**Colère de l’enfant en confinement**

 La colère n’est jamais là pour rien. Elle exprime un besoin, ou un message. Elle est ressentie par l’enfant comme un envahissement intérieur.

La colère est comme une pression accumulée et l’enfant va avoir besoin de se décharger émotionnellement. Elle va avoir besoin de s’exprimer envers quelqu’un qui va pouvoir la recevoir.

Lorsque l’enfant se met en colère la question n’est pas de savoir qui a raison ou tort. Il n’arrive juste pas à se contrôler car il est débordé. Ce n’est pas un message contre l’adulte

Plus particulièrement la colère ressentie en lien avec la situation de crise liée au coronavirus ne peut pas être exprimée directement du coup elle peut être décalée sur autre chose ou sur une personne.

Si la maison représente un endroit sécurisé, l’enfant va pouvoir tout décharger sans avoir peur que ses parents ne l’aiment plus.

 Comment accueillir cette colère :

 On peut identifier, les moments où elle revient systématiquement

 Avoir un endroit sécurisant-ressource pour l'enfant réservé à la colère : avec une ardoise par exemple pour gribouiller dessus sa colère, avec des coussins pour taper dessus, proposer à l'enfant de prendre son doudou s'il en a un

 Pendant la colère on va limiter les interactions verbales. Un enfant très en colère aura du mal à entendre. Mais l'enfant a besoin de sentir que l'adulte reste disponible pour l'aider à vivre ce moment.

On va l’aider à contenir ce qui le met hors de lui par notre présence, c'est à dire lui parler avec des mots simples si l'on perçoit l'enfant disposé à cela, ou bien être juste là, proche ou un peu éloigné physiquement de l'enfant, veillant à ce qu'il ne se fasse pas mal.

Une fois la colère redescendue, il est important de pouvoir en reparler tranquillement pour déculpabiliser l’enfant, l'aider aussi à se représenter ce qui s'est passé en lui et le rassurer en lui exprimant qu’on ne lui en veut pas.

 Si la colère peut et doit s’exprimer, il faut mettre aussi des limites sur ce qui est acceptable. (Interdit de taper ou de tout casser !)

 Particulièrement durant cette période les enfants vont avoir besoin de faire des activités physiques notamment en extérieur pour se défouler, décharger les tensions et évacuer leur stress

Et avoir de vrais temps de jeux, de rires avec ses parents !

 Le parent doit aussi faire face à cette colère de l’enfant. Car elle fait ressurgir en lui différentes émotions dont de la colère aussi, du découragement et de la culpabilité s’il s’est emporté. Ces émotions normales sont aussi exacerbées par le contexte. Les reconnaitre aidera plus facilement à les accepter.

 **Colère/frustration de l’adulte**

la colère, et l’agressivité qu’elle peut générer, sont souvent la conséquence d’une frustration ou d’un agacement. Nous sommes frustrés par ce que nous ressentons particulièrement en ce moment, une privation de réponses à des besoins qui nous semblent essentiels comme :

Comme le manque d’espace,

Le manque de temps : nous cumulons le télétravail, l’école, les repas, le ménage… avec la peur ne pas être à la hauteur pour tout mener de front, un sentiment de culpabilité de ne pas assez prendre soin des autres et le constat de ne pas avoir assez de temps pour soi,

Le manque de relation. Le virtuel s’est substitué au réel.

Nous sommes privés du sentiment de contrôle et vivons dans l’incertitude ce qui est source d’angoisses.

Avec la prolongation du confinement nous pouvons ressentir davantage de sources de tensions que de détente ; se retrouvant dans un même espace, à plusieurs, pendant un temps inhabituel, avec un volume sonore et une agitation plus importante de la part des enfants.

Les désaccords déjà présents entre parents au niveau de l’éducation des enfants peuvent aussi être amplifiés. Par exemple par le relâchement d’un parent sur des règles contre l’avis de l’autre.

Contrairement à l’enfant, cela n’aide pas forcement d’exprimer directement sa colère car le risque de blesser l’autre est important. L’idée serait de chercher davantage les sources de cette colère et de favoriser les échanges. Aussi que de trouver des moyens de s’apaiser soi-même.

Il faudrait pouvoir accepter que la frustration et les conflits soient présents et qu’ils s’agglomèrent à de l’angoisse et de l’ennui.

Pour tenter de s’apaiser, les échanges, le partage, le rire peuvent être de bons moyens. Etre en lien avec les personnes du foyer, les amis, la famille par téléphone ou vidéo.

S’aider aussi de l’autre parent lorsque nous n’arrivons plus à contrôler ses émotions face à ses enfants.

Prendre le temps de faire des choses qui nous font du bien, seul ou à plusieurs : écouter de la musique, lire un livre, jouer avec ses enfants, faire du yoga, de la cuisine, prendre l’air…

Se créer des repères temporels

Prendre du temps pour soi : se créer des moments d’isolement dans un espace dédié pendant un temps défini.

Et voir le soleil, écouter les oiseaux et regarder la nature qui est plus présente depuis le confinement.