

## **Soirée thématique du 23/03/2026 : Mieux comprendre et accompagner les colères de nos petits frimoussien.nes**

### **Notes prises par la Commission Pédagogique**

#### ***Qu'est-ce que la tempête émotionnelle en quelques mots ?***

Des hurlements, des pleurs, le cerveau en ébullition, des crispations du corps...

L'enfant peut retenir son souffle, lancer des objets, mordre, donner des coups, se rouler par terre...

#### ***Qu'est-ce qu'il déclenche la colère ?***

- La fatigue
- la faim
- des frustrations
- le manque de mots
- le besoin d'avoir plus d'attention etc.
- un trop-plein de stimuli

Lorsque l'enfant passe une bonne journée, il peut arriver qu'il ait une colère en fin de journée. Il est normal que les enfants réservent la frustration aux parents, car ce sont les personnes les plus aimés par leurs enfants.

*C'est un peu comme les adultes, « on se retient moins » avec notre conjoint.e qu'avec un.e collègue, un.e ami.e...*

#### ***Quelques précisions sur le cerveau de l'enfant ?***

L'enfant agit avec le cerveau reptilien, face à un stress, il peut avoir différentes réactions :

- le silence, rester figer
- la colère, être agressif
- la fuite

Il faut accompagner l'enfant.

**Le cortisol** (hormone du stress) est à l'origine de la tempête.

C'est seulement à l'âge de 25 ans que le cerveau est mature. L'adulte agit avec le cortex préfrontal.

#### ***Que peut-on faire face à une tempête ?***

On peut contrebalancer le cortisol par l'ocytocine.

Par exemple, en touchant/caressant le dos ou le torse, l'ocytocine augmente et calme donc l'enfant. Que faire lorsque l'enfant ne veut pas être pris dans les bras ? Le laisser tranquille par exemple.

- Attendre
- Changer l'enfant de milieu
- Rester dans son champ de vision mais ne rien faire
- Caresser le dos et le plexus (sans rien dire)
- Bercer son enfant, chanter une chanson
- Souffler pour évacuer le cortisol

*Est-ce que ça dure longtemps ? cela dépend, mais ça peut arriver que ça dure environ 40min...*

## **Quelques idées pour accompagner l'enfant lors des tempêtes émotionnelles :**

### **Idée n°1 : Créer une « boîte à retour au calme »**

en y mettant par exemple des plumes pour souffler, du papier pour le déchirer, du papier bulle pour l'exploser, un gros coussin pour taper etc.



**Idée n°2 : Mettre son enfant, son dos contre notre torse, et se balancer pour créer un rythme.**

**Idée n°3 : Faire un « coin d'apaisement » et proposer à l'enfant d'y aller :** Dans son coin on peut y mettre des coussins, des livres, une lumière et/ou de la musique douce, de préférence en dehors de la chambre.

**Idée n°4 : Utiliser le tableau des émotions :** créer un tableau des émotions avec des images ou avec des photos des membres de la famille : en colère, heureux, triste, apeuré



**Les chose « à éviter » ou ne pas faire lors d'une tempête (même si ça n'est pas toujours facile !)** :

- Éviter de lui demander pourquoi il ou elle est en colère
- Éviter de lui demander pourquoi il ou elle pleure
- Attention, pour mieux accompagner son enfant lors d'une tempête, il est essentiel que le parent soit calme. Si on est nous même énervé, il vaut mieux se prendre en charge soit, avant de prendre en charge son enfant / prendre soin de soit avant de prendre soin de son enfant (et surtout ne pas culpabiliser !)

## **Autres exemples d'outils à utiliser en préventif, à tout moment ou en amont d'une situation qui peut conduire à une tempête :**

- Lire à l'enfant **des livres sur la colère** lorsqu'il est calme. En pleine crise faire référence au livre.



