

Décembre 2014



Les Gamineries



LA GESTION ET L'EXPRESSION DE LA COLÈRE

Par **Émilie Leclerc, M.Sc., psychoéducatrice**

La gestion et l'expression des émotions s'acquiert progressivement au fil du développement de l'enfant. Vers l'âge de deux ans, il parvient à gérer et à exprimer ses émotions de façon très sommaire. Ainsi, à cet âge, la majorité des enfants vivent une période dite normale où ceux-ci exprimeront leur frustration ou leur colère par des actions telles que pousser, crier, mordre, lancer des objets, etc. À ce stade, les enfants ont besoin du soutien de l'adulte pour arriver à bien maîtriser leurs émotions. La gestion et l'expression des émotions est une compétence qui réfère davantage au développement affectif de l'enfant. Cependant, considérant le fait que le développement de l'enfant est un processus global et intégré, les habiletés reliées aux différentes dimensions du développement s'influencent et sont interreliées. Ainsi, la gestion et l'expression des émotions fait également appel aux dimensions sociale et morale ainsi que langagière. En effet, l'acquisition d'aptitudes langagières de plus en plus importantes permet graduellement à l'enfant d'augmenter son autonomie à gérer et exprimer ses émotions avec des mots plutôt que par des gestes inadéquats et ainsi à entretenir des relations plus harmonieuses avec ses pairs.

Emma, une petite fille souriante de 4 ans, éprouve de la difficulté à tolérer la frustration. Lorsqu'un ami refuse de jouer avec elle ou de lui prêter un jouet, que son éducatrice n'acquiesce pas à ses demandes ou qu'elle n'arrive pas à accomplir une tâche, elle devient rapidement en colère et elle a alors des comportements inadéquats, voire agressifs : elle lance des objets, elle pousse, elle frappe, elle mord, elle crie, etc.

Habituellement, vers l'âge de 4 ans, l'enfant arrive à utiliser des mots pour exprimer sa colère plutôt que d'avoir recours à des comportements agressifs. Cependant, comme pour Emma, le contrôle de ses émotions est une aptitude qui peut parfois être plus difficile ou prendre davantage de temps à acquérir pour certains enfants. Les raisons peuvent être variables d'un enfant à un autre, il peut simplement s'agir d'une difficulté personnelle comme il peut également s'agir de la conséquence de difficultés plus précises telles qu'un retard au niveau du langage ou toute autre problématique plus spécifique. Lorsqu'un enfant éprouve de la difficulté au niveau de la gestion et de l'expression des émotions, la situation peut avoir un impact important sur les autres enfants qui le côtoient, sur le personnel éducateur ainsi que sur son estime personnelle. Il est donc primordial que le personnel éducateur prête une attention particulière à l'enfant afin de le soutenir dans le développement de cette compétence.

Annick, l'éducatrice d'Emma trouve la situation particulièrement difficile depuis quelques semaines. En effet, cette dernière adopte régulièrement des comportements agressifs envers les autres enfants du groupe. Hier, elle jouait dans le coin cuisine avec Justine et elle désirait que cette dernière lui prête une assiette, ce qu'elle a refusé. Emma s'est alors mise à crier et a poussé Justine. Celle-ci est tombée par terre et s'est cogné le front sur le coin d'une table. Bien qu'Annick soit empathique aux difficultés d'Emma, elle se sent dépassée par la situation et ne sait plus quoi faire pour bien l'accompagner.

Quelques trucs pour favoriser le développement de la gestion et l'expression des émotions

Afin de soutenir l'enfant dans le développement de la gestion et l'expression de la colère et des diverses émotions, certaines stratégies peuvent être mises en place par le personnel éducateur, mais également par les parents afin de l'assister adéquatement.

Les Gamineries

LA GESTION ET L'EXPRESSION DE LA COLÈRE (suite)

Agir comme modèle

L'adulte agit à titre de référence auprès des enfants qui l'entourent. Il doit donc, autant que possible, se comporter comme un modèle pour eux en adoptant des comportements adéquats sur lesquels les enfants pourront se baser et même reproduire. Ainsi, malgré les émotions que l'adulte ressent, il doit arriver à bien les maîtriser en présence de l'enfant, tant de par ses actions que par son ton de voix, son non verbal, etc.

Normaliser les émotions, même la colère

Il est important d'expliquer à l'enfant que le fait de ressentir des émotions est une chose tout à fait normale et que même les adultes en vivent. Ainsi, le fait d'éprouver de la colère est un phénomène naturel. L'adulte peut normaliser la colère et toutes les émotions auprès de l'enfant en nommant les émotions qu'il ressent lui-même tout comme celles vécues par les enfants qui l'entourent (ex : « Moi, je suis en colère. », « Je comprends que tu sois en colère, c'est normal. », etc.). L'enfant comprendra ainsi qu'il a le droit d'être en colère, triste, déçu, etc. Il est cependant important de faire comprendre à l'enfant qu'il ne peut exprimer sa colère de n'importe quelle façon. Ainsi, l'enfant doit savoir qu'il ne sera jamais réprimandé de ressentir de la colère, mais il le sera s'il fait le choix d'adopter des comportements inadéquats (ex : mordre, taper, pousser, crier, etc.) puisque ces comportements sont inacceptables, de là l'importance d'utiliser les stratégies qui lui sont enseignées par l'adulte.

