

Crises de colère: mode d'emploi

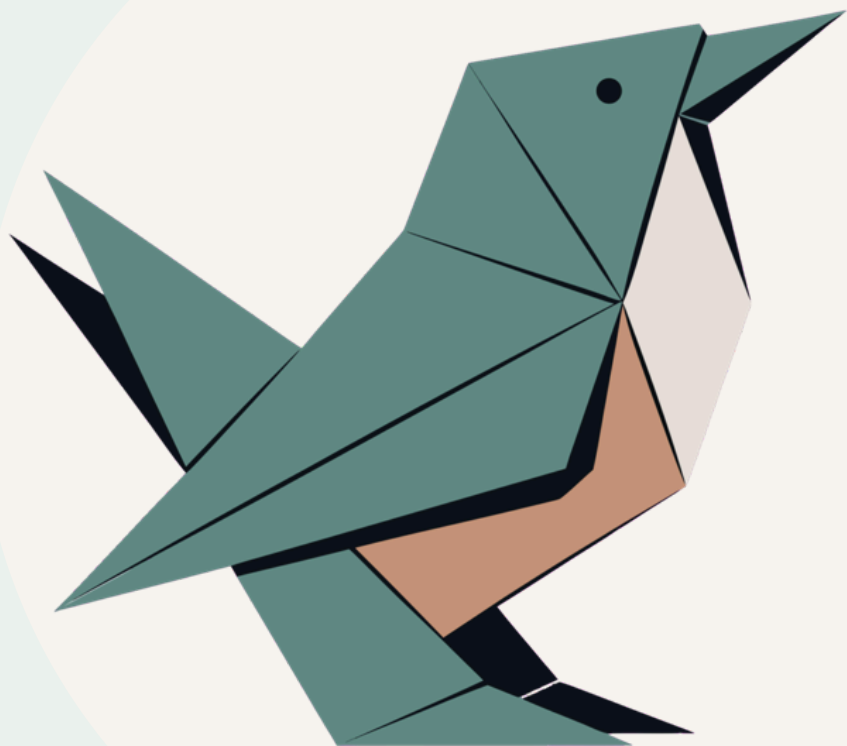
Que dire, que faire dans le feu de l'action, selon l'âge

4 à 6 ans

7 à 10 ans

11 à 14 ans

+ un mot sur les ados



Des repères concrets et apaisants, fondés sur la recherche en développement de l'enfant et sur les recommandations d'autorités de santé. Avec des cartes mémo à imprimer et un carnet de suivi sur 7 jours.

Pour les jours où l'on n'en peut plus

Si vous ouvrez ce guide, c'est sans doute qu'une tempête vient de passer. Des hurlements au supermarché. Une porte qui claque. Un petit corps roulé par terre, ou un grand enfermé dans sa chambre.

D'abord, la phrase la plus importante de ce guide : les crises font partie de la vie d'un enfant qui grandit, et elles ne font pas de vous un mauvais parent. Les grosses colères sont normales chez le jeune enfant ^[1, 2, 3], et les émotions débordantes continuent de surgir, sous d'autres formes, jusqu'à l'adolescence. Tous les parents y sont confrontés. Ce qui aide, c'est d'avoir un plan sous la main quand votre propre cœur bat à cent à l'heure.

D'où ce guide : court, concret, pensé pour la vraie vie, et pas pour être lu une fois puis oublié.

En pleine crise ?

Allez à la **page 6** (Pendant) ou prenez une **carte mémo** (page 16).

Ce soir, au calme ?

Lisez **D'où viennent les crises** et **D'abord, se calmer soi-même**. Dix minutes.

Cette semaine ?

Tenez le **carnet de suivi** pour repérer ce qui déclenche les crises.

- | | |
|--|--|
| 3 D'où viennent les crises ? | 11 À éviter, et quoi faire à la place |
| 4 D'abord, se calmer soi-même | 12 Repérer ce qui se répète |
| 5 Avant : préparer le terrain | 13 TDAH, anxiété et particularités sensorielles |
| 6 Pendant : au cœur de la tempête | 14 Quand demander de l'aide |
| 7 Après : réparer et chercher des solutions | 15 Carnet de suivi sur 7 jours |
| 8 Que dire de 4 à 6 ans | 16 Cartes mémo à imprimer |
| 9 Que dire de 7 à 10 ans | 17 Comment ce guide a été conçu |
| 10 Que dire de 11 à 14 ans, et aux ados | 18 Sources et pour aller plus loin |

Un mot sur les mots : nous parlons de « crise » pour tout gros débordement où l'enfant perd le contrôle de ses émotions : pleurs, cris, objets lancés, enfant qui s'effondre par terre. Certains distinguent la colère, qui vise à obtenir quelque chose, de la crise où l'enfant est complètement submergé. Sur le moment, les premiers gestes sont les mêmes : protéger tout le monde et aider votre enfant à retrouver son calme. Les petits chiffres comme [1] renvoient aux sources de la page 18.

D'où viennent les crises ?

Une crise est le signe de compétences encore en construction, pas d'un mauvais caractère.

Les capacités qui nous aident à gérer les grosses émotions (attendre, changer de programme, encaisser une déception, réfléchir avant d'agir) ne sont pas innées. Elles se construisent lentement pendant l'enfance et continuent de se développer à l'adolescence et au-delà ^[4]. À 4 ans, à 9 ans comme à 13 ans, l'enfant est encore en plein apprentissage.

