

ARIANE HÉBERT, psychologue
JADE PARÉ, B.Sc., D.E.S.S.

Pour parents
et intervenants

CRISES, COLÈRE et **OPPOSITION** La boîte à outils

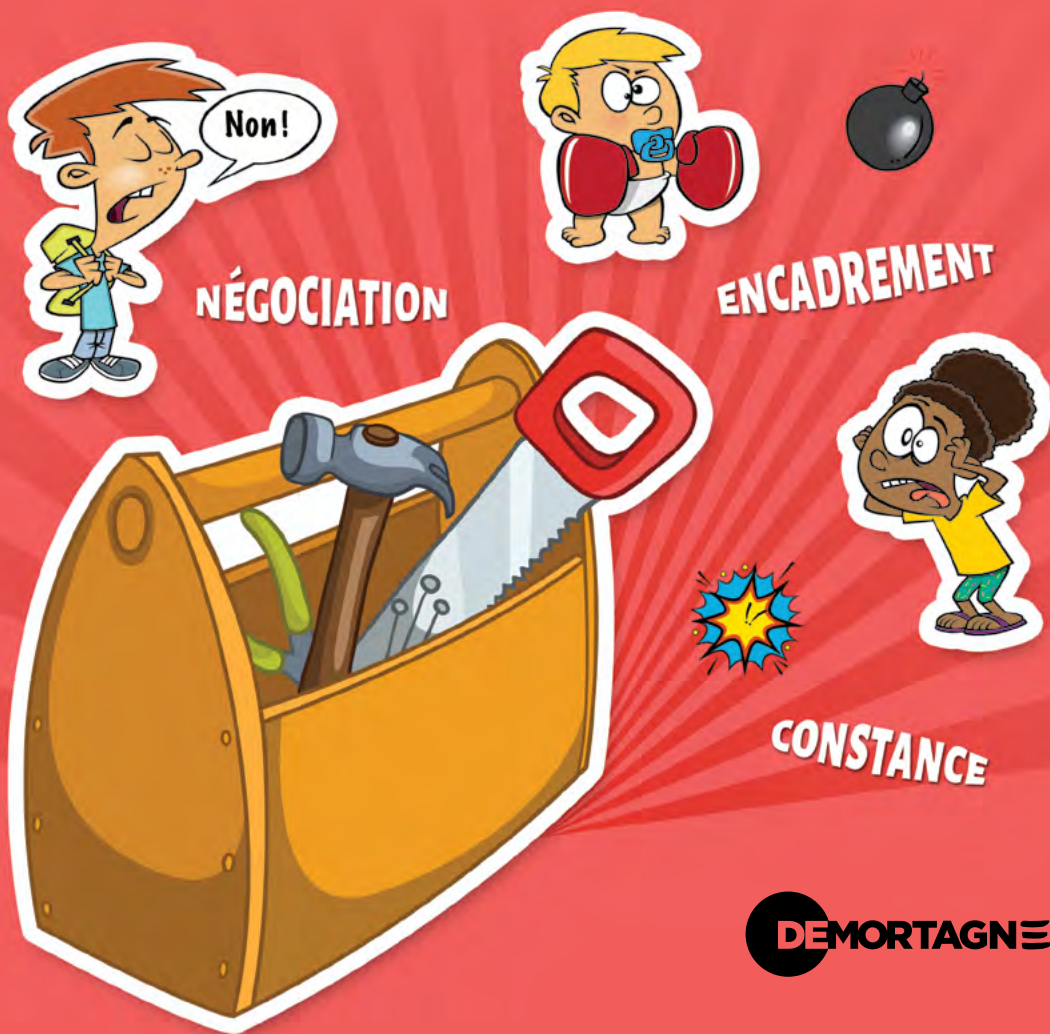


Table des matières



Introduction	11
Les comportements perturbateurs sous la loupe	15
Crises, colère, opposition... toutes pareilles ou non ?	15
Les mille et un visages des comportements perturbateurs	19
Derrière le comportement, un besoin	24
De la petite étincelle à l'explosion	25
Les forces invisibles derrière les comportements perturbateurs	31
Ces âges où ça explose (un peu plus souvent)	31
Né comme ça : l'empreinte du tempérament	34
Troubles neuro et psycho : d'autres défis	35
Le monde autour : les facteurs environnementaux	37
PARTIE I – MIEUX VAUT PRÉVENIR QUE GUÉRIR	
Agir avant que ça déborde	41
Le cadre familial : être prévisible... pour le meilleur (et sans le pire)	43
Des règles à briser ou à vérifier ?	43

