

FICHE DE GUIDANCE

VIDEO 6 : Pourquoi les enfants piquent des crises

Table des matières

1) MESSAGE CLE.....	2
2) L'OBJECTIF.....	2
3) POURQUOI TRAITER CE THEME ?.....	2
4) TEXTE DE LA VIDEO.....	4
5) ANIMATION DE L'ECHANGE.....	5
a) Animation générale.....	5
b) Fausses croyances / Idées reçues.....	8
c) Exercices / jeux de rôles.....	9
6) VERBATIM PARENTS.....	10
7) AUTRES RESSOURCES.....	10

1) MESSAGE CLE

L'immaturation cérébrale de l'enfant provoque chez lui des tempêtes émotionnelles

2) L'OBJECTIF

Faire comprendre à l'adulte que le très jeune enfant ne peut pas contrôler ses accès de colère et qu'il ne cherche pas à manipuler l'adulte ou à l'irriter.

Augmenter la capacité de mentalisation du parent et lui donner des indications pour accompagner ces colères.

3) POURQUOI TRAITER CE THEME ?

En quoi est-il essentiel du point de vue du développement de l'enfant ? En quoi est-il facteur d'inégalités ? Que nous dit la littérature (références) ?

Les colères et l'agressivité sont deux thèmes récurrents dans les formations des professionnels de la petite enfance et ce n'est évidemment pas un hasard. Les parents d'un petit de moins de 3 ans en savent quelque chose : leur adorable petite fille peut soudain devenir incontrôlable, hurler à la mort et se rouler par terre parce que la mère a gentiment sorti le gâteau de la boîte alors qu'elle voulait le faire elle-même.

L'agressivité, les comportements de défi et la colère, font partie du développement normal du jeune enfant, la colère est une réaction habituelle. L'agressivité d'un être humain culmine entre ses 2 et 3 ans. Il s'agit de situations de conflit pour l'enfant entre ses capacités en développement et les limites posées par l'adulte. Son répertoire d'autorégulation est limité. Les contacts agressifs physiques entre pairs diminuent avec le temps quand se développent les compétences de communication.

Au-delà du tempérament (il existe une variabilité interindividuelle avec des différences importantes dans le registre comportemental), il existe des facteurs de risque qui peuvent augmenter la propension d'un enfant à piquer des crises :

- Le sexe de l'enfant
- Les comportements parentaux, qui constituent un des prédicteurs les plus forts (les parents sont le premier régulateur de l'enfant)
- L'exposition prénatale à l'alcool et aux drogues : elle est associée à des déficits sociaux comme un attachement perturbé et des dérèglements de l'émotion dans la petite enfance, à une augmentation de la colère, de l'agressivité¹

¹ [Complications obstétriques et agressivité, Ishikawa, Raine, University of Southern California, 2003](#)

- La malnutrition prénatale
- Les violences conjugales subies pendant la grossesse, qui entraîneraient des dérèglements du comportement chez l'enfant.
- La violence du voisinage

D'après un article scientifique paru en novembre 2012², il apparaît que près de 84% des enfants de moins de 5 ans font des colères de temps en temps mais seuls 8,6% en font quotidiennement. Les études qui suivent de larges cohortes d'enfants pendant plusieurs années ont montré que la forte impulsivité, les difficultés à se contrôler, l'agressivité physique persistante pendant l'enfance augmentent le risque ultérieur de délinquance juvénile et de violence à l'âge adulte. Une étude de l'évolution des comportements colériques des enfants entre 9 mois et 7 ans montre elle aussi une corrélation entre l'évolution des colères pendant la toute petite enfance et les troubles ultérieurs

Dans la fiche de guidance relative aux émotions, nous avons déjà indiqué les données de la littérature qui soulignent un lien entre le statut socio-économique et les capacités de régulation des enfants. En toute logique, on retrouve cette corrélation pour les comportements disruptifs, c'est à dire, l'impulsivité, les colères récurrentes, l'agressivité. Le rapport de l'EIF que nous avons déjà cité plusieurs fois propose une synthèse de la littérature sur ce sujet. En résumé : les troubles des conduites des enfants s'expliquent en grande partie par les réponses inappropriées des adultes et par des interactions trop coercitives, lesquelles se retrouvent davantage chez les parents en situation de fragilité psycho-sociale (faible niveau d'éducation, consommation de substances toxiques, monoparentalité, désavantage social, dépression...).