Quand la demande dépasse les compétences

Le psychologue Ross Greene le résume ainsi : **les enfants se comportent bien quand ils le peuvent**. Quand une situation exige plus de souplesse ou de patience que l'enfant n'en a sur le moment, cela peut finir en crise ^[5, 6]. La question change alors : on passe de « Pourquoi il ne m'écoute pas ? » à « Qu'est-ce qui est difficile pour lui, là ? »

Le calme s'apprend au contact du calme

Les enfants apprennent à s'apaiser en étant apaisés par un adulte stable, encore et encore. Les chercheurs parlent de **corégulation** : votre chaleur et votre calme servent d'échafaudage pendant que leur propre maîtrise de soi se construit. L'enfant ne naît pas avec ces compétences, seulement avec la capacité de les acquérir, et la relation avec les adultes y joue un rôle central ^[4, 7]. Votre calme, il peut l'emprunter.

Le corps compte

La faim, la fatigue et la frustration font partie des déclencheurs les plus fréquents ^[1, 2]. Même un petit écart de sommeil compte. Dans une petite étude menée auprès d'enfants de 7 à 11 ans, dormir un peu moins les soirs d'école les rendait plus instables émotionnellement en classe (d'après leurs enseignants), et dormir un peu plus les aidait ^[8].

Les grosses émotions prennent toute la place

Quand une émotion est immense, personne, adulte ou enfant, n'est capable d'entendre des arguments. C'est pourquoi le lien passe en premier, et les leçons viennent plus tard, une fois la tempête passée ^[9].



Une pensée à garder en tête : « Mon enfant n'est pas contre moi, là. Il est débordé, et c'est moi qui peux l'aider. »

EN BREF

- **Crise = demande plus grande que les compétences.** Ni un mauvais caractère, ni une mauvaise éducation.
- **Vérifiez d'abord le corps.** Faim ? Fatigue ? Trop de stimulations ?
- **Prêtez votre calme maintenant.** Les apprentissages viendront plus tard, quand tout le monde sera apaisé.

D'abord, se calmer soi-même

Votre calme est votre meilleur outil.

Cela peut sembler paradoxal, mais pour aider un enfant en pleine crise, la première étape consiste à retrouver votre propre équilibre. Les enfants empruntent le calme des adultes qui les entourent ^[7], et rester calme (en respirant lentement, de façon bien visible) est l'une des choses les plus concrètes qu'un parent puisse faire ^[2, 3, 10].

30 secondes pour se recentrer

- 1 **Respirez lentement.** Quelques respirations lentes, en expirant par la bouche. Vous montrez à son corps ce qu'il doit faire.
- 2 **Relâchez votre corps.** Baissez les épaules. Desserrez la mâchoire et les mains.
- 3 **Mettez-vous à sa hauteur, baissez le ton.** Accroupissez-vous ou asseyez-vous si c'est sans danger. Parlez plus lentement et plus doucement que vous n'en avez envie.
- 4 **Dites-vous une phrase simple et vraie.** « C'est un mauvais moment, il va passer. » Ou : « Je n'ai pas à tout régler maintenant. Juste à tenir bon. »

Faire une pause, c'est permis

Si tout le monde est en sécurité et que vous vous sentez sur le point d'exploser, vous pouvez dire : « **J'ai besoin d'une minute pour me calmer. Je reste là.** » Éloignez-vous de quelques pas et respirez. Vous montrez à votre enfant exactement ce que vous voulez lui apprendre.

Si vous avez déjà craqué

Personne n'est parfait. On hausse parfois le ton dans les familles les plus aimantes. Ce qui compte le plus, c'est la suite : revenir vers lui et réparer. Voir **Réparer**, page 7.

Si vous sentez que vous pourriez faire du mal à votre enfant, mettez-le en sécurité (dans son lit, dans sa chambre), éloignez-vous et appelez une personne de confiance ou une ligne d'écoute pour les parents, comme Allô Parents en crise (0 805 382 300, en semaine). En cas de danger immédiat, appelez le 15 ou le 112. Avoir besoin d'aide n'est pas un échec. C'est un choix responsable, et courageux.

À ESSAYER DÈS CE SOIR

Ce qu'on répète au calme revient plus facilement sous le stress. Ce soir, tant que c'est tranquille, faites une fois l'exercice des 30 secondes : expirez lentement, baissez les épaules et dites votre phrase à voix haute. Choisissez-la dès maintenant, pour qu'elle soit prête le jour où vous en aurez besoin.

Prenez soin de vous : c'est vous qui tenez la famille à bout de bras. Dormir, manger, pouvoir se confier n'a rien d'un luxe. Si le moral est en berne, si l'anxiété ou l'épuisement s'installent jour après jour, parlez-en à votre médecin.

Avant préparer le terrain**Pendant** sécurité et calme**Après** réparer et résoudre

Avant : préparer le terrain

La crise la plus facile à gérer, c'est celle qui n'éclate pas.

Impossible d'éviter toutes les tempêtes, et ce n'est pas le but. Mais quelques petites habitudes peuvent les rendre moins fréquentes et moins intenses.

Prévenir avant chaque changement

Passer d'une activité amusante à une autre qui l'est moins est un déclencheur classique. Un avertissement à l'avance facilite les choses ^[10].
« Encore cinq minutes au parc, et après on remet les chaussures. »

Proposer deux bons choix

Un petit choix donne un sentiment de contrôle, sans renoncer à la limite ^[1].
« Le pyjama d'abord, ou les dents ? »

Découper les grosses tâches

Découpée en petites étapes, une tâche paraît tout de suite plus faisable ^[10].
« D'abord les chaussettes. On verra la suite après. »

Penser au goûter et au sommeil

Un goûter avant les courses. Une soirée plus calme après une nuit trop courte ^[1, 2, 8].
« D'abord le goûter et un moment tranquille, ensuite les devoirs. »

Remarquer les bons moments

Félicitez précisément le comportement que vous aimeriez voir plus souvent, surtout les moments de calme et de souplesse ^[11].
« C'était décevant, et tu as quand même éteint ton jeu. C'était dur, et tu l'as fait. »

S'entraîner au calme quand tout va bien

On apprend mieux quand le cerveau est disponible. Les jours sans orage, entraînez-vous à respirer, à aller dans un coin douillet ou à mettre des mots sur les émotions ^[7, 12].
« On fait nos respirations du dragon avant de dormir ? »

À partir de 7 ans : si le même problème provoque crise sur crise (le matin, les devoirs, les écrans), cherchez une solution **ensemble, à l'avance**, à un moment calme. Une méthode simple en 3 étapes vous attend page 7 ^[5, 6].

