

Faire face

aux

CRISES DE COLÈRE DE L'ENFANT ET DE L'ADOLESCENT

2^e édition



Dr. Nathalie FRANC
Dr. Raphaëlle SCAPPATICCI

ellipses

JE COMPRENDS LA DIFFICULTÉ DE MON ENFANT

Souvent l'enfant en crise désarçonne son entourage car il est difficile de comprendre ce qui est en jeu : pourquoi se mettre dans un tel état pour quelque chose d'aussi insignifiant ?

C'est ce décalage qui déstabilise les parents qui saisissent bien le caractère disproportionné de la réaction de leur enfant. Il n'y a pas de réponse rationnelle à cette question « Pourquoi ? » car on comprend vite que l'enfant n'a rien à gagner à se mettre dans cet état et que justement il ne contrôle pas.

1. LA COLÈRE : UNE ÉMOTION UTILE

■ Une émotion parmi les autres

L'émotion est au cœur du développement de l'enfant. Ce que nous entendons ici par « émotion » est une réponse extrêmement rapide de l'organisme accompagnée de changements physiologiques divers, cela peut-être : des battements du cœur accélérés, des pleurs, une modification de la respiration, un changement de regard... Elle est générée par des événements, ou par la perception qui est faite de l'événement : le même événement peut déclencher des émotions différentes en fonction des personnes.

On décrit six émotions fondamentales qui sont universelles :

- peur,
- tristesse,
- colère,
- surprise,
- dégoût,
- joie.

Il faut bien différencier l'émotion qui n'est pas une humeur (qui a une durée plus longue) ni un sentiment (état affectif plus durable). Néanmoins, le sentiment fait partie de l'expérience émotionnelle, puisqu'il est secondaire aux émotions. Il est donc essentiel pour la famille de comprendre comment les émotions de l'enfant fonctionnent et parfois dysfonctionnent, quelle est leur utilité, afin d'accompagner l'enfant au mieux pour qu'il arrive à bien vivre avec elles, qu'elles soient « régularisées ». En effet, lorsque l'enfant ne parvient pas à les gérer, cela va lui poser problème, ainsi qu'à sa famille.

■ Physiologie des émotions

Darwin, dans son ouvrage *L'expression des émotions chez l'homme et les animaux* décrit que quand nous sommes en situation de colère, le cerveau va envoyer des signaux au corps pour « l'aider à se préparer au combat ». Plus précisément, si on regarde comment tout cela se passe, le système limbique « prévient » l'hypothalamus, qui stimule à son tour l'hypophyse, qui agira quant à elle sur le système endocrinien. Le corps se prépare alors à l'attaque, des neurotransmetteurs et hormones de stress sont sécrétés, comme l'adrénaline, la noradrénaline, la dopamine, la testostérone...

Cette cascade biologique va se traduire par des réactions physiologiques de préparation au combat :

- La fréquence cardiaque augmente, et le rythme respiratoire s'accélère afin d'augmenter le débit sanguin vers l'organisme : les réserves d'énergies sont mobilisées.
- Les poils se hérissent.
- Les sourcils se plissent grâce au muscle corrugateur, on observe une des lignes verticales entre les sourcils.
- La bouche se ferme et les lèvres se serrent, laissant apparaître ce que l'on appelle les « lèvres blanches » (la bouche crispée fait partir le sang des lèvres et donne une couleur plus claire), ou bien au contraire, la bouche laisse apparaître les dents, notamment celles de la mâchoire supérieure.
- Les poings se serrent, les muscles se tendent.

Pourquoi de telles manifestations corporelles ? On pense que le froncement de sourcils permet de réduire l'ouverture des yeux et de les protéger en cas de combat. L'autre utilité est visible dans le règne animal : montrer son agressivité. Il n'est pas rare d'observer des animaux être particulièrement

expressifs : sans pour autant se montrer particulièrement violent, on signifie à l'autre « attention, je suis prêt à en découdre ». Voir de la colère, c'est le signal pour dire que tout ne va pas bien dans la relation et inciter au changement.

Si la colère est particulièrement utile pour se faire respecter dans le monde animal, cela n'est pas exactement le cas dans l'évolution de l'espèce humaine : exprimer la colère est un signal qui reste important dans certaines situations mais qui peut vite se révéler contre-productif s'il est trop fréquent : la société actuelle valorise le *self-control*, les réactions colériques, l'emportement excessif sont souvent montrées du doigt pour causer du tort à leurs auteurs et les décrédibiliser.

Les enfants font-ils tous des colères ?

Les colères font partie du développement normal de l'enfant, particulièrement à l'âge où celui-ci commence à développer son autonomie, soit à partir de 18 mois. La phase du « non » est une phase d'autonomisation. Plus les parents vont chercher à garder le pouvoir, plus cette phase risque d'être longue. Certains épisodes ne durent que quelques minutes, mais d'autres peuvent se prolonger pendant plus d'une heure... il est alors important de décrypter ce qui a pu renforcer cette colère et qui explique sa durée.

Certains enfants ont plus tendance à faire des crises de colère que d'autres. Cela peut être dû au fait qu'ils ont un tempérament plus difficile ou encore une moins grande tolérance à la frustration et une plus forte réactivité au stress. Il est également observé que les crises de colère sont plus fréquentes chez les enfants qui sont moins à l'aise pour exprimer verbalement leurs émotions. Leur colère se manifestera alors de façon plus intense, souvent associée à des comportements inadaptés. Il est classique de dire que les colères développementales diminuent quand l'enfant acquiert un bon niveau de langage, qui lui permet de décrire ses besoins et son ressenti, c'est-à-dire autour de quatre ans, avec une grande variabilité en fonction des enfants.

Comme nous l'avons vu, il faut préciser que la colère n'est pas non plus une émotion « à bannir ». En effet, certaines familles, usées par les colères répétitives de leur enfant viennent en consultation avec la demande que leur enfant ne se mette plus en colère... ce qui est physiologiquement impossible ! Mais c'est le comportement associé à la colère qui pose problème, pas l'émotion elle-même !

L'enfant a besoin de l'accompagnement de ses parents pour ne pas être envahi et débordé par ses émotions, pour canaliser son énergie, pour apprendre à exprimer ses besoins de manière acceptable, pour savoir qu'il ne court pas de danger en se laissant aller à ce qu'il ressent et ne pas devenir « allergique » à cette émotion. Pas question donc de le laisser seul avec ses émotions quand il n'a pas encore les stratégies pour gérer efficacement ce qu'il vit.

Plutôt que de laisser les enfants seuls aux prises avec leurs émotions, le parent doit manifester sa présence et essayer de mettre en mots ce qui se passe afin d'augmenter le niveau de sécurité de son enfant. L'enfant a besoin de sentir que ses parents ne sont pas déstabilisés lorsqu'il traverse une émotion, sinon cela peut augmenter son niveau de détresse. Il est essentiel de ne pas réagir en miroir et ce dès le plus jeune âge: ne pas se mettre en colère contre l'enfant parce qu'il est en colère...

La colère dans le développement de l'enfant

Au niveau développemental, l'enfant identifie en premier lieu les sensations physiques d'une émotion, il associera ensuite cela à des émotions primaires. Puis, avec l'avancée en âge, il sera ensuite capable d'identifier des émotions plus complexes: selon la situation il pourra ressentir tout d'abord une émotion primaire puis une émotion secondaire.

Ce qui permet à l'enfant d'en arriver là, c'est ce que son entourage a pu lui mettre en mots *« tu n'as pas l'air content, tu dois être en colère »*. Ce travail permet à l'enfant de savoir ce qu'est une émotion, la nommer, la vivre et ce que cela fait à l'autre. L'enfant va constater également les effets des manifestations de ses émotions sur son entourage... et il va vite l'enregistrer!

Il faut donc apprendre à être réceptif à la façon dont l'enfant formule les choses: il peut utiliser des mots un peu différents et il faut chercher à décrypter l'émotion derrière, et l'aider à mettre les choses en mot: la métaphore (volcan, orage, lion qui rugit) peut s'avérer utile quand l'enfant est assez grand pour intégrer une image mentale... il faut aider l'enfant dans son développement à relier les émotions à des mots.

La colère apparaît pour prévenir qu'un obstacle s'oppose à la satisfaction, besoin recherché par tous les enfants et qu'ainsi ses besoins ne sont pas comblés. Les facteurs et événements externes et internes qui peuvent provoquer la colère sont entre autres:

- déception, frustration,
- menace face à la sécurité,

- sentiment de ne pas être compris (communication non efficace),
- mauvaise interprétation d'une situation.

La frustration est bien sûr le stimulus principal et celui qui est le plus décrit en famille : en pratique tout refus parental vis-à-vis d'une demande de l'enfant l'expose à une émotion de colère (« *il explose dès qu'on lui dit non* »). Mais il faut bien comprendre que ce n'est pas le seul facteur (même si le parent cède, l'enfant aura toujours des occasions de ressentir de la colère).

La colère est donc un réflexe de survie qui n'aboutit pas toujours à la violence, mais qui montre son agressivité. Quelle utilité alors dans notre société où l'agressivité n'est pas la bienvenue ? Tout d'abord, elle est utile socialement : elle prévient l'interlocuteur qu'une limite a été dépassée, que l'on ne se sent pas respecté. Elle appelle à la conciliation, au changement, à la remise en cause. Quand on détecte à temps la colère, on peut émettre des signes d'apaisement : voix douce, humilité, posture amicale, questionnement sur les raisons de la colère... La colère a donc un rôle protecteur, mais pour exercer pleinement cette fonction il y a une question de mesure, et c'est là que certains enfants vont se retrouver en difficulté.

Facteurs qui peuvent augmenter le ressenti de l'émotion de colère chez l'enfant

- **Impulsivité :** certains enfants sont impulsifs, ainsi au niveau neuropsychologique, ils ont plus de mal que les autres à « attendre » d'être récompensés, ce qui explique que lorsqu'ils veulent quelque chose, ils le veulent tout de suite – par exemple le fait de dire à son enfant que s'il se comporte bien le lundi au rendez-vous chez le médecin, il aura une récompense le week-end ne fonctionne pas car ils veulent leur récompense immédiatement après. Aussi, certains ont une difficulté dans le repérage temporel, qui aggrave leur capacité à se projeter et à accepter que les choses soient différées. Ils ne comprennent pas le sens d'attendre le week-end pour avoir la récompense puisqu'ils ne savent même pas où ils en sont dans la semaine. L'impulsivité est déterminée par des facteurs biologiques et éducatifs. Chez les enfants impulsifs, la colère est ressentie plus facilement puisqu'ils sont constamment frustrés que les choses ne soient pas immédiates.
- **Déficit d'habiletés sociales :** certains enfants sont en difficulté pour comprendre les relations sociales et les émotions des autres enfants ;

par ailleurs ils ont également du mal à communiquer sur leur propre ressenti émotionnel : cela les expose à vivre des situations compliquées et frustrantes, parce qu'ils feront de mauvaises interprétations ou ne se sentiront pas compris.

- Sensitivité et biais d'interprétation : certains enfants (comme adultes) ont en permanence l'idée que l'on pourrait leur en vouloir ou que l'on cherche à leur nuire ; ils vont donc retenir seulement les arguments qui les valident dans cette fausse croyance, et cela va aggraver leur sentiment de persécution. Ils sont ainsi prédisposés à ressentir davantage de colère (pensant qu'on leur en veut) et la colère est pour eux une réaction qu'ils considèrent positivement (je ne dois pas me laisser faire, je dois toujours être prêt au combat).

- La colère est une émotion normale, physiologique.
- Elle a une fonction et une utilité.
- Il existe cependant de grandes variations dans l'intensité du ressenti et de l'expression de la colère en fonction des enfants.

2. LA CRISE : PRÉSENTATION

■ Qu'est-ce qu'une crise de colère ?

La crise de colère devrait plutôt être qualifiée de crise de détresse émotionnelle, car les émotions impliquées sont souvent entremêlées. Cependant à l'apogée de la crise, ce que l'entourage remarque c'est que l'enfant exprime d'abord de la colère et de l'agressivité, ce qui fait que les parents évoquent spontanément le terme de « crise de colère ». Dans cet ouvrage nous utiliserons les deux termes de façon indifférenciée, en privilégiant le terme de « crise de colère » car il est plus couramment employé.

La crise de détresse émotionnelle se traduit par est une explosion physiologique, comportementale et psychologique qui s'étend dans le temps sur une longue période (entre vingt minutes et plusieurs heures). Nous ne parlons pas ici des réactions impulsives qui durent quelques secondes ou minutes (enfant contrarié qui donne un coup de pied dans une porte par exemple). La notion de durée est essentielle car il existe une perte de contrôle pour l'enfant qui va être maintenu dans une situation physiologique de détresse qui se prolonge.

■ Quelles sont les différentes phases de la crise de colère ?

