

Calmer la crise de colère et gérer l'effondrement émotionnel



Amanda Morin, décembre 2016

La crise de colère diffère de l'effondrement émotionnel.

Chaque type de débordement nécessite une approche distincte.

Il existe des stratégies qui peuvent prévenir ou réduire de tels comportements.

La crise de colère et l'effondrement sont deux types de débordements émotionnels face auxquels on peut adopter les stratégies suivantes.

Comment calmer une crise de colère

Les enfants exercent généralement un certain contrôle sur leurs crises de colère. Il existe donc plusieurs façons de les éviter ou de les freiner.

1. Entendez-vous sur un signal de frustration. Convenez avec votre enfant d'un signal que vous pourrez utiliser lorsque vous la voyez commencer à s'énervé. Entraînez-vous à faire ce signal lorsqu'elle est détendue. Discutez de ce qu'elle pourrait faire lorsqu'elle le voit.
2. Aménagez un endroit calme. Trouvez un espace chez vous dans lequel l'enfant peut se calmer et se sentir en sécurité. Expliquez-lui qu'il ne s'agit pas d'un lieu de punition. Au début, il est possible que vous ayez à lui rappeler de s'y réfugier lorsqu'elle est contrariée.
3. Identifiez la cause du problème. Connaître la source d'une crise de colère permet de la désamorcer plus facilement. Cela peut aussi vous aider à trouver une solution sur le champ et aider votre enfant à mieux gérer la situation la prochaine fois.
4. Exprimez clairement vos attentes et les conséquences possibles. Faites part à votre enfant de vos attentes dans certaines situations. Expliquez-lui ce qui arrivera si elle ne répond pas à ces attentes.
5. Allez au fond des choses. Votre enfant n'agit peut-être pas de manière inappropriée, mais cela ne signifie pas que ses sentiments ne sont pas réels. Tâchez de comprendre ce qui la perturbe et aidez-la à exprimer ce qu'elle ressent. Par exemple : « Je sais que tu es fâchée contre moi parce que je t'ai demandé d'éteindre ton jeu vidéo. Moi aussi ça m'arrive d'être

fâché quand je dois arrêter de faire quelque chose d'agréable. »

6. Ignorez son comportement colérique. Avec certains enfants, la meilleure réaction est... une absence de réaction. Si l'attention négative que vous portez à votre enfant en essayant de la calmer ne fait qu'alimenter sa colère, il est peut-être préférable de la laisser tranquille et de ne pas réagir du tout.
7. Renforcez le contrôle de soi et le comportement positif. Félicitez votre enfant lorsqu'elle réussit à se contrôler et à se calmer. Expliquez-lui clairement ce qu'elle a bien fait. Par exemple : « Je sais que tu étais très fâchée et que c'était dur pour toi d'arrêter de crier. Mais tu as bien agi en prenant le temps de te calmer. Maintenant, on peut en parler tranquillement. »

Comment gérer un effondrement émotionnel

Les effondrements sont plus extrêmes que les crises de colère et sont également plus difficiles à gérer. Connaître les déclencheurs chez votre enfant, de même que les signes d'escalade peut vous aider à éviter l'explosion totale. Et même si vous ne pouvez pas empêcher un effondrement, il existe des moyens pour aider votre enfant à se ressaisir.

Avant l'effondrement

1. Identifiez les éléments déclencheurs chez votre enfant. Ils ne sont pas les mêmes chez tous les enfants. Pour certains, il peut s'agir d'une surcharge sensorielle ou émotionnelle. D'autres semblent réagir fortement à la douleur, à la peur, à des demandes trop nombreuses ou à des changements inattendus. Si vous connaissez les éléments déclencheurs chez votre enfant, vous pouvez essayer de les éviter.
2. Prenez note des tendances que vous observez. Vous pourrez ainsi vous familiariser avec les éléments déclencheurs chez votre enfant. Vous remarquerez peut-être que votre enfant devient plus anxieuse ou éprouve plus de difficulté à répondre aux attentes à un moment précis de la journée. Par exemple, il est possible que la faim et la fatigue soient des éléments déclencheurs si les effondrements surviennent à l'approche de l'heure des repas ou du coucher. Vous pourriez aussi vous rendre compte que les effondrements se produisent à des endroits qui ont comme point commun d'être bruyants ou bondés.
3. Apprenez à reconnaître les signes d'escalade. Votre enfant montre peut-

être des signes avant-coureurs indiquant qu'elle a du mal à s'en sortir. Si vous détectez ces signes à temps, vous serez davantage en mesure de l'aider à se calmer avant qu'elle ne perde la maîtrise d'elle-même.

