



LA CHRONIQUE D'HÉLOÏSE JUNIER, PSYCHOLOGUE ET FORMATRICE

# Comment décrypter la colère du tout-petit ?

## POURENSAVOIRPLUS :

Site internet : <https://heloisejunier.com/>  
Communauté Facebook : « La psy contre-attaque »

« **A**aaaaaaaaaaaaaaaah ! » crie à pleins poumons Romane, 2 ans, lorsque son papa lui refuse une deuxième part de tarte. Au cœur du repas de famille dominical, la petite fille se roule par terre sous le regard désarmé de ses parents. « *C'est un caprice ! C'est de la comédie ! Il faut sévir ou bien vous risquez d'en faire un enfant-roi !* » s'écrie belle-maman Taratata ! Et s'il s'agissait simplement de la réaction explosive à un besoin insatisfait ? Et si, dire qu'un enfant fait un caprice n'était qu'un jugement abusif de la part de l'adulte, la manifestation d'un adultomorphisme ambiant ?

En une quinzaine d'années, les recherches en neurosciences ont largement bousculé

notre manière de considérer le jeune enfant : il n'est plus perçu comme un petit tyran, mauvais

par nature, qu'il faut (re)dresser à tout prix mais comme un jeune être humain vulnérable, immature, en cours de développement. En effet, si les jeunes enfants font de telles colères, c'est parce que leur cerveau préfrontal n'est pas assez mature pour

réguler leurs émotions et apaiser leurs réactions vives. De plus, avant l'âge de 3/4 ans, leur cerveau émotionnel et archaïque prédomine (celui qui permet aux mammifères de survivre et d'affronter les dangers de leur environnement). Ainsi, lorsque l'un de ses besoins fondamentaux d'affection, d'attention, de tendresse, d'alimentation ou de sommeil n'est pas satisfait, le tout-petit est plongé malgré lui dans un état d'alerte duquel émerge une émotion forte. Chaque colère est alors vécue par l'enfant comme une explosion émotionnelle incontrôlable et particulièrement éprouvante.

En tant qu'adulte, comment réagir à de tels comportements ? Les recherches ont révélé que les maltraitances émotionnelles affligées à l'enfant (l'humilier, lui crier dessus, lui faire honte, le menacer, le punir) venaient freiner la maturation de son cerveau affectif. A l'inverse, toutes les pratiques empreintes d'humanité, d'empathie et de tendresse viennent encourager la maturation de son cerveau et l'aider ainsi, jour après jour, à mieux réguler ses émotions. Dans cette dynamique, l'éducation autoritariste de nos grands-parents a laissé place à une éducation positive, dont voici les trois ingrédients incontournables :

- Identifiez quels besoins insatisfaits se cachent sous cette colère.
- Si la moutarde vous monte au nez, levez le pied : isolez-vous ou prenez le temps de respirer, de compter jusqu'à 10. L'objectif ? Vous déconnecter de vos émotions et vous reconnecter à votre raisonnement.
- Quand vous sentez votre enfant nerveux, prêt à exploser à la moindre contrariété, rechargez son réservoir d'affection en lui faisant un câlin et en le valorisant.

Au final, la meilleure manière d'accompagner votre enfant sur les chemins de la raison est... de lui montrer l'exemple !

Commencez par maîtriser vos propres émotions et, si jamais vous êtes vous-même en colère, ne cédez pas à un comportement explosif. Bref, « *fais ce que je fais, et non pas que ce que je dis !* » ■

## « L'éducation autoritariste de nos grands-parents a laissé place à une éducation positive »