² [Journal of Child Psychology and Psychiatry](#)

4) TEXTE DE LA VIDEO

Le cerveau du jeune enfant n'est pas comme celui de l'adulte. Il n'est pas terminé, il est encore en chantier. La partie du cerveau qui lui permet de réfléchir et qui contrôle les émotions est la plus lente à se mettre en place. Quand un tout petit enfant éprouve une émotion forte parce qu'il a peur, parce qu'il est triste, parce qu'il n'arrive pas à faire quelque chose, dans son crâne c'est une véritable tempête. C'est pour cela qu'il peut se mettre à hurler ou à se rouler par terre. Il ne peut pas se contrôler. Il ne le fait pas exprès. Ce n'est pas un caprice ni une volonté de sa part d'embêter son parent. Il ne peut pas réfléchir et cela ne sert à rien de le disputer ou de lui crier dessus. Les jeunes enfants sont aussi très sensibles lorsqu'ils ont faim ou qu'ils sont fatigués. PAUSE 1

Pour calmer ces crises, il y a plusieurs techniques, cela dépend des enfants. On peut le rassurer en lui parlant doucement, en lui disant simplement « je suis là, c'est une grosse colère, elle va s'en aller ». Plus que les mots utilisés, c'est le ton de la voix, doux, chaleureux, qui produit de l'effet. On peut lui caresser la joue, le prendre dans les bras. Le mettre à l'écart mais en restant avec lui s'il est vraiment petit, ou pas trop loin de l'adulte s'il est plus grand. S'il sait parler, lui demander de décrire ce qu'il ressent. Mais si malgré tout vous êtes épuisée nerveusement à cause des pleurs et des cris de votre enfant, vous pouvez vous isoler dans une pièce et revenir quelques minutes plus tard. C'est normal de se sentir à bout. PAUSE 2

C'est très important d'accompagner l'enfant dans ces tempêtes. Et cela ne veut pas dire qu'on cède, qu'on donne à l'enfant ce qu'il voulait. Non, pas du tout. Mais avec la parole, avec de la douceur et de la patience, avec des gestes tendres, on obtient des résultats et on construit des bases solides pour toute la vie de l'enfant. PAUSE 3

5) ANIMATION DE L'ÉCHANGE

Voici quelques questions qui peuvent permettre, à partir de la vidéo, de lancer et d'animer l'échange :

a) Animation générale

Avant de diffuser la vidéo, on peut proposer aux parents de raconter une colère récente d'un de leur enfant. Quel était le contexte ? Comment le parent s'est-il senti ? Comment a-t-il réagi ? Que s'est-il passé après cette crise ? Comment explique-t-il, après coup, cette colère ?

Après ce premier temps d'échange qui permet d'enregistrer quelques exemples concrets, l'animateur peut proposer la vidéo.

PAUSE 1

Il s'agit ici de faire comprendre aux parents l'absence d'intentionnalité de l'enfant.

Nous parlons de jeunes enfants : grosso modo ceux qui ont moins de trois ans et donc de colères émotionnelles, liées à l'immaturation cérébrale et à l'incapacité de réfléchir et de se calmer seul. Ces colères naissent en général d'un sentiment d'impuissance ou de détresse. Les stratégies à mettre en place seront différentes avec des enfants plus grands chez lesquels la colère est plus « instrumentalisée » selon l'expression du psychologue Eric Binet.

Comment les parents perçoivent-ils ces colères ? Quel regard portent-ils sur leur enfant à ce moment-là ? Comment réagit l'entourage ?

PAUSE 2

Face à ces explosions, le parent doit apporter du soutien et de la contenance afin d'aider l'enfant à redescendre, à s'apaiser, à sortir de son chaos intérieur.