Permettre à l'enfant de prendre une pause

Il peut être intéressant d'instaurer un coin qui n'a rien de punitif dans lequel l'enfant peut se retirer pour se calmer. Cet endroit permettra d'agir en prévention, c'est-à-dire avant que des comportements inadéquats surviennent. Au départ, il faudra inviter et guider l'enfant dans son utilisation de l'espace réservé, mais par la suite, il deviendra peu à peu plus autonome et l'utiliser comme stratégie pour gérer adéquatement sa colère. En tant qu'adulte, il est également important de profiter de ce temps d'arrêt pour arriver à bien gérer ses propres émotions par rapport à la situation et ainsi poursuivre l'exemple positif fourni à l'enfant. D'ailleurs, afin d'amener l'enfant à bien utiliser cette stratégie pour gérer ses émotions, l'adulte peut également l'utiliser et ainsi faire du modelage (ex : « Moi, je suis en colère parce que tu n'as pas respecté ma consigne. J'ai besoin d'une pause pour me calmer. »).

Attendre qu'il soit calme

Lorsque l'enfant est en colère, il n'est pas disponible pour écouter vos explications et vos conseils qui lui permettraient de rationaliser la situation. Il n'est qu'émotif. Il est donc préférable d'attendre qu'il retrouve son calme avant de faire un retour avec lui sur les derniers événements. Ce retour permet à l'adulte de valider avec l'enfant sa compréhension de la situation, de lui préciser clairement nos attentes envers lui, lui faire prendre conscience de ses comportements, lui rappeler les stratégies qu'il aurait pu utiliser pour éviter une situation fâcheuse ou au contraire le valoriser d'avoir bien géré son émotion.

Accompagner l'enfant dans le but de le rendre autonome

Lorsque l'enfant est petit, il a souvent besoin que l'adulte lui apporte du soutien pour arriver à bien maîtriser ses émotions telles que la colère. Par contre, en vieillissant ce soutien extérieur offert à l'enfant doit graduellement diminuer afin que celui-ci devienne davantage autonome à gérer lui-même sa colère. Cependant, il est important d'avoir préalablement pris le temps de lui enseigner des stratégies de gestion positive de la colère et fait du modelage avec lui pour lui apprendre comment verbaliser son émotion.

LA GESTION ET L'EXPRESSION DE LA COLÈRE (suite)

Apprendre à l'enfant à distinguer les émotions

Afin d'aider l'enfant à mieux identifier ses propres émotions tout en reconnaissant bien celles des autres, il peut être intéressant d'utiliser des pictogrammes d'émotions. Souvent, les enfants ont tendance à ne pas bien distinguer certaines émotions comme par exemple, la tristesse et la colère. Il faut donc leur apprendre les différences entre elles (ex : signes physiques, signes non verbaux, les contextes, etc.).

Enseigner des méthodes efficaces de gestion et d'expression des émotions

Avec l'enfant, trouvez différentes stratégies pour lui permettre de bien gérer sa colère : se retirer/prendre une pause pour se calmer, s'éloigner de la situation qui le met en colère, faire quelque chose qu'il aime pour se changer les idées, etc. Également, il est important de prendre le temps de soutenir l'enfant pour lui apprendre comment il peut verbaliser sa colère (ex : « Pourquoi étais-tu en colère? », « Comment aurais-tu pu le dire avec des mots? », « Crois-tu que tu aurais pu dire : « Elliot, je n'aime pas ça quand tu prends mes jouets dans mes mains, ça me met en colère. » »).

Valoriser l'enfant

Lorsque l'enfant arrive à gérer adéquatement sa colère ou à la verbaliser correctement, il est important de féliciter l'enfant pour lui préciser qu'il répond à vos attentes. Il aura ainsi davantage envie de répéter l'expérience et il prendra confiance en ses capacités à gérer lui-même les situations problématiques.

Utiliser des livres comme outils pédagogiques

L'éveil à la lecture est un aspect à promouvoir auprès de nos petits. Seulement, les histoires que nous leur présentons peuvent également nous servir pour travailler d'autres objectifs comme la gestion et l'expression des émotions par exemple. Ainsi, le fait d'utiliser des livres sur le sujet pour faire réfléchir les enfants sur leurs comportements ou pour les amener à utiliser les stratégies décrites dans l'histoire peuvent être une idée intéressante. Également, les personnages principaux des livres choisis peuvent devenir des modèles et des exemples à suivre (ex. « Est-ce que tu te rappelles ce que Sophie faisait pour se calmer? », « Est-ce que tu crois que Tito l'ourson aurait réagi comme ça? » « Qu'est-ce qu'il aurait fait à la place? », etc.).

Voici quelques titres de livres pour enfants sur le thème de la gestion et de l'expression de la colère :

Cajoline : Fini les colères de François Daxhelet

Grosse colère de Mireille d'Allance

La colère du dragon de Philippe Goossens

Références

- Ferland, F. (2004). Le développement de l'enfant au quotidien : du berceau à l'école primaire. Montréal : Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine
- www.naitreetgrandir.com, Naître et Grandir site web et magazine de référence sur le développement des enfants
- Accueillir la petite enfance : Le programme éducatif des services de garde du Québec. (2007). Ministère de la Famille et des Aînés.
- Bourcier, S. (2008). L'agressivité chez l'enfant de 0 à 5 ans. Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine