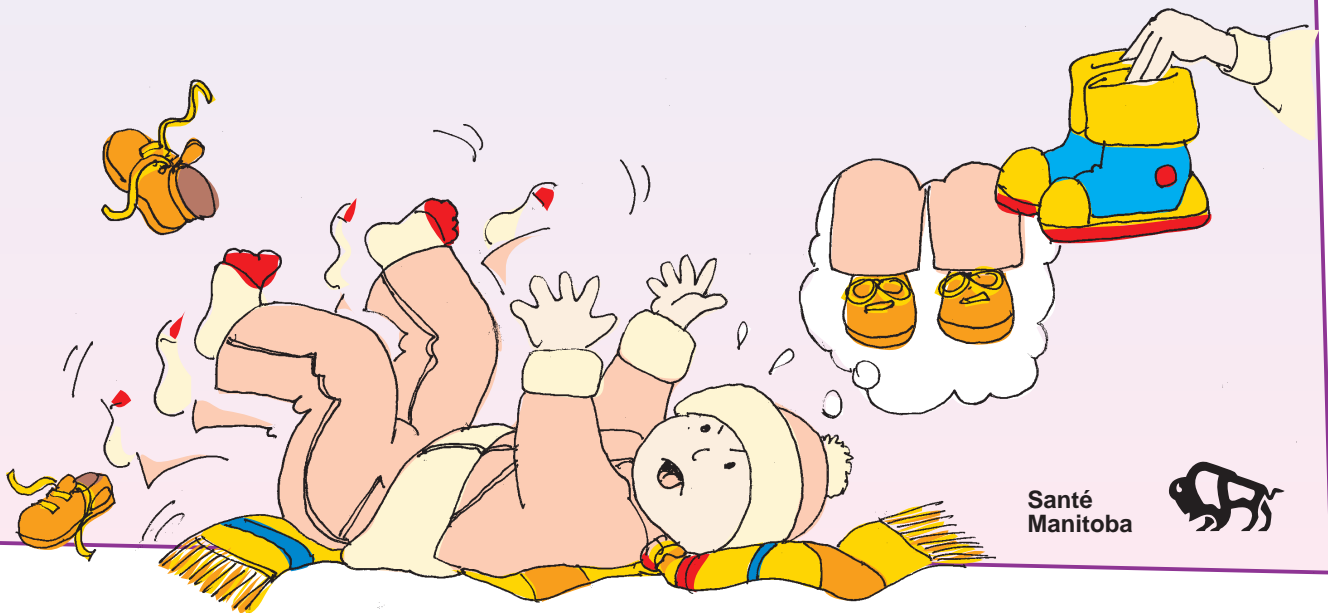


# Les CRISES de COLÈRE

**Les crises de colère sont courantes surtout entre 2 et 4 ans. Elles sont l'expression de la colère et de la frustration de l'enfant et se produisent souvent quand celui-ci ...**

- ne peut pas faire ce qu'il a envie de faire
- doit faire quelque chose qu'il n'a pas envie de faire
- a accumulé de la tension et de l'irritation dont il a besoin de se débarrasser
- est fatigué, énervé ou a faim.



## Pendant une crise, l'enfant peut ...

- courir en hurlant
- donner des coups de poing
- se cogner la tête
- mordre et donner des coups de pied
- retenir sa respiration.

## Que faire si votre enfant fait une crise de colère?

### Pendant la crise ...

- restez calme, n'essayez pas de le raisonner
- ne cédez pas
- veillez à ce qu'il ne se blesse pas, ne fasse de mal à personne et ne casse rien
- amenez-le dans un endroit tranquille jusqu'à ce qu'il se calme
- ignorez la crise, dans la mesure où vous le pouvez.

**Certains enfants retiennent leur respiration et deviennent tout bleus. Si cela arrive, il ne faut ni gifler ni secouer l'enfant. Laissez-le tranquille et tout rentrera dans l'ordre.**



## Après la crise ...

- restez calme et affectueux
- lavez l'enfant pour le rafraîchir
- éliminez la source de frustration
- donnez à l'enfant quelque chose de facile et d'apaisant à faire.



**Les crises de colère sont normales chez les petits enfants, mais si votre enfant en a beaucoup, ou si elles se produisent encore après l'âge de 4 ou 5 ans, demandez conseil à votre médecin ou à l'infirmière de la santé publique.**

## Pour éviter les crises de colère ...

- donnez à l'enfant des jouets qui correspondent à son âge
- ne changez pas ses habitudes journalières
- veillez à ce qu'il dorme suffisamment et qu'il mange régulièrement
- établissez des règles et expliquez-les lui
- ne lui demandez pas de choisir lorsqu'il n'a pas le choix. Dites par exemple, «C'est l'heure d'aller au lit» plutôt que «Veux-tu aller te coucher?»
- apprenez-lui à exprimer ses sentiments, soit en vous les décrivant, soit en se servant de son trop-plein d'énergie (en frappant un sac rempli de sable ou en courant dans la cour)
- ne vous laissez pas aller à faire des crises de colère : il prendrait exemple sur vous
- écartez les sources de frustration.

