Mann Mitra

10 phrases calmes face aux colères

Que dire quand votre enfant fait une grosse colère

Une fiche gratuite à imprimer, offerte par Mann Mitra. Collez-la sur le frigo pour le prochain moment difficile.

les 10 phrases

1 « Je suis là. Tu es en sécurité. »

Pourquoi ça marche : Pendant une grosse colère, la partie du cerveau de votre enfant qui réfléchit est difficile à atteindre. Votre voix calme et votre présence aident d'abord son corps à s'apaiser (c'est ce qu'on appelle la co-régulation). Moins de mots, c'est mieux.

2 « C'est vraiment dur pour toi. Tu as le droit de ressentir ça. Je reste avec toi. »

Pourquoi ça marche : Mettre un mot sur l'émotion aide l'enfant à commencer à la comprendre. Accepter l'émotion, ce n'est pas accepter le comportement.

3 « Tu voulais le biscuit, et j'ai dit non. Ça te paraît tellement injuste. »

Pourquoi ça marche : Vous montrez que vous comprenez ce qu'il voulait, sans céder. Les enfants se calment plus vite quand ils se sentent compris.

4 « Je ne vais pas te laisser taper. Je vais tenir tes mains doucement. »

Pourquoi ça marche : Des limites calmes et fermes protègent tout le monde. Vous arrêtez le geste, pas l'émotion, et vous le faites sans crier ni faire mal.

5 « On respire ensemble. Sens la fleur… maintenant, souffle une bulle. »

Pourquoi ça marche : Respirer lentement calme le corps. Une image (« sens, puis souffle ») est plus facile pour un jeune enfant que « respire profondément ». Respirez lentement vous-même : il vous imitera.

6 « Tu veux un câlin, ou un peu d'espace ? Je suis là, dans les deux cas. »

Pourquoi ça marche : Certains enfants ont besoin de proximité, d'autres d'un peu d'espace. Proposer un choix leur redonne un peu de contrôle, et « je suis là » fait que l'espace n'est jamais une punition.

7 « C'est toujours non, et tu as le droit d'être triste. »

Pourquoi ça marche : Bienveillant et ferme à la fois. La limite ne change pas, et la tristesse est permise. Avec le temps, l'enfant apprend que les colères ne changent pas la réponse, mais que ses émotions sont toujours les bienvenues.

8 « Tu peux taper des pieds ou serrer fort ce coussin. Mais frapper, non. »

Pourquoi ça marche : Dire seulement « arrête » laisse l'enfant coincé. Lui proposer un geste sans danger qu'il *peut* faire, pendant que vous restez calme, rend la limite plus facile à respecter.

9 « J'attends ici, le temps que ton corps se calme. »

Pourquoi ça marche : Vous n'avez pas besoin de faire disparaître l'émotion ni de gagner la dispute. Attendre calmement, sans faire la morale, montre que la tempête va passer.

10 « C'était une grosse émotion. Tu as retrouvé ton calme. Qu'est-ce qui t'a fait du bien ? »

Pourquoi ça marche : Parlez seulement une fois le calme revenu. Votre enfant apprend ainsi des mots pour ses émotions et ses propres façons de se calmer pour la prochaine fois. Puis retrouvez-vous : un câlin, un goûter, une histoire.

Beaucoup d'entre nous disent ça… essayez plutôt ceci

Beaucoup d'entre nous disent	Essayez plutôt
~~« Arrête de pleurer tout de suite ! »~~	**« Tu as le droit de pleurer. Je suis là. »**
~~« Les grands garçons/grandes filles ne pleurent pas. »~~	**« Les grosses émotions, c'est dur à tout âge. »**
~~« Si tu n'arrêtes pas, je te laisse ici. »~~	**« Je reste près de toi jusqu'à ce que tu te sentes plus calme. »**

Menacer, humilier ou donner une fessée peut arrêter une colère sur le moment, mais cela apprend la peur, pas le calme. Vous n'en avez pas besoin.

comment utiliser cette fiche

- **Choisissez 2 ou 3 phrases pour commencer.** Pas besoin des 10. Dites-les lentement, à voix basse.
- **Calmez-vous d'abord.** Une respiration lente avant de parler. Votre calme est votre outil le plus puissant.
- **Peu de mots pendant la tempête, plus de mots après.** Expliquer et discuter ne fonctionne qu'une fois votre enfant calmé.
- **En public ?** Si possible, allez dans un endroit plus calme, mettez-vous à sa hauteur et utilisez la phrase 1. Le regard des autres compte moins que votre enfant.
- **Après, prenez soin de vous aussi.** Les colères épuisent. Perdre patience de temps en temps, c'est humain. Vous pouvez réparer : « J'ai crié. Pardon. On recommence ? »

Les colères font partie du développement normal, surtout entre 1 et 4 ans environ, quand l'enfant ressent de grandes émotions sans avoir encore les mots ni les moyens de les gérer.

Quand en parler à quelqu'un

Cette fiche est une information générale sur l'éducation des enfants. Ce n'est ni un diagnostic ni un traitement. Parlez-en à votre pédiatre (ou médecin de famille) ou à un psychologue pour enfants qualifié si :

- les colères sont très fréquentes, très longues, ou s'aggravent avec le temps ;
- votre enfant se fait souvent mal ou fait mal aux autres pendant ses colères ;
- les colères restent très intenses bien après les premières années d'école ;
- vous vous inquiétez, ou vous sentez que vous n'y arrivez plus. Demander de l'aide, c'est une force.

Aide gratuite. En France : 3114 (numéro national de prévention du suicide, gratuit, 24h/24) ; si un enfant est en danger : **119** (Allô Enfance en Danger, gratuit, 24h/24). **Au Canada : 9-8-8** (Ligne d'aide en cas de crise de suicide, 24h/24) ; Jeunesse, J'écoute **1 800 668-6868** (soutien gratuit pour les jeunes, 24h/24).

Mann Mitra partage des informations générales sur l'éducation des enfants, fondées sur des approches reconnues du développement de l'enfant (coaching émotionnel, co-régulation, discipline positive). Mitra Didi est un personnage guide animé par IA. Cette fiche est gratuite. Partagez-la avec d'autres parents, mais ne la vendez pas.

Suivez Mann Mitra et abonnez-vous

Une astuce parentale d'1 minute, chaque jour

YouTube youtube.com/@mannmitragujarati
Instagram instagram.com/mannmitra.parenting/
Facebook facebook.com/profile.php?id=61596639791730
Website mannmitra-a5r.pages.dev