Si la réaction du parent est violente ou coercitive (cris, insultes, gifles), la crise risque de durer ou alors de s'arrêter net mais avec une conséquence : celle du cercle vicieux et de l'escalade. On sait que la violence des adultes génère celle des enfants. Ce type d'attitude peut mettre fin à la crise mais ne permet pas à l'enfant d'apprendre à se calmer.

Sur un strict plan éducatif, la manière forte est inutile voire contre-productive.

Après la crise, lorsque l'enfant est calmé, il est intéressant d'en reparler avec lui, même s'il est tout petit. De lui expliquer ce qui s'est passé. S'il sait parler, lui demander de raconter ce qui a déclenché sa colère, d'en mesurer l'intensité, lui redire que la colère ne permet pas d'obtenir ce qu'on veut et qu'il va petit à petit apprendre à se calmer tout seul. Pour lui donner confiance en lui et en ses capacités d'auto-régulation, lui dire que par exemple cette fois il a réussi à se calmer beaucoup plus vite.

Ce n'est pas parce que ces tempêtes ne sont pas contrôlables qu'on ne doit pas les analyser dans l'après coup.

Les parents le font-ils ? S'en sentent-ils capables ? Quels sont les freins à ce type de réponse (manque de patience, d'habitude, désapprobation de l'entourage) ?

Les parents ont-ils le souvenir d'avoir été eux-mêmes débordés par la colère ? Ont-ils dans leur entourage des adultes colériques ? Qu'en pensent-ils ? Comment réagissent-ils ?

Il est aussi intéressant de se demander pourquoi ces crises surviennent et ce qu'on peut faire pour les éviter (voir c)):

- Le réservoir de sécurité de l'enfant est-il suffisamment rempli (voir notre vidéo n°2 sur le besoin de sécurité) ?
- Bénéficie-t-il de suffisamment d'attention de la part de ses parents ? Son environnement est-il stable ou chaotique ?
- Bénéficie-t-il d'un bon rythme de sommeil, mange-t-il à des heures régulières ?

Que faire face à la colère « instrumentalisée » d'un plus grand ? La question viendra forcément. Un enfant plus grand ou plus mature, capable de se mettre à la place de l'autre, en l'occurrence de l'adulte, peut tout à fait chercher à obtenir gain de cause en piquant une bonne crise. Il y aura ici du calcul et de l'intention, même si la limite peut être tenue entre la tempête émotionnelle et la colère instrumentalisée.

Deux principes de base : pas de violence et on ne cède pas.

Technique de l'extinction

L'idée est que c'est l'attention positive OU négative de l'adulte qui renforce les comportements de l'enfant. L'attention consiste à regarder l'enfant, à lui parler, à lui envoyer des signaux (sourire, soupir, yeux levés au ciel...) que ce soit sur un ton affectueux ou autoritaire.

A contrario, si l'adulte ne procure aucune attention à l'enfant, ne le regarde pas, ne lui parle pas, reste totalement indifférent, le comportement cesse.

Avec qui et quand utiliser cette technique?

Avec des enfants de plus de trois ans, avant l'enfant n'est pas assez mature intellectuellement et émotionnellement.

Quand l'enfant veut obtenir quelque chose et que l'adulte n'est pas d'accord.

Attention: Elle fonctionne bien avec les colères mais elle ne doit pas être utilisée lorsque le comportement de l'enfant le met en danger ou est moralement répréhensible.

Par exemple: on « n'ignore » pas un coup violent donné à un autre enfant, on n'ignore pas non plus un enfant qui a besoin d'être consolé ou rassuré.

Exercice: Cherchez avec les parents présents des exemples de comportements mineurs qu'on peut ignorer et des exemples de comportement qu'on ne peut pas ignorer.

Comment l'utiliser?

Selon ce principe, face à une colère instrumentalisée (ou caprice) chez un enfant de plus de trois ans, la meilleure réponse à apporter est... de ne pas réagir.