EN BREF

- **Prévenez** avant les changements.
- **Proposez** deux choix qui vous conviennent.
- **Pensez** au goûter et au sommeil, et **découpez** les grosses tâches.
- **Félicitez** à voix haute les moments de calme.

Avant préparer le terrain

Pendant sécurité et calme

Après réparer et résoudre

Pendant: au cœur de la tempête

Votre seule mission, maintenant : protéger tout le monde, garder votre calme et attendre que la vague passe.

1 La sécurité d'abord

Éloignez ce qui pourrait se casser ou blesser. Interposez-vous entre frères et sœurs. Si votre enfant tape, donne des coups de pied, mord ou lance des objets, intervenez calmement : ce ne sont pas des comportements à ignorer ^[1].

«Je ne te laisse pas taper. Je vais nous protéger tous les deux.»

2 Parler moins

Des phrases courtes, une voix basse et lente. Pas de sermon, pas de questions qui demandent de longues réponses. Les leçons attendront ^[9, 10].

3 Nommer l'émotion

Mettez des mots simples sur ce que vous voyez ^[2, 3, 9]. Une étude pionnière menée auprès de familles a associé ce « coaching émotionnel » à des enfants qui géraient mieux leurs émotions quelques années plus tard ^[13]. Chez l'adulte, des travaux ont montré que mettre des mots sur une émotion atténue la réaction d'alarme du cerveau ^[14].

«Tu es vraiment en colère. Tu voulais rester.»

4 Tenir la limite, avec douceur

Toutes les émotions sont permises. Pas tous les gestes. Ne cédez pas à la demande qui a déclenché la tempête : sinon, ce que l'enfant retient, c'est que les crises, ça marche ^[2, 11].

«Tu as le droit d'être en colère. La réponse reste non. Je suis là.»

5 Rester proche et attendre

Certains enfants veulent un câlin. D'autres ont besoin d'un peu d'espace. Proposez, puis suivez son rythme. Votre présence tranquille fait le travail ^[7].

«Un câlin, ou je reste juste à côté ? Je suis là, de toute façon.»

Quand l'orage s'éloigne

Proposez un verre d'eau, une respiration ensemble, un câlin, quelque chose de banal. Puis passez doucement à autre chose. Vous en reparlerez plus tard, pas maintenant ^[9, 15].

En public ?

Allez dans un coin plus calme si vous le pouvez. Le regard des inconnus n'a aucune importance. Vous faites ce qu'il faut, et cela suffit.

Avant préparer le terrain

Pendant sécurité et calme

Après réparer et résoudre

Après : réparer et chercher des solutions

D'abord le lien. Ensuite la discussion. Puis les solutions, ensemble.

1. Renouer le lien

Avant de reparler de ce qui s'est passé, retrouvez-vous. Un goûter, une histoire, un moment assis côte à côte. Le lien d'abord, les conseils ensuite ^[9, 15].

2. Réparer, si besoin

Si vous avez crié ou dit quelque chose que vous regrettez, dites-le. Il n'y a pas de relation proche sans faux pas. Les chercheurs qui étudient les échanges entre parents et bébés les décrivent comme une suite de petits ratés suivis de réparations, et associent ces réparations fréquentes à un développement harmonieux ^[16]. En vous excusant, vous lui montrez aussi comment réparer.

« J'ai crié tout à l'heure. Je n'aurais pas dû, pardon. Je t'aime, même quand on est fâchés tous les deux. »

3. En parler, au calme

Plus tard, au coucher par exemple, aidez votre enfant à raconter ce qui s'est passé. Nommez les émotions. Puis réfléchissez ensemble à ce qu'il pourrait faire la prochaine fois ^[9, 12].

« Qu'est-ce qui a été le plus dur ? Qu'est-ce que tu sentais dans ton corps ? »

4. Des conséquences petites et justes

S'il y a une conséquence, qu'elle soit brève, liée à ce qui s'est passé, et expliquée ^[11]. Humilier, crier ou frapper n'aide pas sur le long terme ^[17, 18].

Chercher des solutions ensemble (dès 7 ans)

Quand le même problème provoque crise sur crise, asseyez-vous ensemble à un moment calme et suivez trois étapes. Cette approche, la résolution collaborative de problèmes (*Collaborative Problem Solving*), a été étudiée chez des enfants aux crises fréquentes et intenses ^[5, 6].

Écouter

« J'ai remarqué que les matins sont vraiment compliqués en ce moment. Qu'est-ce qui se passe ? » Puis écoutez, et posez des questions.

Dire ce qui vous inquiète

« Ce qui m'inquiète, c'est qu'on arrive en retard et que tu rates le début des cours. »

Chercher des idées

« Trouvons un plan qui nous convienne à tous les deux. Tu as des idées ? » Essayez, puis faites le point.

Que dire de 4 à 6 ans

CE QUI AIDE À CET ÂGE

- **Très peu de mots.** Des phrases courtes et concrètes.
- **Des choix et du jeu.** Deux options, une voix rigolote, un jeu de faire-semblant.
- **Le corps parle en premier.** Mettez-vous à sa hauteur, visage détendu, voix douce.
- **Aidez-le à nommer ce qu'il ressent.** Il apprend encore les mots des émotions ^[2, 12].

