

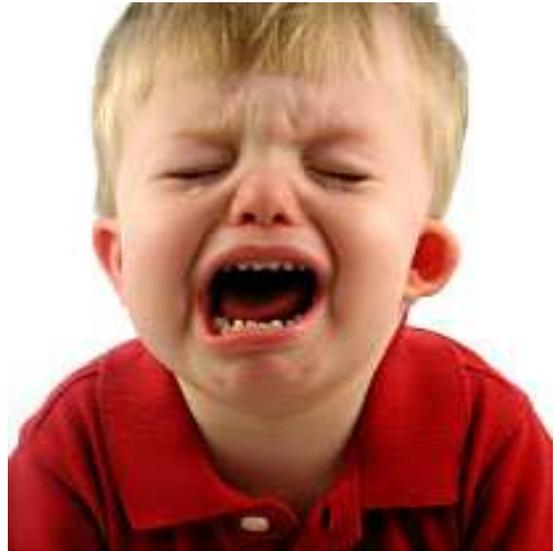
LES CRISES DE COLERE

Conseils aux parents et aux gardiennes

Qu'est-ce qu'une crise de colère ?

Les crises de colère sont le résultat d'un excès de sentiments intenses que l'enfant n'est pas capable de maîtriser ou d'exprimer par la parole. Les crises de colère sont plus fréquentes chez les enfants de 1 an à 4 ans, et la plupart ne sont pas graves. Les enfants qui font une crise de colère peuvent :

- pleurer,
- crier,
- donner des coups de pied et de poing,
- se jeter par terre,
- retenir leur respiration,
- serrer les dents,
- se frapper la tête,
- mordre ou frapper quelqu'un.



Pourquoi les enfants font-ils des crises de colère ?

Les enfants sont plus susceptibles de faire des crises de colère quand ils :

- sont fatigués ou doivent se dépêcher,
- sont inquiets ou maussades,
- sont malades,
- ont faim ou soif,
- se sentent frustrés ou fâchés,
- veulent de l'attention.

Comment peut-on prévenir les crises de colère ?



- Répondez au besoin d'attention des enfants en écoutant et en les félicitant quand ils se conduisent bien.
- Offrez-leur des collations saines entre les repas, elles sont un élément important de l'alimentation du jeune enfant.
- Veillez à ce que les enfants se reposent suffisamment en les couchant à la même heure le soir et durant la journée.
- Evitez les situations qui causent de la frustration à l'enfant. Essayer de ne pas dire "non" trop souvent.
- Dites à l'enfant les mots nécessaires pour s'exprimer : " tu sembles fâché(e)".

Que peut-on faire lors d'une crise de colère ?

- Restez calme et parlez doucement.
- Evitez de vous fâcher, de crier ou de frapper l'enfant.
- Découvrez la raison pour laquelle l'enfant est en colère.
- Calmez l'enfant en le serrant dans vos bras.
- Veillez à ce que l'enfant ne se blesse pas et ne blesse personne d'autre.
- Si l'enfant agit de façon agressive, retirez-le ou la de la situation en l'amenant dans une pièce calme.

Il y a lieu de s'inquiéter et de consulter le médecin si l'enfant :

- continue de faire des crises de colère après l'âge de cinq ans,
- retient sa respiration et perd connaissance ou fait des convulsions durant une crise de colère,
- présente des maux de tête ou des douleurs abdominales,
- est extrêmement anxieux ou agressif,
- régresse sur le plan de l'apprentissage de la propreté,
- fait souvent des cauchemars.

