

Dans un premier temps, nous allons vous donner quelques repères pour vous aider à comprendre ce qui se joue autour des colères, à la lumière de ce que nous connaissons du développement de l'enfant.

Ensuite, nous vous proposerons quelques astuces à partir de situations concrètes et de questions qui nous sont fréquemment posées.

La frustration, un ressenti difficile mais nécessaire....

La frustration, nous savons tous ce que c'est. Ce ressenti désagréable, nous, adultes, le connaissons aussi. Nous savons que la vie nous réserve son lot de choses agréables et son lot de choses moins agréables. Nous avons également intégré l'idée que nous ne pouvons pas avoir tout ce que nous souhaitons quand nous le souhaitons et que nos désirs ne sont pas toujours réalisables ou compatibles avec ceux des autres. Et heureusement ! Sans cela, le monde serait une jungle peuplée de tyrans en puissance.

Il est donc normal et souhaitable que l'enfant, dès ses premières années, fasse lui aussi l'expérience de la frustration et apprenne progressivement à la supporter. Cela lui permettra de devenir un adulte capable de s'adapter émotionnellement aux aléas de la vie et de cohabiter avec les autres.

Mais naturellement, tout cela ne se fait pas en un jour....

Tout d'abord, il est important d'avoir à l'esprit que physiologiquement, avant 5 ans environ, les enfants ne sont pas « équipés » pour réguler leurs émotions comme nous. Leur cerveau n'est pas encore mature, cela signifie que toute émotion, négative comme positive, est ressentie de manière intense et s'exprime sans filtre. Autrement dit, il ne suffit pas de demander à un enfant d'arrêter sa colère, ou ses pleurs pour qu'il soit en mesure de le faire. Cela lui demandera à lui plus de temps qu'à nous, d'où des pleurs fréquents et intenses, des cris....

Il est à noter qu'avant trois ans minimum, les enfants ne sont pas – ou très peu- en capacité d'exprimer par des mots leurs ressentis. Il incombe alors à l'adulte de le faire pour (au moins) deux raisons ;

- C'est en mettant des mots sur ce que l'enfant donne à voir de ses émotions qu'il apprendra ensuite à le faire lui-même.

- Cela apaise l'enfant de se sentir compris...

Ainsi, la frustration est un véritable apprentissage auquel doit se confronter l'enfant. Cela ne signifie pas que l'on ne puisse pas adopter à son égard une attitude bienveillante. Au contraire : tout le temps que durera cette étape délicate, votre enfant aura besoin de votre soutien, de votre constance, et de votre compréhension.

1) Le besoin d'affirmation/opposition, l'enfant est sujet.

L'enfant entre dans une période d'affirmation à partir de sa deuxième année jusqu'à trois-quatre ans environ, qui se traduit par de fréquents comportements d'opposition. Il s'agit d'une étape nécessaire et importante, à travers laquelle l'enfant se reconnaît, puis s'affirme comme individu à part entière.

Durant les premiers mois de sa vie, le bébé évolue avec sa mère dans une relation fusionnelle, ce qui signifie qu'il n'a pas encore conscience d'être une personne distincte de sa mère ; cette dernière est pour lui une sorte de prolongement de sa personne... C'est notamment grâce au père, qui aide à la séparation mère-enfant, mais aussi au fil de la découverte de son environnement, que l'enfant va peu à peu découvrir qu'il est un **individu autonome** (aux alentours d'un an). La capacité de se déplacer, en rampant puis en marchant, marque une étape décisive dans ce processus. Dès lors, l'enfant sera amené à faire à découvrir la frustration et les interdits. Parallèlement, il n'aura de cesse de vous montrer qu'il est une personne différente de vous. Plus il sera reconnu et respecté en tant que tel, et plus il aura de chances de se construire comme un individu autonome et confiant en ses possibilités.