Avant

« Encore deux tours de toboggan, et après on met les chaussures. »

« D'abord les dents, ensuite l'histoire. »

« On va jusqu'à la voiture en marchant ou en sautant comme un kangourou ? »

« On va au supermarché. Aujourd'hui, on n'achète pas de jouet. Tu veux tenir la liste ? »

Pendant

« Je suis là. Tu ne crains rien. »

« Ça te met très en colère. Tu voulais le gobelet bleu. »

« Je ne te laisse pas taper. Je recule un peu pour qu'on soit en sécurité tous les deux. »

VOIX CALME, SANS L'ATTRAPER

« Un câlin, ou je reste à côté ? »

« On souffle les bougies d'anniversaire ensemble ? »

RESPIRATION LENTE, QUAND LE CALME REVIENT

Après

« C'était une très grosse colère. Tu l'as sentie où, dans ton corps ? »

« Tu étais très en colère, et puis le calme est revenu. Et ça, c'est toi qui l'as fait. »

« On dessine ta colère ? »

« La prochaine fois que tu es en colère, tu peux taper des pieds ou serrer très fort un coussin. »

À éviter : les longues explications, « Pourquoi tu as fait ça ? » et « Dis-le avec des mots » en pleine crise (les mots sont difficiles à trouver quand l'émotion est si forte). Proposez plutôt un seul mot pour ce qu'il ressent.

CRÉEZ ENSEMBLE UN COIN CALME

Un jour où tout va bien, choisissez avec votre enfant un petit coin douillet : un coussin, un doudou, un livre d'images, peut-être une carte « respiration du dragon ». Allez-y ensemble pour vous entraîner, quand personne n'est contrarié. Au moment difficile, vous pourrez alors proposer : « Tu veux qu'on aille dans notre coin calme ? Je viens avec toi. » C'est un endroit pour se poser, pas une punition.

Que dire de 7 à 10 ans

CE QUI AIDE À CET ÂGE

- **La justice compte.** Expliquez le pourquoi, brièvement, et plus tard.
- **Saluez l'effort.** Remarquez quand il parvient à gérer une émotion difficile.
- **Les plans aident.** Il peut commencer à préparer avec vous son plan pour se calmer.
- **Attention au coup de mou après l'école.** La faim et la fatigue pèsent lourd les jours chargés ^[1, 8].

Avant

« Dans dix minutes, on éteint la console. Tu veux que je te prévienne cinq minutes avant ? »

« Ces devoirs ont l'air énormes. On commence par quel petit bout ? »

« Demain, c'est une grosse journée. Qu'est-ce qui t'aiderait pour que ça se passe bien ? »

Pendant

« C'est vraiment rageant. Je comprends. »

« Tu as le droit d'être en colère. Mais on ne lance pas d'objets. Viens, on s'éloigne de la table. »

« Je ne pars pas. Prends ton temps. »

« Tu veux que je parle, ou que je reste juste à côté de toi ? »

Après

« Qu'est-ce qui a été le plus dur ? »

« Qu'est-ce qui pourrait t'aider la prochaine fois ? On fait un plan ? »

« Pardon, j'ai crié trop fort tout à l'heure. »

« Tu as retrouvé ton calme. Comment tu as fait ? »

À éviter : l'ironie, les comparaisons avec ses frères et sœurs, et « Tu en fais tout un plat ». Ce qu'il ressent est réel, même si la raison vous paraît minime.

PRÉPAREZ ENSEMBLE SA CARTE « RETOUR AU CALME »

À un moment tranquille, installez-vous avec une feuille et demandez : « Quand tu es vraiment en colère, qu'est-ce qui aide ton corps à se calmer ? » Laissez-le choisir trois choses (par exemple : boire un verre d'eau, dix respirations lentes, serrer un coussin, un moment seul dans sa chambre, un câlin). Écrivez-les sur une carte, avec ses mots, et gardez-la bien en vue. Au moment difficile, il vous suffira de dire : « Tu veux essayer un truc de ta carte ? »

Que dire de 11 à 14 ans, et aux ados

CE QUI AIDE À CET ÂGE

- **La dignité d'abord.** Pas de public. Parlez en tête-à-tête.
- **Côte à côte plutôt que face à face.** En voiture ou en marchant, la parole se libère.
- **Moins de mots, plus d'espace.** Laissez-le redescendre avant de parler.
- **Demandez au lieu d'imposer.** Invitez-le à chercher la solution avec vous ^[5].

Avant

«Tu as plein de contrôles la semaine prochaine. Comment je peux t'aider?»

«Je te préviens : on part à 18 h. C'est jouable pour toi?»

«J'ai remarqué que le dimanche soir, c'est souvent tendu. On essaie de comprendre pourquoi, ensemble?»

Pendant

«Je vois que ça fait beaucoup. Je suis à côté si tu as besoin de moi.»

«Pas besoin de m'expliquer maintenant.»

«Je ne cherche pas à gagner. Je veux comprendre.»

«Claquer les portes, non. Être en colère, oui.»

«On fait une pause de dix minutes chacun, et on en reparle?»

Après

«La prochaine fois, qu'est-ce que tu aimerais que je fasse?»

«Tout à l'heure, j'ai eu tort. Pardon.»

«J'ai remarqué que ça revient souvent. Qu'est-ce qui coince, à ton avis?»

À éviter : le suivre pour continuer la dispute, ressortir les vieilles histoires, et les grosses punitions décidées sous le coup de la colère. Attendez que vous soyez calmes tous les deux.