En très résumé, pour que cela fonctionne, selon Carolyn Webster Stratton, la conceptrice du programme Incredible Years et auteure du livre du même nom, il faut :

- Eviter tout contact visuel et toute discussion
- S'éloigner physiquement de l'enfant tout en restant si possible dans la même pièce
- Etre prêt à être « testé » par l'enfant
- Etre endurant (c'est la base même de la réussite : il faut être prêt à tenir bon)
- Redonner de l'attention dès que la colère (ou le comportement négatif) cesse
- Utiliser aussi la distraction ou la « redirection d'attention », c'est à dire que vous pouvez commenter à voix haute pour vous ou une autre personne présente un autre événement, une situation présente (un voisin qui passe dans la rue, la vaisselle qui s'est accumulée dans l'évier, du bruit à l'étage...)
- Donner de l'attention aux comportements positifs. Il faut absolument que cette technique soit associée au renforcement positif des bons comportements. Si elle est utilisée par des adultes qui ne font qu'ignorer l'enfant, sans le féliciter lorsqu'il se comporte bien, sans lui manifester de la tendresse et de l'intérêt dans d'autres moments, alors il ne s'agit pas d'une technique éducative efficace mais d'une négligence et d'une violence.

Quelles difficultés peuvent rencontrer les parents?

Il faut faire preuve de maîtrise de soi, de patience, de volonté. Or, lorsqu'un enfant est très impulsif, émotif et propice aux emportements, il est possible qu'il existe un terrain génétique et que le parent le soit aussi.

Il faut choisir un comportement spécifique à ignorer, pas plusieurs à la fois. Par exemple les colères, le picorage dans l'assiette, les petites disputes entre enfants, les bouderies, les chouineries, les pleurs quand on éteint l'écran etc...

Au début, la réaction de l'enfant va être intensifiée. Il va être désarçonné, ne pas y croire, et augmenter le volume pour attirer l'attention du parent. Il faut tenir bon !

Tout comme avec les colères émotionnelles, il est intéressant de revenir avec l'enfant sur ce qui s'est passé après coup, et de lui montrer à quel point sa tentative s'est révélée infructueuse.

PAUSE 3

Certains parents sont très sceptiques avec cette approche éducative parce qu'ils considèrent que c'est une façon de céder à l'enfant et que face à une grosse colère, finalement, rien ne vaut la fermeté.

Avec un tout petit, la fermeté est inopérante puisqu'il n'y a pas d'intentionnalité dans sa colère. Avec un plus grand, il s'agit bien d'être ferme puisque le fait de l'ignorer fait qu'il n'obtient pas ce qu'il voulait.

Il faut rappeler aux parents que la principale qualité de ces techniques éducatives n'est pas d'être « morales » mais d'avoir été testées et de s'être révélées efficaces, avec des effets positifs pour le développement de l'enfant. Alors qu'une trop grande fermeté avec un tout petit se révèle soit inefficace, soit dommageable pour lui sur le long terme.

D'autres parents vont considérer qu'il est finalement plus simple de céder et qu'ils n'ont pas l'énergie ou le temps de recourir à ces techniques. Il est vrai qu'au départ elles sont chronophages et nécessitent un fort investissement parental. Mais très vite les adultes n'ont plus besoin d'y recourir puisque les colères finissent par cesser (soit parce que l'enfant a grandi et mûri, soit parce que les pratiques éducatives se sont révélées efficaces).

Qu'est-ce qui pourrait motiver ces parents ? Qui pourrait les aider ?

b) Fausse croyances / Idées reçues

« Il fait des colères pour m'embêter »

Non, un tout petit ne fait pas de colères pour embêter son parent, il ne contrôle pas ses émotions qui le débordent. Un plus grand non plus d'ailleurs, il ne cherche pas à embêter son parent mais à obtenir quelque chose.

« Elle fait des colères pour faire son intéressante »

Non plus. Pas pour faire son « intéressante » mais éventuellement pour obtenir de l'attention.

Mon enfant fait des caprices, et si je ne suis pas suffisamment sévère, les caprices vont être ingérables.