Voici quelques-uns des signes avant-coureurs les plus courants :

- Difficulté à raisonner clairement, à prendre des décisions ou à répondre à des questions.
 - Répéter sans arrêt des pensées ou des questions.
 - Refuser de suivre des directives ou de coopérer.
 - Tenter de se fermer à l'information sensorielle, de s'enfuir ou de se cacher.
 - Intensifier ses mouvements (bouger constamment, faire les cent pas).
 - Se plaindre de problèmes physiques (étourdissements, palpitations cardiaques).
4. Essayez de détourner l'attention de l'enfant de l'élément déclencheur. Chez certains enfants, il est possible d'interrompre la phase d'escalade. Voyez si cela aide de la distraire en lui proposant autre chose ou en la redirigeant vers une autre tâche ou activité.
 5. Soyez patient. Instinctivement, vous chercherez peut-être à mettre fin à l'escalade, mais parler fort et vite risque d'aggraver la situation. Accordez plus d'espace et de temps à votre enfant pour lui permettre de bien saisir vos paroles. Employez des phrases courtes et concrètes qui font en sorte que votre enfant n'a pas à prendre de décisions.

Pendant l'effondrement

1. Procédez à une évaluation de la sécurité. Lorsque votre enfant se met à hurler et à lancer des objets, la situation peut sembler urgente. Mais ce n'est pas nécessairement le cas. Posez-vous cette question : quelqu'un est-il blessé ou sur le point de l'être?
2. Montrez-vous rassurant. C'est peut-être par essais et erreurs que vous découvrirez si votre enfant préfère que vous preniez vos distances, que vous la serriez dans vos bras ou que vous la touchiez pendant un effondrement. Dans chaque cas, il est préférable d'adoucir votre voix et votre langage corporel. Assurez-vous que votre enfant sait que vous êtes là et que vous comprenez qu'elle puisse avoir peur et perdre le contrôle d'elle-même.
3. Laissez-lui de l'espace. Si vous êtes en public, essayez d'aider votre enfant

à se rendre dans un lieu plus tranquille. Si vous êtes à la maison, voyez si vous pouvez la diriger vers une zone qui a sur elle un effet apaisant. S'il vous est impossible de déplacer votre enfant, demandez aux autres de vous donner de l'espace, à tous les deux.

4. Réduisez le niveau d'activités. Baissez l'éclairage, restez tranquille et évitez d'envahir votre enfant. Si vous êtes à la maison et que votre enfant ne peut pas ou ne veut pas aller dans sa chambre, essayez de vous mettre en retrait. (Si vous restez debout devant la porte, votre enfant pourrait avoir l'impression d'être enfermée dans sa chambre.)
5. Envisagez un plan post-effondrement. Commencez à penser à la manière de rétablir le contact avec votre enfant après l'effondrement, sans relancer ce dernier. Vous devrez peut-être renoncer à sortir faire vos courses. Si l'effondrement a été déclenché par une conversation émotive, vous devrez peut-être éviter ce sujet délicat pour le moment et trouver une nouvelle façon de l'aborder la prochaine fois.

Après l'effondrement

1. Laissez-lui le temps de se rétablir. Lorsque votre enfant commence à se calmer, il est possible qu'elle ressente de l'embarras ou même de la culpabilité. Elle pourrait aussi se sentir extrêmement fatiguée. Laissez-lui le temps de reprendre ses esprits.
2. Trouvez le bon moment pour lui parler. Vous souhaiterez probablement aider votre enfant à comprendre ce qui s'est passé. Tout de suite après n'est peut-être pas le meilleur moment. Mais lorsque vous serez tous les deux calmes, voici comment vous pourriez procéder :
 - Donner un préavis à votre enfant. Prévenez votre enfant à l'avance que vous allez avoir une discussion. Rassurez-la en lui disant qu'elle n'est pas dans le pétrin.
 - Soyez bref. En parlant de leur effondrement, certains enfants éprouvent des remords et se mettent sur la défensive. Dites ce que vous avez à dire, mais évitez de vous répéter.
 - Vérifiez sa compréhension. Demandez à votre enfant de reformuler dans ses propres mots ce que vous venez de lui dire. Répondez à toutes ses questions, si elle en a. Si vous avez développé un plan d'action, vérifiez si elle est capable de vous le résumer.

Gardez à l'esprit qu'il faut de la pratique pour réussir à gérer les effondrements et calmer les crises de colère. En apprenant à en reconnaître les signes avant-coureurs et en enseignant des stratégies d'adaptation à votre

enfant, vous réussirez peut-être à trouver tous les deux des façons de mieux réagir dans le futur.

Principales leçons à retenir

La connaissance des éléments déclencheurs d'un effondrement peut aider à en empêcher l'escalade.

Le fait d'ignorer une crise de colère peut parfois y mettre fin.

L'aménagement d'un « endroit calme » peut être utile, aussi bien dans le cas d'une crise de colère que d'un effondrement.

<https://www.understood.org/en/learning-attention-issues/child-learning-disabilities/sensory-processing-issues/taming-tantrums-vs-managing-meltdowns>

AVERTISSEMENT : Ce document reflète les opinions de l'auteur. L'intention d'Autisme Ontario est d'informer et d'éduquer. Toute situation est unique et nous espérons que cette information sera utile; elle doit cependant être utilisée en tenant compte de considérations plus générales relatives à chaque personne. Pour obtenir l'autorisation d'utiliser les documents publiés sur le site Base de connaissances à d'autres fins que pour votre usage personnel, veuillez communiquer avec Autisme Ontario par courriel à l'adresse info@autismontario.com ou par téléphone au 416 246 9592. © 2020 Autism Ontario 416.246.9592 www.autismontario.com