A cet âge, l'enfant ne se désigne pas encore par le « je », mais très tôt il se montre capable de dire « non ». Ce « non » fait parfois office de « je ». Il traduit alors sa volonté de dire à qui veut l'entendre « **j'existe, je suis** » et donc « **je veux décider** ». Exemple typique : vous proposez à l'enfant un gâteau, celui-ci dit « non »... mais prend le gâteau... Il s'agit alors d'un non d'opposition/affirmation.

2) Le besoin d'exploration à l'intérieur d'un cadre.

Le bébé est un explorateur-né. Pour se développer, il a besoin d'explorer son environnement et réaliser toutes sortes d'expériences ; cet environnement doit être suffisamment riche en possibilités mais ne doit cependant pas être illimité. L'absence de cadre et de règles est source d'angoisse pour l'enfant. Le laisser-faire total nuit autant que l'excès d'interdits...

Pour aider l'enfant à se construire, le mieux est d'élaborer un cadre à l'intérieur duquel il peut se sentir libre d'aller et venir à son rythme, de décider et surtout d'expérimenter. Les limites matérielles en font partie, mais ce sont aussi et surtout les règles qui dessinent ce cadre. Ex : on peut s'asseoir sur la petite chaise mais on ne peut pas se mettre debout dessus, on peut aller dans la cuisine mais pas toucher le four, on peut ouvrir ce placard, mais pas celui-là, on peut dire non mais pas taper, etc.

Naturellement, le cadre s'ajuste avec le temps. Plus l'enfant grandira, plus ses capacités se développeront, et plus son champ d'expérimentation s'élargira.

En attendant, même si le cadre est structurant pour l'enfant, il va faire l'expérience de la frustration à chaque fois qu'il souhaite aller au-delà de ce cadre et qu'il s'aperçoit que ce n'est pas possible. A chaque fois, par exemple, qu'il souhaite prendre un objet que vous lui refusez. Bien que l'objet soit inadapté à son âge, et bien que vous lui expliquiez, sachez qu'il est extrêmement difficile pour un enfant de résister à son élan de découverte, surtout si l'objet se trouve à sa portée. Votre refus va donc très probablement entraîner une réaction, plus ou moins intense selon la frustration engendrée : cris, gestes brusques, roulades par terre... (nous verrons plus tard les manières de réagir à ce comportement).

3) L'importance de la constance et de la cohésion parentale sur les interdits et les règles non négociables.

De manière générale, les enfants ont besoin de situations répétées à l'identique pour les comprendre et s'y adapter. Il n'est donc pas étonnant que les limites soient testées plusieurs fois avant que l'enfant ne les intègre et les accepte. Il peut arriver que votre enfant exprime la même frustration face au même refus pendant plusieurs semaines voire plusieurs mois... Patience et constance seront alors les maîtres mots ! **Plus les règles seront stables dans le temps, plus vite elles seront intégrées et acceptées.** A l'inverse, les colères seront d'autant plus importantes et fréquentes si les règles changent tout le temps....

La constance peut donc être considérée comme une première condition de l'apprentissage progressif de la frustration. La seconde est la cohérence parentale. Les désaccords existent bien entendu, mais il est préférable de ne pas les exprimer en présence des enfants. Mieux, il est judicieux d'anticiper et de se mettre d'accord, en amont, sur les règles essentielles. Ainsi l'enfant ne percevra aucune hésitation, aucune faille dans laquelle se glisser...

4) La frustration : comment la tempérer et l'accompagner

La frustration est nécessaire, mais à dose raisonnable !