Et après 15 ans ? Les grosses crises changent souvent de visage : il se ferme, s'en va en claquant la porte, a des mots durs. Les principes restent les mêmes : garder son calme, lui laisser de l'espace et préserver sa dignité, puis renouer le lien plus tard. Gardez un œil sur les signaux d'alerte de la page 14. S'il parle de se faire du mal ou de ne plus vouloir vivre, prenez-le au sérieux, à chaque fois, et faites-vous aider ^[19]. Le 3114 répond aussi aux proches, 24 h/24 ^[20].

À éviter, et quoi faire à la place

Tout le monde tombe dans ces pièges de temps en temps. Le but n'est pas d'être parfait. C'est de s'en rendre compte, et de réparer.

AU LIEU DE...	ESSAYEZ...
✗ Expliquer ou faire la morale en pleine crise	✓ Peu de mots maintenant. On en reparle plus tard, au calme. ^[9]
✗ « Calme-toi ! »	✓ « Je suis là. On respire ensemble ? » ^[10]
✗ Crier aussi fort que lui	✓ Parler plus bas et plus lentement que ce qui vous vient naturellement. ^[2, 10]
✗ Céder pour arrêter la crise	✓ Tenir la limite, avec douceur : « C'est toujours non. Je suis là. » ^[2, 3, 11]
✗ Des menaces que vous n'appliquerez pas	✓ De petites conséquences, liées à la situation, que vous appliquerez vraiment. ^[11]
✗ Laisser passer les coups, les morsures, les coups de pied	✓ Intervenir calmement et protéger tout le monde. ^[1]
✗ « Arrête de faire le bébé », humilier, se moquer	✓ Nommer l'émotion : « Ça te met dans tous tes états. » ^[2, 17]
✗ La fessée, les tapes, les punitions corporelles	✓ Des limites calmes et du lien. Les punitions corporelles sont associées à davantage de difficultés chez l'enfant, et la loi les interdit en France depuis 2019. ^[17, 18]



Pourquoi c'est important : L'Académie américaine de pédiatrie souligne que crier, humilier et frapper fonctionne mal sur le moment, et pas du tout sur le long terme ^[17]. Santé publique France le rappelle aussi : ces violences éducatives ordinaires ne changent pas le comportement d'un enfant ^[18]. Des limites calmes et de la chaleur enseignent vraiment ce que vous voulez transmettre.

Repérer ce qui se répète

Les crises semblent souvent tomber du ciel. En général, ce n'est pas le cas.

Repérer ce qui déclenche les crises est l'une des choses les plus utiles que vous puissiez faire ^[3, 10]. Une fois le schéma identifié, vous pouvez vous organiser en conséquence. Voici les coupables les plus fréquents :

La faim

Avant les repas, après l'école, pendant les longues sorties ^[1, 2].

À essayer : un en-cas avant la zone rouge.

La fatigue

Les couchers tardifs, les réveils matinaux, la fin d'une grosse journée ^[1, 8].

À essayer : protéger le sommeil, alléger le programme après une nuit courte.

Les transitions

Quitter le parc, éteindre les écrans, partir de la maison ^[10].

À essayer : prévenir, un minuteur, une routine.

Les jours d'école

Beaucoup de parents le remarquent : l'enfant tient bon toute la journée, puis tout lâche à la maison, là où il se sent en sécurité.

À essayer : goûter et calme avant les questions.

Le bruit et la foule

Le vacarme, la foule, les vêtements qui grattent, les magasins trop éclairés peuvent submerger certains enfants (voir page 13).

À essayer : des sorties plus courtes, des pauses au calme.

Les grands changements

Une naissance, un déménagement, une séparation, une nouvelle école, un deuil.

À essayer : plus de routine, plus de moments ensemble.

Pour repérer les vôtres : pendant une semaine, notez chaque crise dans le carnet de la page 15 : l'heure, ce qui s'est passé juste avant, ce qui a aidé. Au bout de sept jours, cherchez ce qui revient. Même moment de la journée ? Même activité ? Même personne ? Vous tenez votre schéma.

À QUOI CELA PEUT RESSEMBLER (EXEMPLE INVENTÉ)

Léo a 6 ans. Après une semaine de notes, ses parents constatent que quatre crises sur cinq ont eu lieu entre 16 h et 18 h les jours d'école, le plus souvent quand il fallait arrêter de jouer. Rien le week-end. Le plan : un goûter à la sortie de l'école, vingt minutes au calme à la maison avant toute question, et un avertissement cinq minutes avant la fin du jeu. Le but n'est pas zéro crise, mais des crises moins nombreuses et plus courtes, et un quotidien plus serein pour vous.

TDAH, anxiété et particularités sensorielles

Certains enfants font des crises plus fréquentes ou plus intenses parce que quelque chose d'autre leur complique la vie au quotidien. Ces repères ne servent pas à poser un diagnostic. Ils sont là pour vous aider à mieux comprendre votre enfant, et à savoir quand il vaut la peine de consulter.

TDAH

Les difficultés à réguler leurs émotions sont fréquentes chez les enfants avec un TDAH (trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité), et elles pèsent lourd dans leur quotidien comme dans celui de leur famille ^[21]. Les émotions peuvent monter vite et fort.

Les outils de ce guide restent valables, souvent avec un cadre renforcé : des routines prévisibles, des avertissements avant les transitions, des tâches découpées en petites étapes et beaucoup de félicitations précises ^[10, 11]. Attendez-vous à devoir les répéter plus souvent. En France, la HAS recommande notamment des programmes d'entraînement aux habiletés parentales ^[22].

Anxiété

L'anxiété ne ressemble pas toujours à de l'inquiétude. Chez l'enfant, elle peut se traduire par une colère ou une irritabilité qui monte vite, un enfant collant, ou des difficultés à dormir ^[23]. Une crise avant l'école ou un anniversaire peut être de la peur déguisée ^[10].

