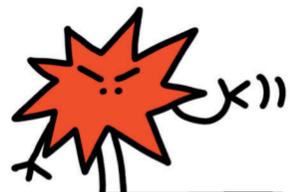


# Je suis en colère!

Elle t'envahit parfois sans que tu saches trop pourquoi, te faisant bouillonner à l'intérieur. Elle est incontrôlable et tu ne sais pas toujours comment l'apaiser. C'est la colère, une émotion qu'il est possible d'apprendre à reconnaître et à gérer.

**Experte:** Dre Simone Hardt Steffenino, pédopsychiatre et médecin adjointe à l'Unité de guidance petite enfance



## La colère, c'est quoi?

La colère est une émotion normale et passagère que nous ressentons toutes et tous dans certaines situations. Elle est désagréable, car nous avons l'impression qu'elle va exploser, partir dans tous les sens et nous faire faire des gestes brusques, des bêtises, ou dire des mots blessants.



## Il se passe quoi, dans mon corps?

Comme toutes les émotions, la colère a des répercussions sur ton corps. Les sourcils se froncent, le visage devient rouge, les poings se serrent, la bouche se tord, les batttements du cœur s'accroissent, parfois tu trembles, cries ou pleures...



## Pourquoi je suis en colère?

Plusieurs situations peuvent provoquer cette émotion : une frustration (si quelque chose t'est refusé), la peur, une douleur, un sentiment d'injustice (« Je n'y suis pour rien! »), de honte, de jalousie (« Mon frère ou ma sœur a eu plus de biscuits que moi! »). Parfois, la colère cache une grande tristesse que nous ne parvenons pas à exprimer clairement. La fatigue, la faim et le stress facilitent également la montée de la colère et il est alors plus difficile d'y résister.



## Combien de temps ça dure?

La colère est souvent comparée à un volcan qui entre en éruption. Un événement la déclenche et elle monte alors petit à petit jusqu'à exploser. Ce pic s'accompagne souvent de cris, d'une envie d'extérioriser sa rage (cogner les murs, casser des jouets, taper, etc.), mais n'est que passager. Au bout de quelques minutes - voire quelques heures -, l'émotion se tasse et le calme revient progressivement.



## Comment la gérer?

En grandissant, tu apprendras à reconnaître les émotions qui te submergent et à revenir plus rapidement au calme après un pic de colère. Plusieurs astuces peuvent t'aider à t'apaiser : effectuer des exercices de respiration, du yoga, tenir un journal intime ou confier à quelqu'un de proche ce qui ne va pas, gribouiller sur une feuille, courir ou faire du sport, crier dans un oreiller... Ces techniques pourront éviter que ta colère ne prenne des dimensions destructrices.



## Tous les enfants se mettent-ils en colère?

Oui, tout le monde connaît un jour cette émotion. À certains moments de la vie, les colères sont plus fréquentes, par exemple entre l'âge de 2 et 4 ans, lorsque le caractère de l'enfant s'affirme, mais qu'il n'arrive pas encore à bien gérer ses émotions. Ou encore à l'adolescence, une période là aussi d'affirmation et parfois de confrontation avec les parents. La colère survient aussi chez les adultes, qui ont parfois du mal à la canaliser. Elle peut alors avoir de graves répercussions. C'est pourquoi il est important d'apprendre à la gérer, avec l'aide de personnes de confiance et un accompagnement psychologique si besoin.

En partenariat avec

**RIS** Découverte