**Les crises de colère**

Source : **naître et grandir**

Votre enfant fait des crises de colère, souvent avec violence contre les objets, contre vous, ou contre lui-même. Ce qui semble incompréhensible, c'est que cela peut partir d'un tout petit rien, et de manière imprévisible.

Ces crises reviennent sans cesse, quoique vous fassiez.
Vous vous sentez démuni face à cela. Les punitions, la gentillesse, ne servent à rien!
Dans ces moments, quoiqu'on dise la/le met encore plus en colère.

De son coté, l'enfant ne peut pas s'en empêcher, alors qu'il regrette ses mots et gestes après. Cela le rend très triste et coupable. Tout le monde est victime de la maladie.

D'une manière générale, quand l'enfant est stressé, cherchez l'émotion qui a provoqué ce stress pour l'évacuer en parlant. Ne laissez pas s'empiler les émotions.

 **Quoi faire en résumé :**

**1. Savoir** :
Une crise c'est des émotions très fortes dans le cerveau qui sont ingérables pour l'enfant.
Ce phénomène est comme un tsunami qui dévaste tout. Le cerveau est en incapacité de réflechir. Il existe des signes annonciateurs.

**2. Calmer :**
Lors de la crise, on arrête toute discussion, activité.
On se calme soi-même et on tente (on y arrive!) de mettre l'enfant dans un endroit calme.
On attend que cela passe = C'est trop tard pour discuter, éduquer...

**3. Anticiper :**On repère les signes annonciateurs (voix, regard, sujet de discussion....)
Avant que son cerveau soit bloqué on stoppe la conversation et chacun va dans son coin au calme.
On rassure l'enfant sur la conversation qui sera reprise plus tard. Promis. (Et on le fait)
On apprend à l'enfant à repérer ses signaux, pour aller se calmer avant la "catastrophe"

**1. SAVOIR : dans le cerveau, un tsunami émotionnel.**



Cela provient d'une frustration ingérable biologiquement, qui déclenche dans son cerveau un "tsunami émotionnel". Les émotions affluent, beaucoup d'émotions, tellement que cela déborde.
L'image du tsunami, est très représentative, avec cette vague qui grossie, grossie pour finir par tout dévaster.

Le cerveau fonctionne à toute allure, s'emballe et n'a plus aucune ressource pour prendre du recul :
Ce processus bloque le cerveau cognitif, celui de la pensée, de la logique.
Tout stimuli est amplifié.

Votre enfant ne le fait pas exprès, il est incapable d'y faire face, et toute personne en proie à cet embrasement, serait tout aussi incapable de le gérer seul.

Votre enfant est démuni, et même si cela ne se voit pas, il essaye par tous les moyens de se calmer, lui-même ne comprend pas ce qui lui arrive. Il est stressé, a peur, culpabilise, ses idées sont bloquées sur son ressenti et le déclencheur, le tout mélangé à de la colère.

**2. CALMER : pendant la crise.**

Votre enfant est en mode ultra sensible : tout stimuli emballe un peu plus son cerveau, comme s'il n'avait plus de filtre, de protection. Il faut donc éliminer tout ce qui empêche le retour au calme :

* **Lumière** : Sans le mettre complètement dans le noir, éteignez toutes lumières vives. De jour, il peut être utile de tirer les rideaux.
* **Bruit :** Éteignez la télé, la radio...
* **NE CRIEZ PAS** : Le cri est une alerte, et mobilise les forces d'une personne pour la fuite (au mieux) ou l'affrontement. En effet, c'est une alerte de danger naturellement. En cas de crise c'est comme déclencher un plan Orsec dans son cerveau.
* **Ne le raisonnez pas :**il n'a pas accès à la logique et au raisonnement, c'est donc illusoire.
Ce n'est absolument pas le moment de l'éduquer, de lui faire la morale.
=> On ne discute pas. Non, on ne discute pas.
* **Votre stress :**Il le reçoit 5 sur 5, cela augmente le sien de manière exponentielle. N'oubliez pas, il est débordé par lui même et certainement très anxieux et stressé de ne pas arriver à se calmer.
=> On s'éloigne.

Les 4 premiers points, vous devriez vous en sortir... mais le stress, comment faire pour ne pas être stressé dans de telles situations?!

Vous avez le sentiment que c'est une urgence : c'est vrai!
**Mais urgence ne veut pas dire précipitation.**

Donnez vous le temps d'agir efficacement. Quelques minutes de plus vont vous faire gagner beaucoup de temps, et vont prévenir les rechutes.

**L'objectif, c'est donc de rester le plus calme possible** [**V**](http://www.bicycle-asso.org/parent/Gerer-les-crises-bipolaires.php#modalContent01)

[**X**](http://www.bicycle-asso.org/parent/Gerer-les-crises-bipolaires.php#noWhere01)

* **Éloignez vous, 5 minutes**, il faut impérativement être un pilier, pour votre enfant, il vous faut donc avoir accès à toutes vos ressources, à tout votre amour, à tout votre raisonnement. La bataille risque d'être rude.

Parfois votre enfant vous harcèle, vous n'arrivez pas à trouver un coin tranquille pour faire redescendre votre propre pression : Les toilettes sont une bonne solution, ou carrément sortez dehors, demandez de l'aide à votre conjoint pour vous éclipser.

