

# La colère dans la famille

« Tu es méchant! Je ne t'aime plus! » Quand vous bercez tendrement votre nouveau-né dans vos bras, il ne vous viendrait jamais à l'idée que votre enfant pourrait vous crier ces mots dans un moment de colère. Il est encore plus difficile de vous imaginer qu'un jour vous voudriez crier votre colère à ce petit chéri. En fait, les émotions fortes, incluant la colère, sont une partie normale des relations familiales étroites.

## Un sentiment, ni bien ni mal

Plusieurs personnes ont appris que la colère, c'est quelque chose de mauvais et qu'on ne devrait jamais se fâcher. Pourtant, la colère n'est qu'un sentiment, même si habituellement c'est un sentiment intense et donc souvent difficile à vivre. La colère nous avertit qu'il y a quelque chose qui cloche, que quelque chose qui nous est cher est menacé. Il pourrait s'agir de notre sécurité physique, de nos relations, de nos biens ou de notre capacité de faire nos propres choix. L'émotion n'est ni bien ni mal, mais ce que nous en faisons peut être soit constructif ou destructeur. C'est ce que nous risquons de dire ou de faire sous l'influence de la colère qui peut faire du tort. Par exemple, les tout-petits se fâchent quand un autre enfant a le jouet qu'ils veulent. C'est une réaction normale à un certain âge, mais les enfants apprennent progressivement à maîtriser leur colère et à trouver de meilleures façons de réagir que de frapper l'autre personne.

## Une réaction physique

Peu importe notre âge, la colère a un effet sur notre corps et sur notre cerveau. Une montée d'hormones nous prépare à agir de façon immédiate et vigoureuse. En même temps, il y a une réduction de l'activité dans les structures supérieures du cerveau, les parties capables de considérer les conséquences et de contrôler les impulsions. Pour cette raison, il n'est pas très utile de raisonner avec quelqu'un qui est sous l'emprise de la colère.

Quand un jeune enfant vous dit qu'il vous déteste, il veut en réalité vous dire qu'il déteste ce que vous êtes en train de l'obliger à faire, comme se coucher tout de suite; ou qu'il déteste avoir à cesser de faire quelque chose, comme jouer au parc. En d'autres mots, vous êtes en train d'assumer votre rôle légitime de parent en limitant sa liberté d'action. Il est important de ne pas se sentir visé personnellement. Ce n'est pas votre meilleur ami adulte qui vous parle, c'est un enfant dont le cerveau n'est pas complètement développé et qui ne comprend pas toute la portée du mot « détester ».

Pour aider les enfants à gérer leur colère, on doit d'abord la reconnaître : « Je peux voir que tu es vraiment *très, très* fâché! » Ensuite, on peut suggérer une façon de dépenser

l'énergie sans faire de mal ni aux autres, ni à soi-même et sans endommager quoi que ce soit. Quelques idées : déchirer du papier brouillon, monter et descendre l'escalier en courant, frapper un gros coussin, lancer une balle au mur (dehors!), ou faire un grand dessin de sa colère.

## Fournir un modèle

Les enfants apprennent en observant leurs parents et d'autres adultes de leur entourage. Voici quelques façons de donner le bon exemple :

- Prenez conscience de ce qui déclenche votre colère et préparez à l'avance des stratégies d'action lorsque ces situations se présentent.
- Reconnaissez que la colère est normalement une émotion secondaire. D'abord, vous vous sentez frustré (ou déçu, épuisé, menacé, apeuré, insulté, etc.), ensuite vous vous fâchez. L'adulte qui veut donner une fessée à un enfant qui vient de courir dans la rue a eu peur avant de se fâcher. Il serait important que l'enfant sache que si le règlement existe, c'est à cause de cette peur. Trop souvent, l'intensité de la colère cache le sentiment sous-jacent qui est l'indice du vrai problème. Si vous constatez que c'est un sentiment d'impuissance qui a précédé la colère, vous pouvez chercher de l'aide au lieu de vous fâcher.
- Apprenez à reconnaître les signes physiques qui arrivent juste avant une explosion afin de pouvoir prévenir la perte de contrôle : respirez profondément, comptez jusqu'à dix, quittez la salle. La réaction chimique dans le corps qui accompagne la colère vous pousse à agir et puisque votre cerveau supérieur ne pense pas clairement, vous risquez de regretter vos gestes ou vos paroles. Une fois que la réaction physique a commencé, il est très difficile de l'interrompre.
- Si votre niveau d'énergie est très élevé, trouvez une soupape qui est sans danger : frappez dans des coussins, frottez le plancher, faites du jogging, criez à tue-tête dans la douche.
- Si l'émotion vous emporte, n'essayez pas d'en parler avant de retrouver votre calme. Vous risquez de remonter sur les montagnes russes de la colère.
- Lorsque vous êtes capable de vous attaquer au problème sans vous attaquer à la personne, vous êtes prêt à chercher ensemble une solution.
- Excusez-vous pour ce que vous regrettez d'avoir fait ou dit, et pardonnez-vous d'être humain.

par Betsy Mann