Juste un tout petit peu ou vraiment beaucoup	50
Appliquer sans rigidité, encadrer sans contrôler	54
Structurer sans s'épuiser: les routines à la rescousse	58
Les attentes envers l'enfant: ni trop, ni pas assez	65
Les stades de développement: de bons repères	71
L'écho du parent dans les comportements de l'enfant	77
Modèle malgré soi: quand les enfants nous imitent	77
Parent strict, parent cool: les styles parentaux	81
Quand l'un dit oui et l'autre non: la cohérence parentale	97
Cesser l'autoflagellation	98
De la tempête à l'accalmie: l'art d'apprivoiser les émotions	101
L'école des émotions: enseigner la régulation	105
Les mots ne sont pas que des mots	111
Fou de joie: le coaching des émotions et des comportements plaisants	116
Fou de rage: le coaching des émotions désagréables	123
Coach sur mesure: adapter les interventions selon le tempérament de l'enfant	129
L'autorégulation émotionnelle: un (autre) apprentissage par l'exemple	130
PARTIE II – QUAND L'ORAGE ÉCLATE	
Quoi faire lorsque les comportements perturbateurs surviennent ?	133
Désamorcer les crises et gérer les comportements en pleine explosion	135
Les premiers nuages: repérer les signes avant-coureurs d'une crise	136
Les paratonnerres pour éviter la foudre: techniques de désamorçage de la crise	139

Table des matières

En pleine tempête: comment réagir face à un enfant en crise ?	147
Sous les regards: la gestion des crises en milieu public	151
Les fausses bonnes idées: ce qui ne fonctionne pas en pleine crise	156
Naviguer dans le vent contraire les attitudes et interventions à privilégier	165
Esquiver sans affronter: stratégies pour déjouer la confrontation	166
«Je ne vois pas et je n'entends rien»: l'ignorance intentionnelle	175
La zone de repli: quand et comment utiliser le retrait ?	177
Ce que dit le corps quand on ne parle pas: l'importance du langage non verbal	180
Offrir un gouvernail, tout en gardant le cap: la méthode des choix encadrés	183
Le pic de résistance, il faut s'y attendre...	186
 PARTIE III – APRÈS LA TEMPÊTE	
Apaisement, réparation et reconstruction	191
 L'accalmie le retour au calme après l'orage	193
Attendre le retour du soleil: pourquoi il ne faut pas régler une crise à chaud	193
Faire le bilan: les interventions post-crise	196
Construire son abri avant que le vent ne se lève: l'enseignement de stratégies d'autorégulation	203
Et le capitaine, après tout cela ? L'importance de prendre soin de l'adulte	213
 Zones interdites conséquences et discipline pour encadrer	219
Entre la sanction et la boussole: la différence entre punition et conséquence éducative	219
Quand la conséquence devient une leçon	220
Recoller les morceaux: la réparation	226

Bâtir du positif, un renforcement à la fois	227
Ces punitions inefficaces	237
Quand les meilleures intentions ne suffisent plus l'aide professionnelle	241
Les débordements chez le parent	242
«Mon enfant a besoin d'une aide qui n'est pas la mienne» : les professionnels au secours	244
L'importance d'une approche globale et d'un soutien adapté	247
Conclusion	249

Introduction



En clinique, les symptômes de crise, de colère et d'opposition sont fréquemment décrits par les parents et les intervenants comme des comportements épuisants, difficiles à gérer, insupportables ou même angoissants. «C'est un combat sans fin», «sa première réponse est toujours non», «on marche constamment sur des œufs» sont le genre de propos rapportés par les adultes qui gravitent autour de ces petits anges cornus. Les réactions de ces derniers suscitent souvent de vifs sentiments de frustration et d'impuissance et l'on cherche, tant bien que mal, à les éviter ou à les faire disparaître. Pourtant, elles sont non seulement inévitables, mais bel et bien souhaitables... puisqu'essentielles au développement de l'enfant.



En dépit de leur caractère déplaisant, les crises, la colère et l'opposition ont d'importantes fonctions: elles servent à

mobiliser de l'énergie pour faire face à des situations perçues comme problématiques et permettent de s'affirmer, de poser ses limites, d'indiquer un inconfort ou de signaler un besoin non comblé. En agissant ainsi, l'enfant comme l'adulte éprouvent l'impression de reprendre le contrôle, de se faire entendre ou de mettre fin à une situation vécue comme menaçante. Ils peuvent même, sur le moment, ressentir un certain soulagement.