Devant la multitude de frustrations rencontrées par l'enfant pendant cette période délicate, vous pouvez déjà tenter de faire un tri entre ce qui relève de **l'interdit non négociable**, et ce qui peut être accordé sous certaines conditions. Dans cette optique, il apparaît logique que tout ce qui se rapporte à la sécurité de l'enfant ne peut être négocié : matériel dangereux, lâcher la main de l'adulte à proximité d'une route, etc. Dans ce cas, il est **conseillé d'expliquer l'interdit à l'enfant en lui explicitant le danger**. « Tu as envie de marcher seul, mais je ne peux pas te lâcher la main parce qu'il y a beaucoup de voitures ici, c'est dangereux ». Les enfants sont capables de comprendre vos explications et acceptent plus aisément l'interdit lorsque celui-ci revêt un sens à leurs yeux. Compte tenu de leur âge, des explications simples et claires seront mieux comprises que de longs discours....

Il est également très intéressant de tempérer la frustration de votre enfant en lui présentant une alternative : « Ici je ne peux pas te laisser marcher seul, en revanche lorsque nous irons au parc, tu pourras me lâcher la main et marcher seul ».

De la même manière, il est judicieux d'anticiper les situations qui sont susceptibles d'entraîner une frustration chez votre enfant. **A cet âge où s'affirmer comme sujet est un véritable besoin (période d'affirmation), il est important de prévoir des situations où votre enfant pourra faire des choix, cela ne pourra que l'aider à supporter les autres situations pour lesquelles il n'a pas le choix.**

Par exemple, si vous savez que votre enfant se braque souvent au moment de sa toilette, mais que vous jugez ce moment non négociable, il ne va pas être possible de le laisser choisir s'il souhaite ou non se laver. En revanche, il peut peut-être choisir entre bain et douche, ou lequel des jouets de sa chambre il pourrait ajouter à sa panoplie de bain...

Nous avons vu l'importance du **besoin d'explorer** des jeunes enfants. Or l'enfant fait face à de très nombreux « non » en raison des dangers potentiels présents au

domicile. Cela provoque naturellement beaucoup de frustration chez votre enfant, qui se sent comme « **cerné par les interdits** ». **Avec quelques aménagements, il est toutefois possible d'élargir le champ d'expériences de votre enfant tout en restant ferme sur les zones ou objets qu'il lui est formellement interdit d'utiliser.**

Exemple :

Votre enfant n'a de cesse de vouloir ouvrir vos meubles de cuisine ou de salon et de vider vos étagères? Il a une chambre ou un espace de jeux bien garni et adapté à son âge, ce qui vous fait penser qu'il devrait pouvoir s'en contenter et se résoudre à ne pas aller voir plus loin du côté des adultes. En fait, les objets les plus attrayants pour l'enfant sont souvent ceux qu'il vous voit utiliser et n'a pas l'occasion d'expérimenter lui-même. Cette attirance très marquée est également liée à son besoin d'imitation, qui apparaît très tôt, et continue de se développer, particulièrement entre 18 mois et 4 ans. Pour autant, il n'est pas possible de laisser votre enfant utiliser tout et n'importe quoi au gré de ses envies et de sa curiosité. Mais comme alternative, pourquoi ne pas lui réserver une petite partie du meuble tant convoité que vous aurez aménagée spécialement pour lui? Vous pouvez y mettre des objets de la vie quotidienne qui ne présentent pas de danger (cuillères en bois, petites casseroles, boîtes en plastique), en lui signifiant bien qu'il s'agit de SA partie et qu'au-delà, il s'agit de celle des adultes qu'il ne doit pas utiliser. Votre enfant sera content de pouvoir utiliser les mêmes choses que vous, et sera plus enclin à accepter les limites non négociables car présentant un risque trop important (four, prises électriques ou couteaux ...).

Si votre enfant est en plein développement moteur et escalade les meubles, vous pouvez compenser l'interdit de monter les meubles par la possibilité d'escalader dans un cadre sécurisé (soit chez vous avec des tapis, soit dans un espace de jeux dédié, type les acrobates à Essey).

L'idée à retenir, c'est que l'enfant a besoin d'un équilibre entre limites et liberté, frustration et satisfaction de ses désirs.