Pistes à essayer : nommer l'inquiétude à voix haute, en parler aux moments calmes, et rassurer. Beaucoup d'inquiétudes d'enfants s'apaisent avec le soutien d'un parent ^[23].

Particularités sensorielles

Certains enfants sont très gênés par des bruits, des textures ou des contacts du quotidien. Dans une vaste étude menée auprès d'enfants d'âge scolaire, ceux qui avaient les sensibilités les plus marquées avaient aussi davantage de difficultés émotionnelles et d'autorégulation, selon leurs parents ^[24].

Pistes à essayer : repérer les sensations qui gênent votre enfant, les réduire quand c'est possible (lieux plus calmes, vêtements confortables, casque anti-bruit) et prévoir des pauses.

Si cela vous parle, parlez-en à son médecin traitant ou à son pédiatre, et à l'école. Une évaluation sérieuse peut ouvrir la porte à un vrai accompagnement, et les stratégies de ce guide restent utiles en parallèle ^[10, 25].

Quand demander de l'aide

URGENCE : APPELEZ TOUT DE SUITE

Si quelqu'un est en danger, si votre enfant se blesse gravement ou blesse quelqu'un, ou s'il parle de vouloir mourir ou de se faire du mal : **appelez le 15 (Samu) ou le 112**, ou allez aux urgences. Une urgence psychique est aussi sérieuse qu'une urgence physique ^[19, 26].

Parlez-en à son médecin ou à un professionnel de santé mentale si :

- **Les crises persistent, surviennent partout et perturbent** l'école, la vie de famille ou les amitiés, surtout après l'âge de la maternelle ^[27].
- **Votre enfant blesse régulièrement les autres ou se blesse** pendant les crises (coups, morsures, se cogne la tête, se griffe) ^[28].
- **Il n'arrive pas à se calmer**, même avec votre aide, ou les crises sont fréquentes aussi à l'école ou à la crèche ^[28].
- **Il perd des acquis** qu'il avait déjà, comme le langage, la propreté ou le jeu ^[29, 30].
- **Vous voyez des signes d'automutilation**, comme des coupures ou des cicatrices inexplicables, ou s'il cherche à cacher sa peau ^[19].
- **L'inquiétude semble permanente**, s'aggrave au lieu de s'atténuer, ou perturbe l'école, la vie de famille ou les amitiés ^[23].
- **Quelque chose vous inquiète**. Votre intuition compte. Toujours ^[1, 2, 30].

L'aide, ça marche

Des programmes structurés de soutien à la parentalité, comme la PCIT ou Triple P, ont réduit les troubles du comportement des enfants dans une revue de 24 études ^[31]. En demander un est un choix avisé et plein d'amour, pas un aveu d'échec.

Si vous soupçonnez une automutilation

Restez calme. Écoutez plus que vous ne parlez, sans jugement. Mettez hors de portée les objets coupants, les médicaments et les armes, et contactez son médecin. L'automutilation se soigne, et elle ne fait pas de vous un mauvais parent ^[19].

NUMÉROS UTILES EN FRANCE

Samu 15

Urgence médicale. Ou le 112, numéro d'urgence européen.

Fil Santé Jeunes 0 800 235 236

Pour les 12-25 ans, anonyme. Tous les jours, de 9 h à 23 h.

Prévention du suicide 3114

24 h/24, pour la personne en détresse comme pour ses proches.

Allô Enfance en danger 119

Enfant en danger ou en risque de l'être. 24 h/24.

Allô Parents en crise 0 805 382 300

Écoute des parents, quel que soit l'âge de l'enfant. En semaine.

Sourds, malentendants 114

Urgences par SMS, appli ou internet.

Appels gratuits, numéros vérifiés en octobre 2026. Hors urgence, commencez par le médecin traitant ou le pédiatre.

Carnet de suivi sur 7 jours

Une ligne par crise (ou par jour). Sans jugement, juste des notes. Au bout d'une semaine, cherchez ce qui revient.

Jour	Heure et lieu	Que s'est-il passé juste avant ?	À cocher	Durée ?	Qu'est-ce qui a aidé ?
<i>Jour 1</i>			☐ Faim ☐ Fatigue ☐ Transition ☐ Jour d'école		
<i>Jour 2</i>			☐ Faim ☐ Fatigue ☐ Transition ☐ Jour d'école		
<i>Jour 3</i>			☐ Faim ☐ Fatigue ☐ Transition ☐ Jour d'école		
<i>Jour 4</i>			☐ Faim ☐ Fatigue ☐ Transition ☐ Jour d'école		
<i>Jour 5</i>			☐ Faim ☐ Fatigue ☐ Transition ☐ Jour d'école		
<i>Jour 6</i>			☐ Faim ☐ Fatigue ☐ Transition ☐ Jour d'école		
<i>Jour 7</i>			☐ Faim ☐ Fatigue ☐ Transition ☐ Jour d'école		

Bilan de la semaine

Les moments de la journée les plus difficiles :

Les situations qui sont revenues plus d'une fois :

Ce qui a le plus aidé :

Une chose à essayer la semaine prochaine :

Cartes mémo à imprimer

Imprimez à 100 % (taille réelle), découpez le long des pointillés et gardez-en une dans votre portefeuille, sur le frigo ou dans la voiture. Chaque carte a la taille d'une carte bancaire.

