

Crise de colère – Conseils aux parents et aux aides familiales

Qu'est-ce qu'une crise de colère?

La colère est le résultat d'un trop-plein de sentiments forts que l'enfant ne peut plus contrôler ou exprimer avec des mots. Les enfants de 1 à 4 ans y sont souvent sujets. La plupart des colères sont bénignes.

Les enfants qui ont des crises de colère peuvent :

- pleurer
- crier
- donner des coups de pieds et frapper avec leurs poings
- se jeter sur le sol
- retenir leur respiration
- serrer les dents
- se frapper la tête
- mordre ou frapper d'autres personnes

Pourquoi les enfants ont-ils des crises de colère?

Les colères apparaissent plus souvent quand un enfant est :

- fatigué ou brusqué
- angoissé ou de mauvaise humeur
- malade
- a faim ou soif
- frustré ou en colère
- essaie d'attirer l'attention sur lui

Comment éviter des colères?

- Répondre aux besoins de votre enfant en l'écoutant et en incitant un comportement positif
- Lui offrir des collations saines entre les repas (ces collations représentent une part importante du régime alimentaire chez les jeunes enfants)
- S'assurer que votre enfant peut se reposer suffisamment en fixant l'heure des nuits et des siestes
- Éviter les situations qui peuvent produire de la frustration chez votre enfant, essayer de ne pas dire non trop souvent
- Donner l'occasion à votre enfant de s'exprimer sur ce qui ne va pas – « Tu parais fâché »

Que faire si votre enfant a une crise de colère?

- Rester calme et parler doucement
- Se retenir de se fâcher, de crier ou de lui donner une fessée
- Trouver la raison de la colère
- Calmer votre enfant avec un câlin
- S'assurer qu'il ne se blesse pas ou qu'il ne blesse personne d'autre
- Si votre enfant est agressif, l'emmener loin de la situation dans un endroit calme

Les parents devraient s'inquiéter et consulter un médecin si l'enfant :

- Présente toujours des crises de colère au-delà de ses 5 ans
- Retient sa respiration et s'évanouit, ou a des convulsions pendant sa colère

- Développe des maux de tête ou de ventre
- Est extrêmement anxieux ou agressif
- Régresse au niveau de la propreté
- Fait souvent des cauchemars