- **Alors, que faire en cas de colère ?....**

Notons que la colère est une émotion, un ressenti. Nous pensons qu'il est important de reconnaître à l'enfant son droit de l'exprimer. Il s'agira plutôt de poser une limite sur la manière qu'il a de l'exprimer. Il peut être dit à l'enfant : « Je comprends que tu sois en colère parce que je ne te laisse pas prendre ça. Tu as le droit de me montrer

que tu n'es pas content, mais je n'accepte pas que tu me tapes ou que tu jettes les objets ». **Comme dit précédemment, les mots que vous posez sur les ressentis de votre enfant sont d'autant plus importants qu'il n'est pas encore lui-même en capacité de verbaliser ses émotions.** Cette verbalisation de l'adulte permet à l'enfant de prendre un peu de distance avec ses émotions et lui confère le sentiment d'avoir été entendu et reconnu dans son vécu difficile.

Si votre enfant crie très fort et longtemps, vous pouvez lui expliquer qu'il peut crier, mais pas à côté de vous, parce que cela vous gêne. Emmenez-le s'il le faut à l'écart et expliquez-lui qu'il peut revenir lorsqu'il se sera calmé.

Si sur le coup de la colère, votre enfant vous tape, n'hésitez pas à le mettre un peu à l'écart tout de suite en lui expliquant calmement mais fermement que vous n'acceptez pas qu'il vous tape et que lorsqu'il fait cela, il ne peut pas rester avec vous.

Questions ou remarques fréquentes :

« Il a plein de jouets, mais n'en a jamais assez et fait des colères pour en avoir toujours plus ! ».

L'abondance matérielle n'est pas un remède à la frustration, au contraire. Jouer fait partie des besoins fondamentaux de l'enfant, cependant pour développer des situations de jeu, l'enfant n'a pas besoin de tout ce que les magasins vous présentent comme indispensable. Des jouets simples (dînette, kapla, légo basiques sont d'excellents supports : ils font appel à la créativité et à l'imagination et peuvent ainsi être utilisés et réutilisés pendant plusieurs années). Ce qui est à retenir c'est que l'enfant ne doit pas avoir tout ce qui lui fait envie de manière instantanée. Si un objet lui fait vraiment envie, il est bon de le laisser désirer et imaginer cet objet un certain temps. Cela lui permettra de l'investir réellement et lorsqu'il l'aura, de le savourer pleinement. Un enfant qui a tout ce qu'il demande dès qu'il le demande ne peut l'apprécier réellement, parce qu'il n'a pas eu le temps de désirer et parce qu'un nouveau jouet viendra très vite remplacer le précédent. Cela aboutit très souvent à des demandes répétées et une multiplication de jouets que l'enfant utilisera finalement peu ou pas du tout...

« Une bonne fessée, ça ne fait pas de mal ! » ou « Y a des fessées qui se perdent ! »

Ces deux formules circulent encore, et bien que la fessée soit désormais interdite par la loi, beaucoup restent convaincus que c'est ainsi qu'il convient de procéder avec un enfant qui fait une colère. Tout d'abord, quand bien même la fessée ne serait pas douloureuse physiquement, elle l'est toujours symboliquement et pour l'estime de soi. Ensuite, comment l'enfant peut-il comprendre qu'on lui demande de ne pas taper lorsqu'il est mécontent, si l'adulte, qui fait figure d'exemple, ne respecte pas cette règle ? Quel que soit votre discours, si votre enfant vous voit taper, ce geste lui démontre qu'il est possible de le faire... Et s'il ne le fait pas avec vous, il le fera tôt ou tard sur quelqu'un d'autre, à la crèche ou à l'école. Bien sûr, tout parent peut être amené, par épuisement et/ou énervement à « craquer » et avoir une parole ou un geste malheureux qu'il regrette par la suite. Dans ce cas, il est tout à fait possible de mettre des mots sur cette situation une fois le calme revenu. Cela ne vous rend pas moins crédible aux yeux de votre enfant. Cela lui permet de vous percevoir comme quelqu'un d'humain donc imparfait (oui il peut vous arriver à vous aussi de vous tromper) mais comme quelqu'un d'honnête et responsable.