S'il est encore accéssible, proposez-lui d'aller dans son coin à lui, sa chambre, vous irez le rejoindre dans 5 minutes. Il faut pour ce faire être très empathique, pour éviter le sentiment de rejet.
* **Respirez profondément**, vous même avec le stress, avez le cerveau un peu bloqué, voir complètement inopérationnel. Respirer profondément pour baisser le rythme cardiaque. Quand le rythme est normal, alors le cerveau se calme et le stress diminue.
*Moi je parle a mon coeur et mon cerveau en temps que personne : "tout va bien, je vais gérer, ne t'emballe pas" Je ne sais pas pourquoi, mais ça marche. A*
* **Regardez les débordements de votre enfant cliniquement**. C'est un peu comme une plaie qui saigne et qu'il faut soigner. Le but est de faire intervenir le moins possible vos propres émotions. Avec de l'entraînement on arrive à les mettre dans une boite fermée (Attention, ne pas oublier de les libérer une fois la crise passée, sous peine de sommatiser)
* **Parlez calmement avec des phrases courtes** : Utilisez la voix la plus grave possible et que ce soit constant: les aigus sont plus agressifs, les variations plus anxiogènes.
* **Mettez des mots sur les émotions de votre enfant et les vôtres** : utilisez l'[écoute active](http://www.bicycle-asso.org/parent/EcouteActive.php) dans un premier temps, puis si vous pouvez la [communication empathique](http://www.bicycle-asso.org/parent/CommunicationEmpathique.php). L'objectif étant qu'il vide un peu son sac pour décharger sa tension émotionnelle et puisse reprendre le contrôle sur son cerveau.
* **Faites la sourdes oreilles à ses attaques**. Cet aspect est le plus difficile à obtenir, ne baissez pas les bras, en s'entraînant vous y arriverez petit à petit. Il ne pense pas vraiment ce qu'il dit, il parle sous le coup de la colère. Son véritable sentiment, il sera à même de vous le dire après la crise quand vous reparlerez de cet épisode.
* **Soyez plus que gentil**, prenez le contre pied de sa violence en lui demandant si ça l'aiderait :
	+ Que vous le laissiez tranquille et reveniez plus tard
	+ Que vous lui fassiez couler un bon bain pour se détendre
	+ Que vous lui prépariez une tisane à siroter en discutant sereinement
	+ Que vous le caliniez dans vos bras...
	+ Que vous alliez marcher tous les deux....
	+ .../...
	Trouvez ce qui fonctionne chez votre enfant ... en tâtonnant.

En résumé :
Ne parlez que de se calmer, de se détendre.
Dites lui que le sujet sera abordé quand tout le monde sera plus calme.
Ne vous justifiez pas face à ses attaques.
Utilisez la répétition calme s'il refuse d'entendre ce que vous lui dites.

**3. ANTICIPER : Agir après la crise, éduquer et savoir repérer les signaux**

**a) Débrieffer**

**Il faut impérativement débriefer** pour vider tout ce qu'il reste de ressentiments, pour éviter que cela ne se reproduise.
Vient le moment de la conversation calme. Attention au départ de feu, quand vous aborderez ce qui l'a mis en colère, soyez calme et utilisez la communication empathique.

**Cherchez les causes :**
Parfois il n'y a pas de cause vraiment tangible, cela nous semble des petits riens. Pour lui c'est important, ce peut-être lié directement au cerveau qui est en mode irritable, mais ce peut-être due à ses failles psychologiques, ou à une cause reelle et importante à nos yeux de parent. Ce qui revient souvent :

* L'imprévu
* La survenue d'inconnus
* Le sentiment d'être incompris
* Le sentiment d'être rejetté, ou transparent
* Les peurs, les phobies
* Une mauvaise interprétation de votre expression corporelle, ou de vos paroles.
* Lui demander une nième action alors qu'il est mixte et qu'il n'arrive pas à gérer le quotidien.
* Un problème relationnel à l'école
* Une injustice
* .../...

**Proposez lui des "protocoles anti crise"** pour éviter de se retrouver en situation de crise.
Quand il sent monter la pression, qu'il le dise, et propose de reprendre la conversation plus tard par exemple... Des mots clés pour expliquer qu'il faut absolument calmer tout de suite...

A vous de trouver vos petits trucs qui fonctionnent.

**Prenez un moment pour vous**, pour décharger vos émotions, pour essayer d'enlever l'angoisse d'une nouvelle crise. (Consulter la fiche[Traumatisme](http://www.bicycle-asso.org/parent/Traumatisme.php))

**b) Comment repérer les signaux avant crise**

Plus jamais la crise.... comment faire? Vous vous demandez si c'est possible.... OUI c'est possible.

Pour ce faire, il vous faut **noter** tout ce qui se passe avant/pendant la crise : Les émotions (les siennes/ les vôtres), l'enchaînement des actions, des mots.
Tenez un journal de bord des crises.

Au bout de 2, 3 vous allez vous apercevoir que **cela suit toujours le même enchaînement**, le même shéma, pour des motifs similaires. Vous pourrez **repérer les dysfonctionnements** sur lesquels agir en amont. Ainsi vous allez pouvoir décrypter des signes avant coureurs, voir quand vous rentrez dans la zone rouge.