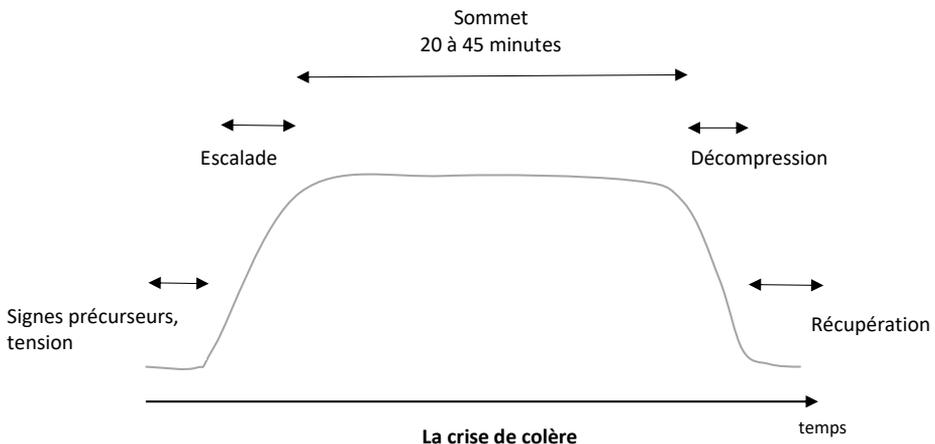
On retrouve 5 phases principales. Il est essentiel pour les parents de les comprendre et d'apprendre à les repérer chez leur enfant. Il faut globalement considérer que la crise a une montée, un sommet et une descente.

1. Les signes précurseurs

Les parents apprennent à les repérer assez facilement ; ils sont différents pour chaque enfant, ce sont les marqueurs de l'activation physiologique que nous avons vue. À ce stade les choses sont encore réversibles, mais il faut avoir des stratégies précises que nous expliquerons par la suite : ainsi céder à la demande de l'enfant pour le calmer n'est pas une stratégie efficace sur le long terme. Voici les signaux à repérer :

- Changement de regard, regard qui se voile, qui se « noircit ».
- Signes de sensation de chaleur (enfant qui rougit ou qui transpire).
- Tension de certains membres (poings, avant-bras...).
- Ton de voix différent.
- Rythme respiratoire différent : enfant qui respire plus vite ou plus amplement.

Ainsi certains parents relèvent le changement de voix, pour d'autres ce sera le regard de leur enfant qui les alerte, la bouche qui se crispe... Généralement les marqueurs restent les mêmes pour le même enfant. Cette activation peut durer quelques secondes ou minutes et généralement se poursuit par l'escalade de la colère.



2. L'escalade

L'enfant devient prisonnier de ses sensations physiologiques ; son organisme est prêt pour le combat. Il va utiliser l'environnement autour de lui pour valider son besoin de décharger ce trop-plein. C'est le moment où « ça monte » ; en général les parents doivent affronter l'opposition directe et bien souvent la provocation de leur enfant. Certains parents analysent bien cette période de crise : *« on voit qu'il cherche, il veut en découdre, il nous provoque, nous poursuit si nous ne répondons pas à ses provocations »*. Il devient difficile de désamorcer le processus qui est en cours. D'autant que l'enfant commence à ne plus être très accessible à la négociation et à la communication car il est de plus en plus pris dans un tourbillon.

3. Le sommet

Au sommet de la crise il faut considérer que l'enfant n'est plus aux commandes, la communication ne sert à rien. Ses forces sont décuplées, des enfants de cinq ans en crise vont pouvoir déplacer des meubles de plus de cent kilos. Tout l'entourage peut se retrouver en danger. L'enfant crie, hurle, tape, se débat... Cette phase dure généralement de 20 à 40 minutes selon les enfants. Il est important de le préciser, car au bout de ce temps la crise doit retomber de façon physiologique : si la crise dure des heures comme cela peut être le cas dans certaines familles, c'est parce qu'elle a été entretenue : ce qui maintient l'enfant « au sommet » ce sont les interactions avec son entourage : si on lui parle, si on tente de le raisonner, si on se moque de sa réaction ou si on est soi-même en colère ou agressif vis-à-vis de lui, cela va prolonger la crise. Si on n'interagit pas elle va s'estomper naturellement et l'enfant va « redescendre ». C'est en tentant d'intervenir et de calmer les choses que les parents vont en fait entretenir le mécanisme.

4. La décompression

C'est le début de la descente, l'enfant crie moins fort, tape moins, se calme, on le sent reprendre un peu le contrôle. À ce stade n'importe quelle parole de l'entourage ou comportement peut encore le faire remonter « au sommet » il faut donc éviter d'interagir.

5. La récupération

C'est la fin de l'orage et le calme revient. À ce stade, deux « profils » d'enfants se dessinent en fonction de leur réaction.