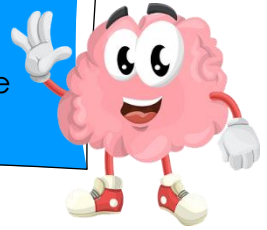


## LES CRISES DE COLÈRE

**Le cortex préfrontal** des enfants n'est pas encore tout à fait développé au début de l'âge préscolaire et primaire, ce qui cause des difficultés à contrôler ses émotions, à tolérer un délai de réponse.

C'est donc **l'immaturation du cerveau** qui peut mener les enfants à s'opposer, à se fâcher et à faire des crises.



### COMMENT AIDER L'ENFANT LORS D'UNE CRISE

#### AVANT

- S'approcher doucement de l'enfant, ton de voix doux
- Observer les signes précurseurs
- Accueillir et nommer l'émotion qu'il ressent
- Suggérer un moyen pour l'aider à se calmer

#### PENDANT

- Ne tenter pas de raisonner l'enfant (il n'est pas disponible)
- Ne réagissez pas à ses tentatives de provocation
- Parlez très peu
- Se retirer dans un endroit calme avec l'enfant, ou le laisser seul
- Laisser le temps qu'il faut à l'enfant pour se calmer



#### APRÈS

- Faire un retour sur la situation
- Écouter l'enfant
- Clarifier vos attentes
- Éviter de moraliser ou de reprocher
- Faire réparer son geste, si applicable

### TRUCS

1. Pratiquer avec votre enfant le **décodage des émotions**, et ce, à différents moments et dans différentes situations.
2. Utiliser un outil, tel qu'un **thermomètre des émotions**, pour aider l'enfant à situer l'intensité de sa colère
3. Soyez calme et patient ! Les cerveaux des enfants sont en construction 😊

### MOYENS POUR SE CALMER

- ✓ Je prends de grandes respirations.
- ✓ Je compte jusqu'à cinq.
- ✓ Je prends une marche.
- ✓ Je me retire au coin calme.
- ✓ J'écoute de la musique.
- ✓ Je dessine mes sentiments.
- ✓ Je fais de la pâte à modeler.
- ✓ Je dis avec des mots que je suis fâché.
- ✓ Je prends un verre d'eau.