MODE PARENT : ON
LA COLLECTION DES PARENTS QUI GÈRENT

N°14 · GUIDE PRATIQUE POUR LES PARENTS

Colères et émotions sans exploser

Comprendre les crises, réagir pendant la tempête, trouver les phrases qui apaisent et apprendre à votre enfant à se calmer. De 3 à 10 ans.

PAR ÂGE

3–5 ans | 6–10 ans | Et les parents

INCLUS

Phrases prêtes à dire | Plan en 4 semaines | 11 fiches



Collection Mode Parent : ON · Édition 2026 · France · Suisse · Belgique · Fondé sur les repères de Raising Children Network, de l'Académie américaine de pédiatrie, de la Caf, du Manuel MSD et sur la recherche scientifique, avec fiches à imprimer

SOMMAIRE

Au programme

1	La colère, une émotion utile	4
2	Ce qui se passe dans son cerveau	5
3	Normal ou pas ? Les repères	6
4	Ce qui déclenche les crises	7
5	Pendant la crise : les 5 étapes	8
6	Les phrases qui apaisent	9
7	Après la tempête	10
8	De 3 à 5 ans : encore de grandes tempêtes	11
9	De 6 à 10 ans : apprendre à se calmer	12
10	La pause : quand et comment	13
11	Ce qui ne marche pas, et pourquoi	14
12	Et quand c'est nous qui explosons	15
13	Quand demander de l'aide	16
14	Quatre cas pratiques et la FAQ	17
15	Le plan en 4 semaines	19
✎	Les 11 fiches à imprimer	20
§	Sources	32

LE MOT DE L'AUTEUR

Un enfant qui hurle, qui tape du pied, qui claque la porte : ces moments mettent nos nerfs à rude épreuve. Et il arrive à tous les parents de craquer à leur tour.

La colère n'est pas l'ennemie. Elle dit qu'un besoin n'est pas satisfait, qu'une limite a été franchie. Ce qui s'apprend, c'est la façon de l'exprimer, et cet apprentissage prend des années.

Notre calme est le meilleur exemple qu'on puisse lui donner. Et quand on perd patience, savoir s'excuser lui apprend aussi quelque chose d'essentiel : on peut se tromper, et réparer.

Thanh, papa de 2 enfants

Le principe du guide en bref

Toutes les émotions sont permises, tous les gestes ne le sont pas. On accueille la colère, on protège, on pose la limite, et on apprend à se calmer quand la tempête est passée.

CHAPITRE 1

La colère, une émotion utile

La colère a mauvaise réputation. Pourtant, elle signale quelque chose d'important : un besoin frustré, une limite franchie, un sentiment d'injustice.

Une crise, c'est quoi ?

Raising Children Network décrit les crises comme des manifestations soudaines et intenses de colère, de frustration ou de tristesse. L'enfant peut crier, se raidir, donner des coups de pied, se jeter par terre ou s'enfuir. Certains retiennent leur souffle, vomissent, cassent des objets ou se font mal.

Pour les jeunes enfants, c'est **une des façons d'exprimer et de gérer leurs émotions**, parce qu'ils n'ont pas encore les mots ni les outils pour le faire autrement. Les plus grands peuvent aussi en faire, quand ils n'ont pas encore appris d'autres façons de gérer ce qu'ils ressentent.

Ce que la colère dit

« Non ! »

Je veux décider, je veux faire seul. Vers 2 ans, le besoin d'autonomie grandit plus vite que la capacité à supporter la frustration (Caf).

« J'ai faim »

Fatigue, faim, trop de bruit : le corps déborde avant les mots.

« C'est injuste »

Je me sens incompris, mis de côté, ou je n'arrive pas à faire ce que je veux.

Ce n'est pas un caprice ni un échec

Le Manuel MSD le rappelle : les parents se sentent souvent responsables des crises de leur enfant, alors que la cause est le plus souvent un mélange de son tempérament, de la situation du moment et du développement normal, et pas une mauvaise éducation.

La règle d'or du guide

La colère est permise, la violence ne l'est pas. On peut dire : « Tu as le droit d'être très en colère. Je ne te laisse pas taper. »

🧸 À dire à l'enfant

« La colère, c'est comme un volcan dans le ventre. Tout le monde en a, même les parents. Ce qu'on apprend, c'est quoi faire quand le volcan gronde. »

👨‍👩‍👧 À faire en famille

Au dîner, chacun raconte un moment de la semaine où il a été en colère, parents compris, et ce qu'il a fait ensuite. Cela montre que l'émotion est normale.

