



TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	5
1 JE COMPRENDS LA DIFFICULTÉ DE MON ENFANT	9
1. La colère: une émotion utile.....	9
2. La crise de colère: présentation	14
3. La crise de colère: un marqueur de la dysrégulation émotionnelle.....	21
4. La crise de colère existe-t-elle chez l'adulte?	26
2 JE SAIS COMMENT ON DIAGNOSTIQUE LA DIFFICULTÉ DE MON ENFANT/COMMENT ON EXPLORE SON PROBLÈME	29
1. Et s'il s'agissait d'un problème somatique.....	29
2. Comment définit-on un trouble psychiatrique?	31
3. Les différents troubles psychiatriques qui peuvent être associés à une dys-régulation émotionnelle.....	32
3 J'ADAPTE MON STYLE ÉDUCATIF	47
1. Aider l'enfant à reconnaître ses émotions et les valider	48
2. Gérer la crise de colère.....	54
3. Réparer plutôt que punir.....	66
4. Sortir du secret et se faire entourer	74
5. Sortir de l'hyper – accommodation familiale.....	77
6. Prendre soin de soi et gérer ses propres émotions	81

4	JE COMPRENDS LE TRAITEMENT DE MON ENFANT	91
	1. Des médicaments: est-ce toujours utile?	91
	2. Le traitement de la crise	92
	3. Les traitements de fond de la colère	94
	4. Le traitement du trouble sous-jacent.....	95
5	JE VIS AVEC LES DIFFICULTÉS DE MON ENFANT –	
	JE L'AIDE À FAIRE FACE	103
	1. Motivation de l'enfant au changement.....	104
	2. Apprentissage de nouvelles compétences.....	108
	3. Stratégies de gestion de la crise de colère enfant – adolescent.....	109
	4. Entraîner son enfant à la méditation.....	120
	CONCLUSION	125