Moi d'abord

1. Expirer lentement
 2. Baisser les épaules
 3. Me mettre à sa hauteur, parler bas
- « C'est un mauvais moment, il va passer. »

Pendant : 5 étapes

1. La sécurité d'abord
2. Parler moins
3. Nommer l'émotion
4. Tenir la limite, avec douceur
5. Rester proche et attendre

4 à 6 ans

« Je suis là. Tu ne crains rien. »
« Ça te met très en colère. »
« Je ne te laisse pas taper. »
« Un câlin, ou je reste à côté ? »

7 à 10 ans

« C'est vraiment rageant. »
« Tu as le droit d'être en colère. Mais on ne lance rien. »
« Je parle, ou je reste juste là ? »

11 à 14 ans

« Je vois que ça fait beaucoup. »
« Pas besoin de m'expliquer maintenant. »
« On fait une pause de dix minutes chacun. »

Après

1. Renouer le lien
2. Réparer : « Pardon d'avoir crié. »
3. En parler au calme
4. Chercher des solutions ensemble

Tenir la limite

« Tu as le droit d'être en colère. La réponse reste non. Je suis là. »
Les émotions : toujours permises.
Faire mal : jamais.

Urgence si

Quelqu'un est en danger, ou votre enfant parle de vouloir mourir ou de se faire du mal.
Appelez le 15 ou le 112.
Idées suicidaires : **3114**, 24 h/24.

Littlemind: du calme, dans votre poche

Littlemind est une application tout en douceur pour les parents d'enfants de 4 à 14 ans. Elle vous épaula dans les moments difficiles, et vous aide à prendre du recul.

Un SOS pour les moments difficiles. Appuyez sur SOS et recevez un plan court et apaisant, adapté à l'âge de votre enfant et à la situation.

Un point du soir en 30 secondes. Humeur, sommeil, énergie et une petite note pour chaque enfant.

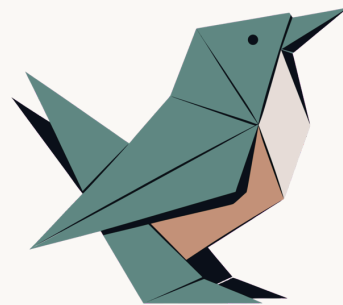
Une vue d'ensemble au fil du temps. Repérez des tendances qui vous échapperaient, par exemple des soirées plus difficiles après des nuits courtes.

Littlemind est un outil de soutien pour les parents. L'application ne pose pas de diagnostic et ne remplace pas un suivi par un professionnel.



App Store et Google Play

Scannez avec l'appareil photo de votre téléphone, ou ouvrez littlemindapp.com/get



Comment ce guide a été conçu

Ce guide a été écrit par l'équipe Littlemind pour les parents, dans un langage simple. Chaque recommandation s'appuie sur des travaux de recherche publiés, sur les conseils d'organismes de santé (notamment l'Académie américaine de pédiatrie, le NHS britannique, les CDC américains, le Child Mind Institute et le Center on the Developing Child de Harvard, ainsi que, pour cette édition française, Santé publique France, l'Assurance Maladie, la Haute Autorité de santé et les pédiatres de l'AFPA) et sur les idées centrales d'ouvrages de référence signés par des cliniciens et des chercheurs. Nous avons vérifié chaque source nous-mêmes, reformulé plutôt que recopié, et écarté tout ce que nous ne pouvions pas vérifier. Les exemples de phrases sont les nôtres. Les sources figurent page suivante.

Important : ce guide donne des informations générales aux parents. Il ne constitue pas un avis médical et ne remplace pas l'aide d'un médecin, d'un psychologue ou d'un autre professionnel qualifié qui connaît votre enfant. Si vous vous inquiétez pour sa sécurité ou son développement, n'hésitez pas à consulter (voir page 14).

© 2026 Littlemind. Diffusion libre, à condition de partager le guide en entier et d'en citer la source.
littlemindapp.com

Sources et pour aller plus loin

Les numéros renvoient aux appels de note. Les pages web ont été consultées en octobre 2026. Lorsque nous citons un livre, c'est uniquement pour l'idée centrale de son auteur, largement documentée. Les références internationales sont données dans leur langue d'origine.