Il se roule par terre en public, que faire ?

Tout d'abord, même si ce n'est pas évident, ignorer les regards désapprouvateurs et/ou les commentaires désobligeants. Dîtes-vous que tout parent (même ceux qui ont oublié ou font preuve de mauvaise foi !) ont dû faire face aux colères de leur(s) enfant(s). Essayez au maximum d'avoir la même attitude que d'ordinaire. Si vous avez décidé que vous ne lui achèteriez pas ce qu'il demande à grands cris, ne le faites pas sous prétexte qu'il ameute tout le supermarché ! Si vous cédez, votre enfant risque fort de recommencer la prochaine fois. Certes, au supermarché, vous ne pouvez pas mettre l'enfant à l'écart comme à la maison. Dans ce cas, si nécessaire, portez-le, expliquez lui calmement et avec fermeté que vous comprenez sa colère mais ne changez pas d'avis. Cela peut-être compliqué, surtout si votre enfant se débat, mais il n'existe guère d'autre solution....

Remarque : De manière générale, les magasins ne sont pas le lieu idéal pour un jeune enfant. L'enfant doit se retenir de toucher (chose très difficile pour le jeune enfant), ne peut pas courir librement et ne peut avoir ce qui lui donne envie. C'est encore plus vrai pour les hypermarchés qui sont de véritables temples de la consommation, parfaitement étudiés pour tenter vos enfants. Même si votre enfant

doit apprendre à supporter les tentations et à comprendre qu'il ne peut pas avoir tout ce qui lui fait envie, il est possible de commencer par des magasins plus petits et des passages brefs.... Privilégiez le drive pour les courses importantes, une bonne astuce pour gagner en temps et en sérénité !

Doit-on le mettre au coin ?

Il est tout à fait possible de mettre l'enfant à l'écart en lui expliquant qu'il reste un peu seul le temps de se calmer sans pour autant le mettre au coin. Le coin peut-être vécu par l'enfant comme une humiliation. Or le but n'est pas de punir l'enfant mais de lui laisser le temps de se calmer tout en lui faisant comprendre que son entourage n'a pas à subir ses cris.

Est-ce que mon enfant est capricieux ?

Le terme n'est pas adapté pour le bébé ou le très jeune enfant qui s'initie à la frustration. A ce moment là, ce que nous interprétons comme un caprice est une frustration que l'enfant ressent de manière intense, et pour nous, sa réaction est disproportionnée. L'enfant peut ensuite devenir capricieux si justement l'apprentissage de la frustration ne s'est pas fait, autrement dit s'il obtient systématiquement tout ce qu'il demande, voire ce qu'il ne demande pas, ou encore s'il les règles changent sans cesse

« Les enfants de notre temps, ils n'étaient pas comme ça ! »

Les enfants de ceux qui disent cela sont nés et ont grandi dans une société qui concevait l'éducation des enfants comme un rapport de dominant/ dominé. L'enfant devait se soumettre et obéir à l'adulte en toutes circonstances et il devait donc apprendre rapidement à interioriser ses émotions, ce qui était peut-être plus arrangeant pour l'adulte, mais néfaste pour l'enfant...

L'expression de la frustration est la démonstration d'un changement majeur et positif dans l'éducation des enfants : l'enfant est désormais considéré comme une personne à part entière : à ce titre, il a le droit de faire des choix, d'avoir sa personnalité et d'exprimer ses émotions. Ce n'est pas ce qui crée, comme on l'entend partout, une génération d'enfants rois ! C'est l'absence de cadre et de frustration qui entraîne cette dérive, pas le respect que vous témoignez à votre enfant...