- **Faire de la relaxation** (souffler dans les plumes etc), se caresser, se frotter ... plus il y a de temps de relaxation / du toucher, il y a moins de tempête.
- **Avoir une « boîte à retour au calme »** (déjà évoqué ci-dessus)
- **Rendre l'enfant acteur** : pendant les courses, pendant le change (ex : tiens ton tee-shirt, prends un coton et laves toi le visage, défais ta couche,...)
- **Rentrer dans l'imaginaire, détourner les situations** : « ça c'est non mais tu as le droit de faire ça ... », donner le choix de faire autre chose.
- **Faire les choses en musique ou avec un minuteur** : par exemple pour le brossage de dent ou pour se préparer le matin
- **Contre-balancer un « non » par une valorisation**
- **Montrer l'exemple et nommer soit même ses émotions** (lorsque l'on est énervé, triste, fatigué ...)
- **Déroulé les actions en amont et prévenir les règles** : ex « avant d'aller au parc on va mettre les chaussures, le manteau, s'attacher dans la voiture ... »

## **Exemple concret de gestion d'une tempête émotionnelle :**

### *Objet de la colère : le brossage des dents*

« Tu viens te brosser les dents ? » « Non »

C'est au premier non qu'il faut agir, lui faire comprendre que le parent accepte son émotion. Le parent peut se rapprocher de l'enfant et le toucher, faire un point de contact, par exemple, lui toucher les poignets :

« J'ai entendu que tu me dis non, que tu ne veux pas te brosser les dents »

« De quoi tu as besoin ? »

Faire appel au tableau des émotions : « Je vois que tu es rouge, que tu fronces les sourcils »

« Est-ce que tu veux faire un câlin ? ton doudou ? une chanson ? »

Puis le parent peut préciser à l'enfant « J'ai besoin que tu écoutes quand je te demande quelque chose ».

### *Comment faire lorsqu'une tempête éclate dans un lieu public ?*

Quelques idées : S'écarter pour faciliter le retour au calme, l'accompagner pour décrire ses émotions, puis rappeler les règles.

### *Comment éviter une tempête dans un supermarché ?*

Expliquer les règles avant de faire les courses.

Rendre acteur son enfant : qu'il aide à faire les courses, lui donner quelque chose à faire, le valoriser. Par ailleurs, dans une journée, il faut qu'il y ait plus de valorisations que d'interdictions (non).

Votre enfant voit une vitrine avec pleins de bonbons, la première chose que le parent pense est que l'enfant veut des bonbons. Or, la solution est ici de rentrer dans l'imaginaire de l'enfant.

### *Tempête et brossage de dents*

L'enfant refuse de se brosser les dents. Introduire un jeu : un minuteur est tenu par l'enfant, le parent brosse les dents.

## **A retenir !**

La tempête émotionnelle est **une étape importante et normale !**

Votre enfant a le droit de se mettre en colère, mais vous pouvez l'aider.

On ne peut pas les éviter mais on peut les prévenir, on peut diminuer la fréquence et l'intensité.

Une fois que votre enfant est calme :

- Nommer les émotions
- Lui demander de quoi il a besoin
- Reprendre la règle et contrebalancer en donnant le droit de
- Mais le non est important ! Il ne faut pas céder et rester cohérent

### ***Tempêtes et lieux publics***

#### ***Comment faire lorsqu'une tempête éclate dans un lieu public ?***

Quelques idées : S'écarter pour calmer son enfant, l'accompagner pour décrire ses émotions, puis rappeler les règles pas l'interdiction.

#### ***Comment éviter une tempête dans un supermarché ?***

Expliquer les règles avant de faire les courses.

Rendre acteur son enfant : qu'il aide à faire les courses, lui donner quelque chose à faire, le valoriser. Par ailleurs, dans une journée, il faut qu'il y ait plus de valorisations que d'interdictions (non).

Votre enfant voit une vitrine avec pleins de bonbons, la première chose que le parent pense est que l'enfant veut des bonbons. Or, la solution est ici de rentrer dans l'imaginaire de l'enfant.

### ***Tempête et brossage de dents***

L'enfant refuse de se brosser les dents. Introduire un jeu : un minuteur est tenu par l'enfant, le parent brosse les dents.

#### ***Dire non et ne pas céder***

La règle est la suivante : Quand un parent dit non, il ne faut pas céder.

Il est important qu'il y ait une prise de relai dans le couple lorsque cela est possible : quand on quitte la pièce, dire à l'enfant qu'on a besoin de se calmer et on revient. Il ne faut pas culpabiliser.