- Swanson WS. *Top Tips for Surviving Tantrums*. HealthyChildren.org, American Academy of Pediatrics; mis à jour en 2021. [healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/communication-discipline/Pages/Temper-Tantrums.aspx](https://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/communication-discipline/Pages/Temper-Tantrums.aspx)
- NHS. *Temper tantrums*. Relu en 2022. [nhs.uk/baby/babys-development/behaviour/temper-tantrums/](https://www.nhs.uk/baby/babys-development/behaviour/temper-tantrums/)
- Santé publique France. *Poser des limites à son enfant*. 1000-premiers-jours.fr; mis à jour en 2025. 1000-premiers-jours.fr/fr/po-ser-des-limites-son-enfant
- Center on the Developing Child at Harvard University. *InBrief: Executive Function: Skills for Life and Learning*. Consulté en 2026. developingchild.harvard.edu/wp-content/uploads/2024/10/InBrief-Executive-Function-Skills-for-Life-and-Learning-2.pdf
- Greene RW. *The Explosive Child*. 6th ed. Harper; 2021.
- Greene RW, Ablon JS, Goring JC, et al. Effectiveness of Collaborative Problem Solving in affectively dysregulated children with oppositional-defiant disorder: Initial findings. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 2004;72(6):1157-1164. doi.org/10.1037/0022-006X.72.6.1157
- Murray DW, Rosanbalm K, Christopoulos C, Hamoudi A. *Self-Regulation and Toxic Stress: Foundations for Understanding Self-Regulation from an Applied Developmental Perspective*. OPRE Report 2015-21. US Dept. of Health and Human Services; 2015. [fpg.unc.edu/publications/self-regulation-and-toxic-stress-foundations-understanding-self-regulation-applied](https://www.fpg.unc.edu/publications/self-regulation-and-toxic-stress-foundations-understanding-self-regulation-applied)
- Gruber R, Cassoff J, Frenette S, Wiebe S, Carrier J. Impact of sleep extension and restriction on children's emotional lability and impulsivity. *Pediatrics* 2012;130(5):e1155-e1161. doi.org/10.1542/peds.2012-0564
- Siegel DJ, Bryson TP. *The Whole-Brain Child*. Delacorte Press; 2011.
- Miller C. *How to Handle Tantrums and Meltdowns*. Child Mind Institute; mis à jour en 2025. childmind.org/article/how-to-handle-tantrums-and-meltdowns/
- Centers for Disease Control and Prevention. *Tips for Responding to Behavior*. 2026. [cdc.gov/parenting-toddlers/responding-to-behavior/index.html](https://www.cdc.gov/parenting-toddlers/responding-to-behavior/index.html)
- Gottman J, DeClaire J. *Raising an Emotionally Intelligent Child: The Heart of Parenting*. Simon & Schuster; 1997.
- Gottman JM, Katz LF, Hooven C. Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: Theoretical models and preliminary data. *Journal of Family Psychology* 1996;10(3):243-268. doi.org/10.1037/0893-3200.10.3.243
- Lieberman MD, Eisenberger NI, Crockett MJ, et al. Putting feelings into words: Affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. *Psychological Science* 2007;18(5):421-428. doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01916.x
- Siegel DJ, Bryson TP. *No-Drama Discipline*. Bantam; 2014.
- Tronick EZ. Emotions and emotional communication in infants. *American Psychologist* 1989;44(2):112-119. doi.org/10.1037/0003-066X.44.2.112
- Sege RD, Siegel BS; AAP Council on Child Abuse and Neglect; Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health. Effective discipline to raise healthy children. *Pediatrics* 2018;142(6):e20183112. doi.org/10.1542/peds.2018-3112
- Santé publique France. *Les violences éducatives*. 1000-premiers-jours.fr; mis à jour en 2025. 1000-premiers-jours.fr/fr/les-violences-educatives
- McKean A, Rahmandar MH. *When Children and Teens Self-Harm*. HealthyChildren.org, American Academy of Pediatrics; mis à jour en 2024. [healthychildren.org/English/health-issues/conditions/emotional-problems/Pages/when-children-and-teens-self-harm.aspx](https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/emotional-problems/Pages/when-children-and-teens-self-harm.aspx)
- Ministère chargé de la santé. *3114, numéro national de prévention du suicide*. Consulté en octobre 2026. 3114.fr
- Shaw P, Stringaris A, Nigg J, Leibenluft E. Emotion dysregulation in attention deficit hyperactivity disorder. *American Journal of Psychiatry* 2014;171(3):276-293. doi.org/10.1176/appi.ajp.2013.13070966
- Haute Autorité de santé. *Trouble du neurodéveloppement/TDAH: diagnostic et interventions thérapeutiques auprès des enfants et adolescents*. Recommandation de bonne pratique (synthèse); juillet 2024. has.sante.fr/upload/docs/application/pdf/2024-09/tdah_enfant_synthese_mel.pdf
- NHS. *Anxiety disorders in children*. Relu en 2023. [nhs.uk/mental-health/children-and-young-adults/advice-for-parents/anxiety-disorders-in-children/](https://www.nhs.uk/mental-health/children-and-young-adults/advice-for-parents/anxiety-disorders-in-children/)
- Ben-Sasson A, Carter AS, Briggs-Gowan MJ. Sensory over-responsivity in elementary school: Prevalence and social-emotional correlates. *Journal of Abnormal Child Psychology* 2009;37(5):705-716. doi.org/10.1007/s10802-008-9295-8
- Salinier C (pédiatre, AFPA). *Mon fils de 4 ans fait des colères incontrôlables, qui consulter?* mpedia.fr; mis à jour en 2025. mpedia.fr/q/mon-fils-de-4-ans-fait-coleres-incontrolables-qui-consulter/
- NHS. *Where to get urgent help for mental health*. Relu en 2023. [nhs.uk/nhs-services/mental-health-services/where-to-get-urgent-help-for-mental-health/](https://www.nhs.uk/nhs-services/mental-health-services/where-to-get-urgent-help-for-mental-health/)
- Carlson G (clinical expert). *When Should I Worry About Tantrums?* Child Mind Institute; mis à jour en 2024. childmind.org/article/when-should-i-worry-about-tantrums/
- Belden AC, Thomson NR, Luby JL. Temper tantrums in healthy versus depressed and disruptive preschoolers: Defining tantrum behaviors associated with clinical problems. *Journal of Pediatrics* 2008;152(1):117-122. doi.org/10.1016/j.jpeds.2007.06.030
- Centers for Disease Control and Prevention. *CDC's Developmental Milestones (Learn the Signs. Act Early.)*. 2026. [cdc.gov/act-early/milestones/index.html](https://www.cdc.gov/act-early/milestones/index.html)
- Assurance Maladie. *Mon enfant est-il en souffrance psychologique: quels symptômes doivent m'alerter?* ameli.fr; mis à jour en 2026. [ameli.fr/assure/sante/themes/sante-mentale-enfant/souffrance-psychologique-de-l-enfant-symptomes-d-alerte](https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/sante-mentale-enfant/souffrance-psychologique-de-l-enfant-symptomes-d-alerte)
- Thomas R, Zimmer-Gembeck MJ. Behavioral outcomes of Parent-Child Interaction Therapy and Triple P-Positive Parenting Program: A review and meta-analysis. *Journal of Abnormal Child Psychology* 2007;35(3):475-495. doi.org/10.1007/s10802-007-9104-9

Pour aller plus loin (ouvrages non cités ci-dessus, en anglais) : Kazdin AE, Rotella C. *The Kazdin Method for Parenting the Defiant Child*. Houghton Mifflin; 2008. Markham L. *Peaceful Parent, Happy Kids: How to Stop Yelling and Start Connecting*. Perigee; 2012.