CABINET ÉLOVA

Traverser les crises de colère

Pendant, après, et pour prévenir : le guide pratique des parents

GUIDE GRATUIT



Lola India Karst, éducatrice spécialisée diplômée d'État · Villeneuve-lès-Béziers · cabinet-elova.fr

BIENVENUE

Dans ce guide

Votre enfant explose, crie, tape ou se roule par terre ? Six gestes pour traverser la crise, ce qu'il faut faire après, comment prévenir les suivantes, et quand demander de l'aide.

Ce guide reprend et complète l'article « Crise de colère : que faire sur le moment ? » publié sur cabinet-elova.fr. Il se lit dans l'ordre ou par chapitre, et propose des fiches à remplir.

1. Pour commencer
2. Pourquoi un enfant explose-t-il ?
3. Pendant la crise : six gestes
4. Après la crise
5. Prévenir les prochaines
6. Ce que vous ressentez, vous aussi
7. Selon l'âge
8. Quand demander de l'aide ?
9. Le thermomètre de la colère, à remplir ensemble
10. Mon carnet des crises (2 semaines)
11. Questions fréquentes

> Ce guide donne des repères éducatifs. Il ne remplace ni un avis médical, ni un diagnostic. En cas d'urgence : 15 ou 112.

CHAPITRE 1

Pour commencer

Une crise de colère, c'est un orage : l'enfant est débordé par une émotion trop forte pour lui. Pendant la tempête, il ne peut ni réfléchir, ni écouter un long discours, ni « se calmer » parce qu'on le lui demande. Le rôle de l'adulte est d'abord de le mettre à l'abri, et de rester un repère stable jusqu'à ce que l'orage passe.

Cela ne veut pas dire tout accepter. Cela veut dire choisir le bon moment pour chaque chose : la sécurité pendant la crise, la parole et les limites après.



CHAPITRE 2

Pourquoi un enfant explose-t-il ?

Chez l'enfant, les zones du cerveau qui permettent de freiner une émotion et de réfléchir avant d'agir sont encore en construction. Quand la fatigue, la faim, la frustration, un changement imprévu ou trop de bruit s'accumulent, la coupe déborde. Certains enfants, notamment ceux qui ont un TDAH, un trouble du spectre de l'autisme ou une grande sensibilité, débordent plus vite et plus fort.

La colère n'est pas un caprice : c'est souvent le signe d'un besoin que l'enfant ne sait pas encore exprimer autrement.



CHAPITRE 3

Pendant la crise : six gestes

1. **Mettre en sécurité** : éloigner ce qui peut blesser, protéger les frères et sœurs, se mettre à distance si l'enfant tape.
2. **Rester calme** : baisser la voix, ralentir ses gestes, respirer. Votre calme est contagieux, votre colère aussi.
3. **Parler peu** : une phrase courte suffit, par exemple « Je suis là. Tu es très en colère. »
4. **Ne pas raisonner ni punir à chaud** : ce n'est pas le moment, il ne peut pas entendre.
5. **Proposer un lieu calme**, s'il l'accepte : un coussin, un coin à lui, un câlin s'il le veut.
6. **Attendre que ça redescende** : la crise finit toujours par passer. Restez disponible.

Ces gestes sont résumés dans la fiche gratuite « Pendant une crise », à afficher sur le frigo.



CHAPITRE 4

Après la crise

- **Reparler à froid**, quand tout le monde est calme : qu'est-ce qui s'est passé ? qu'est-ce que tu ressentais ? qu'est-ce qui t'aurait aidé ?
- **Nommer l'émotion** : colère, frustration, peur, tristesse. Le thermomètre des émotions aide à trouver le bon mot.
- **Réparer** si besoin : ramasser, s'excuser, faire un geste. Sans humilier ni faire durer la punition.
- **Chercher le déclencheur** : fatigue, faim, changement d'activité, écran qui s'arrête, devoirs, bruit. Le noter aide à repérer ce qui revient.



CHAPITRE 5

Prévenir les prochaines

- Annoncer les changements à l'avance (« dans cinq minutes, on éteint l'écran ») avec un minuteur visible.
- Installer des routines en images pour le matin et le soir : moins de surprises, moins de tensions.
- Apprendre à reconnaître la colère qui monte avec le thermomètre des émotions, et choisir ensemble quoi faire à chaque niveau.
- Prévoir un coin calme, choisi avec l'enfant, à utiliser avant que ça explose.
- Remarquer et dire ce qui se passe bien, chaque jour : l'attention positive diminue les comportements difficiles.
- Prendre soin de soi : un parent épuisé déborde plus vite, et c'est normal.



