens.

Alors quand il pleure de frustration et de colère (avec nous !), nous l'aidons à se calmer, à dépasser la frustration et acquérir la capacité de se contrôler, par divers moyens :

- Notre fermeté : on a décidé ce qu'on permet ou ne permet pas et notre enfant connaît la règle.
- Notre cohérence : Notre oui est oui et le non est non. Les règles ne changent pas selon notre humeur du moment ni selon l'intensité sonore de ses cris !
- Notre conviction : Je ne vacille pas et c'est moi le parent. J'ai raison ! Si nous sommes convaincus, notre enfant sentira bien que ses pleurs ne nous font pas changer d'avis et finira par se ranger.
- Notre calme : si on veut que cessent sa colère et ses cris, ne lui donnons pas pour modèle des cris et des colères !
- Notre proximité : veillons à ne pas le commander à distance, mais faisons contact avec nos yeux, avec nos mains, nos bras. Engagés et chaleureux, solides et fermes.
- Notre voix, nos mots : nous ne nous justifions pas, mais nous expliquons ce que l'on veut qu'il fasse, ou ce qu'il ne peut pas obtenir. Si on donne une raison, qu'elle soit simple. En même temps on peut reconnaître qu'il se sente frustré et que c'est dur,

mais c'est comme ça. Lui offrir un câlin et lui proposer une autre activité quand il se sera calmé.

- Notre sens de l'éducation : S'il pleure ou geint pour obtenir quelque chose que nous voulons bien lui donner, saisissons l'occasion pour lui apprendre à demander sur le bon ton et avec la bonne attitude, avec s'il te plaît et merci.
- Notre sens de proportion : Parfois il est possible de voir le côté amusant, de dédramatiser la situation en rires partagés, ou de lui offrir un autre jouet que celui qui lui cause frustration (dans le cas d'un bébé ou d'un tout petit). On peut même parfois décider que le jeu n'en vaut pas la chandelle, que nous pouvons laisser passer cette fois sans dommage...
- Notre sensibilité à ses besoins : Il a faim ? C'est l'heure de la sieste ? Ce n'est pas le moment d'insister.
- Nos techniques : Quelques exemples.
 - Une grosse colère à se rouler par terre est plus à ignorer qu'à raisonner, si possible. Veillons cependant que cela ne dure pas au-delà et restons disponibles. S'il se mettait à se faire mal, nous aurons besoin de le prendre dans les bras.
 - Son doudou est parfois utile pour le réconforter, car la colère et la frustration contiennent un élément de stress.
 - L'envoyer au coin ou dans sa chambre permet de refroidir les esprits en attendant de reprendre le dialogue et revenir sur l'incident. (selon l'âge ; un tout petit a besoin d'être accompagné et contenu par vos bras, parfois).
 - 1,2,3... permet à son cerveau d'enregistrer la consigne et y répondre (il lui faut du temps quand il est tout petit). « Je compte jusqu'à trois et je veux que tu te calmes maintenant ! »

Certaines techniques sont cependant à bannir :

Lui faire peur en le menaçant d'ogre, ou autre personnage terrifiant

Les menaces genre « si tu pleures je ne t'aimerai plus »

Le chantage « je te donnerai un bonbon si tu t'arrêtes de pleurer »

(Autres façons de récompenser un comportement négatif : lui donner tout ce qu'il réclame en pleurant. Céder et renoncer à quelque chose qu'on lui a dit de faire parce qu'il pleure ou rouspète.)