CHAPITRE 5

Pendant la crise : les 5 étapes

Au moment de la crise, l'objectif n'est pas de « gagner », ni de lui donner une leçon. C'est de traverser la tempête en sécurité, puis de l'aider à redescendre.

Les 5 étapes de Raising Children Network

1. **Repérer l'émotion.** Avant de réagir, observez son corps, ses mots, son comportement : ce sont des indices de ce qu'il ressent.
2. **La nommer et la relier à ce qui s'est passé.** « Je vois que tu es en colère parce que j'ai éteint la télé. » Cela l'aide à relier ce qu'il ressent à des mots, et lui montre que le sentiment est accepté, même si le comportement ne l'est pas.
3. **Faire une pause, sans rien dire.** Comptez lentement jusqu'à 5 dans votre tête. Ce silence lui laisse le temps d'entendre, et suffit parfois à le calmer.
4. **L'accompagner pendant qu'il se calme.** Assurez la sécurité de tous, restez calme et proche sans l'envahir, nommez de nouveau l'émotion, brièvement (« Tu es furieux »), demandez l'aide d'un autre adulte si besoin, et attendez que l'orage passe.
5. **Revenir sur le comportement une fois le calme revenu** (chapitre 7).

Ce qui aide, ce qui aggrave

Ce qui aide

- Parler lentement, doucement, peu
- Mettre en sécurité, éloigner du danger ou du public
- Proposer un câlin s'il le veut, ou de l'espace s'il préfère
- Tenir la règle, sans céder à la demande

Ce qui aggrave

- Expliquer, argumenter, faire la morale
- Crier plus fort que lui
- Le menacer ou se moquer de lui
- Céder « pour que ça s'arrête » : il apprend que la crise marche

Céder ou pas ?

Raising Children Network conseille de rester constant et de ne pas céder aux demandes, pour que l'enfant apprenne qu'une crise ne lui permet pas d'obtenir ce qu'il veut. Cela n'empêche pas d'être chaleureux : on peut refuser le bonbon *et* consoler l'enfant.

🧸 À dire à l'enfant

« Tu es très en colère. Je reste là. » (Puis on se tait, on respire, on attend.)

👨‍👩‍👧 À faire en famille

Décidez entre adultes, de votre plan de crise (fiche 7) : qui intervient, ce qu'on dit, où l'on va. Être d'accord à l'avance évite de se contredire devant l'enfant.

FICHE 1 · AFFICHE POUR L'ENFANT

Le thermomètre de la colère

Montre où en est ta colère. Plus elle monte, plus il est temps d'utiliser une de tes cartes pour te calmer.

Niveau	Comment je me sens	Ce qui se passe dans mon corps	Ce que je peux faire
10 🌋	J'explose	Je crie, je tape, je ne contrôle plus rien	Un adulte m'aide à être en sécurité
8 🔥	Furieux	Mon cœur bat très vite, j'ai chaud, je serre les poings	Je m'éloigne, je vais au coin du calme
6 😠	En colère	Ma voix monte, mes mâchoires se serrent	Je serre un coussin, je bois de l'eau
4 😤	Énervé, agacé	Je souffle, je râle	Je dis : « Je suis énervé »
2 😐	Un peu embêté	Je fronce les sourcils	Je demande de l'aide
0 😊	Calme	Mon corps est détendu	Je m'entraîne à mes techniques

Mes signaux à moi, quand la colère monte

EXTRAIT GRATUIT · GUIDE N°14

Vous avez lu 5 pages. Le guide en compte 32.

La version complète de « Colères et émotions sans exploser » vous accompagne pas à pas, avec des repères vérifiés pour la Suisse, la France et la Belgique.

Au programme du guide complet

- La colère, une émotion utile
- Ce qui se passe dans son cerveau
- Normal ou pas ? Les repères
- Ce qui déclenche les crises
- Pendant la crise : les 5 étapes
- Les phrases qui apaisent
- Après la tempête
- De 3 à 5 ans, de 6 à 10 ans
- Et quand c'est nous qui explosons
- **et 6 autres chapitres**, jusqu'aux fiches à imprimer

Découvrir le guide complet

www.modeparenton.com · téléchargement immédiat