CHAPITRE 6

Ce que vous ressentez, vous aussi

Face à un enfant qui hurle ou tape, il est normal de ressentir de la colère, de la honte (surtout en public), de l'impuissance ou de la tristesse. Ces émotions ne font pas de vous un mauvais parent. Repérer ses propres signaux (mâchoire serrée, voix qui monte) permet de se donner une pause : sortir de la pièce quelques secondes si l'enfant est en sécurité, respirer lentement, boire un verre d'eau.

Après une journée difficile, en parler à un proche, à un professionnel ou à d'autres parents aide à prendre du recul. Un parent soutenu est un parent plus calme.



CHAPITRE 7

Selon l’âge

- **Avant 4 ans** : les crises sont fréquentes et font partie du développement. La priorité est la sécurité et la présence rassurante.
- **De 4 à 7 ans** : on peut commencer à nommer les émotions et à choisir ensemble un coin calme.
- **De 8 à 12 ans** : l’enfant peut apprendre à repérer ses signaux d’alerte et à utiliser des stratégies (respirer, bouger, s’isoler un moment).
- **À l’adolescence** : on garde le calme et le respect, on évite les débats à chaud, on reprend la discussion plus tard, d’égal à égal.



CHAPITRE 8

Quand demander de l’aide ?

Si les crises sont très fréquentes, violentes, durent longtemps, se produisent aussi à l’école, ou si vous êtes épuisé, parlez-en à votre médecin et faites-vous accompagner. La guidance parentale et les ateliers Barkley donnent des outils concrets pour sortir du rapport de force.

> En cas de danger immédiat, appelez le 15 ou le 112. Si un enfant est en danger, le 119 répond 24 h/24, gratuitement.

Le mot de Lola

Derrière une colère, il y a presque toujours un besoin que l’enfant ne sait pas encore dire. En séance, on apprend à la reconnaître avant qu’elle déborde, en passant par le corps et le jeu, et je donne aux parents des outils pour sortir du rapport de force.

CHAPITRE 9

Le thermomètre de la colère, à remplir ensemble

- 1 · **Calme** : je me sens bien. Ce qui m'aide à rester là :
  .....
- 2 · **Agacé** : je sens que ça chauffe. Ce que je peux faire :
  .....
- 3 · **Énervé** : mon cœur bat vite. Mon coin calme, c'est :
  .....
- 4 · **Très en colère** : j'ai besoin d'un adulte. Je peux dire :
  .....
- 5 · **J'explose** : l'adulte me met en sécurité et attend avec moi.

CHAPITRE 10

Mon carnet des crises (2 semaines)

Notez pour chaque crise : le jour et l'heure, ce qui s'est passé juste avant, combien de temps elle a duré, ce qui a aidé. Au bout de deux semaines, cherchez ce qui revient : un moment de la journée, une activité, la fatigue.

- Jour / heure : ..... Avant : ..... Durée : ..... Ce qui a aidé : .....
- Jour / heure : ..... Avant : ..... Durée : ..... Ce qui a aidé : .....
- Jour / heure : ..... Avant : ..... Durée : ..... Ce qui a aidé : .....
- Jour / heure : ..... Avant : ..... Durée : ..... Ce qui a aidé : .....

CHAPITRE 11

Questions fréquentes

Faut-il ignorer une crise ?

Non : on ne cède pas sur la règle, mais on reste présent et calme. Ignorer l'enfant le laisse seul avec son émotion.

Et s'il tape ?

On l'arrête fermement et calmement, on se protège et on protège les autres. On en reparle après.

Mon enfant est-il TDAH ?

Seul un médecin peut le dire. Des crises fréquentes méritent d'en parler avec lui.

POUR ALLER PLUS LOIN

Ressources et contacts

- **Urgence** : 15 ou 112 · Idées suicidaires : 3114 · Enfant en danger : 119 · Harcèlement : 3018
- **Ressources de l'Hérault** (MDPH, plateforme TND, CAMSP, CMPP, associations) : cabinet-elova.fr/ressources-utiles/
- **Outils gratuits** (thermomètre des émotions, routines en images, carnet d'observation) : cabinet-elova.fr/outils/

Mes notes

.....

.....

.....

.....

Cabinet Élova

Lola India Karst, éducatrice spécialisée diplômée d'État, accompagne les enfants, les adolescents et leurs parents : TDAH, autisme, troubles « dys », haut potentiel, émotions, crises. Par le corps, le jeu et la création. Guidance parentale et ateliers Barkley.

Pôle Santé du Château, entrée A
2 place Gabriel Péri, 34420 Villeneuve-lès-Béziers

06 19 04 85 32 · l.karst@cabinet-elova.fr
Du mardi au samedi, 8 h – 17 h. Le premier échange est offert.

cabinet-elova.fr

Guide gratuit, mis à jour le 12 novembre 2026. Diffusion libre dans sa version intégrale, sans modification. Ne remplace pas un avis médical.