Les enfants en colère ne font pas de « caprices », soit ils ne sont pas assez matures pour calmer leurs émotions, soit ils demandent de l'attention, soit ils cherchent à obtenir quelque chose. La réponse à apporter pour chaque besoin est différente et à adapter. Si l'enfant cherche à obtenir quelque chose et que vous n'êtes pas d'accord (cf crise dans le supermarché pour un jouet), soyez fermes sans violence et tenez bon, même en public !

« Mon fils fait des grosses colères tous les jours, c'est normal, il est petit, ça va passer ».

Non ce n'est pas normal, en tous cas ce n'est pas la norme ou pas la moyenne statistique. Une grosse colère de temps en temps, pour un jeune enfant, oui. Tous les jours c'est beaucoup. Cela dénote soit d'un tempérament colérique, soit de réponses inadaptées des parents, soit des prémisses d'un réel trouble du comportement. En tous cas, il faut suivre l'évolution du comportement, s'interroger sur d'autres signes éventuels (retard de langage par exemple, troubles du sommeil), cela peut nécessiter d'être un peu aidé.

« Une bonne claque permet d'arrêter net une colère ».

On peut en avoir l'impression, ça peut fonctionner une fois. Le risque c'est l'engrenage : la violence de l'adulte suscite ou entretient l'agressivité de l'enfant. Le recours à la violence physique risque donc de multiplier les crises plutôt que de les espacer. Il va aussi insécuriser l'enfant tout petit et signifier à l'enfant plus grand que la violence est la réponse au problème. C'est donc inefficace et contre-productif sur le long terme et nocif pour le développement de l'enfant.

c) Exercices / jeux de rôles

Trouver des réponses à des colères qui reviennent régulièrement

- Quand les colères surviennent quand on éteint le jeu vidéo ou la télévision, comment peut-on « travailler » ce moment en amont ?

Idées : prévenir du temps prévu avant d'allumer la télévision ou l'écran, allumer un timer, expliquer qu'on arrête à la fin du dessin animé. Cela permet aussi à l'enfant d'intégrer des notions de temporalité.

- Quand les colères surviennent au supermarché, comment les anticiper, comment préparer cette sortie imposée (dans la mesure où on est obligé d'emmener son enfant) ?

Idées : donner des tâches à l'enfant, lui nommer les objets dans les rayons, analyser le temps maximum que peut tenir l'enfant dans le calme et tenter de respecter ce temps les prochaines fois.

Jeu de rôle

Vous pouvez proposer aux parents de s'entraîner à travers des jeux de rôle pendant la séance : Qui sera le parent le plus capable de garder son calme et d'ignorer les cris ou jérémiades de l'autre ?

Orienter des parents en difficulté et en souffrance

Chaque professionnel doit avoir une bonne connaissance de son biotope pour pouvoir orienter vers un service de soutien. En cas d'absence de service, et sauf besoin critique (suspicion de dépression, de maltraitance, dénuement économique majeur), faire parler le parent, l'aider à verbaliser. Idée sous-jacente à faire émerger : Il faut oser demander de l'aide.

Avoir une liste à jour des professionnels de la santé mentale, psychologues, psychiatres et médecins généralistes sur le territoire donné (PMI, CMP, Hôpitaux, associations et professionnels en libéral). Penser à des professionnels parlant des langues étrangères (arabe, turc, etc...)

Si vous n'avez que 15' avec le parent :

Concentrez-vous uniquement sur la vidéo, faites des pauses et posez les questions après chaque pause.

6) VERBATIM PARENTS

(à enrichir au fur et à mesure)

7) AUTRES RESSOURCES

<https://www.gynger.fr/comportement-coacher-les-parents-pour-reguler-les-enfants/>

<https://www.gynger.fr/comportement-coacher-les-parents-pour-reguler-les-enfants/>

<https://www.youtube.com/watch?v=KINOGc61oco&list=PLW3vh5vnQd8gX-MN4PrK6ntSm1ax5kHuF&index=5>

<https://www.youtube.com/watch?v=tmQ2RviUrmU>