Or, ces manifestations risquent, à la longue, de devenir des modes d'expression peu adaptés, voire nuisibles, tant pour la personne que pour son entourage. Lorsqu'elles s'installent comme stratégies privilégiées pour affronter les défis, elles tendent à engendrer des conflits récurrents, à fragiliser les liens affectifs et à limiter l'accès à des solutions constructives. Il est donc souhaitable d'aider l'enfant ou l'adolescent à développer des façons plus posées, nuancées et efficaces d'affirmer ses besoins, de mettre ses limites et de réguler ses émotions, sans pour autant étouffer, faire taire ou réprimer l'expression de son individualité.



Par ailleurs, il est important de se rappeler que ces comportements sont d'abord et avant tout des réactions à des *perceptions*. En d'autres mots, ce qui déclenche la crise, la colère ou l'opposition n'est pas toujours l'événement en soi, mais la façon dont il est interprété. Et cette interprétation est influencée par plusieurs facteurs que l'adulte a tout avantage à connaître pour mieux comprendre les réactions de l'enfant et intervenir de façon plus adaptée.

C'est précisément afin d'enrichir votre coffre à outils et d'atténuer le sentiment d'impuissance qui peut être ressenti

face à ces tempêtes que nous avons conçu cet ouvrage. Ainsi, vous pourrez mieux intervenir. Ce livre vous invite d'abord à porter un regard éclairé sur les mécanismes qui sous-tendent ces comportements difficiles, avant de vous proposer une série de stratégies, tant préventives que réactives, pour mieux accompagner votre jeune au quotidien.

Même si les concepts de colère, de crise et d'opposition peuvent être (et seront) définis séparément, ces modes d'expression sont souvent entremêlés dans le quotidien. Pour faciliter la compréhension, nous regrouperons souvent dans ce livre ces différents construits psychologiques sous un même chapeau : celui des *comportements perturbateurs*. Ce terme ne vise pas à donner une connotation négative à ces manifestations, mais traduit celles qui perturbent le climat familial ou scolaire et, surtout, signalent que l'enfant vit un déséquilibre intérieur.



De petits encadrés ponctueront votre lecture tout au long de cet ouvrage. Ceux intitulés **Un p'tit +** présentent des données théoriques ou scientifiques en lien avec le sujet abordé. Les **Petit récit de psy** sont pour leur part des anecdotes, tirées de nos vies personnelles ou professionnelles, permettant d'illustrer la matière sous un mode plus concret. Enfin, principalement dans la première partie de ce livre, qui porte sur l'explication de concepts théoriques, vous trouverez des encadrés intitulés **Les astuces de psy à essayer** et proposant des moyens applicables dans votre quotidien. Certains d'entre eux seront repris, sous un nouvel angle ou avec plus de précision, dans la deuxième moitié du livre, davantage orientée vers les stratégies pratiques.

Vous le savez sans doute, accompagner les enfants et les adolescents, que ce soit à titre de parent ou d'intervenant, exige un dévouement sans faille, une énergie inépuisable et une dose titanesque de patience. Aussi difficile que cela puisse être, l'effort en vaut largement la peine. C'est d'ailleurs avec une profonde admiration pour votre engagement que nous avons rédigé cet ouvrage. Nous espérons qu'il vous accompagnera avec bienveillance, non pas comme un guide imposant des règles strictes, mais tel un compagnon de route vous invitant à la réflexion, à l'ouverture et à la compréhension. Plutôt que de vous laisser envahir par le doute, le

blâme ou la culpabilité, nous vous encourageons à accueillir ces pages comme une occasion de vous outiller, de vous questionner et de cultiver de nouvelles façons d'intervenir, au rythme qui est le vôtre. En choisissant de lire ce guide, vous posez déjà un geste admirable : celui de reconnaître qu'il n'existe pas de recette unique, mais qu'il est toujours possible d'ajuster ses pratiques pour mieux accompagner les jeunes.



En souhaitant que cette lecture vous plaise et vous inonde de courage.

Jade et Ariane

Les comportements perturbateurs sous la loupe



Crises, colère, opposition... toutes pareilles ou non ?

Avant d'aller plus loin, il importe de préciser ce que l'on entend par crise, colère et opposition.

Le concept de **crise** n'est pas universel. En clinique, lorsque nous interrogeons les parents au sujet de ce type de comportement à la maison, certains affirment avec conviction que les crises sont quotidiennes. Or, après vérification, ces épisodes correspondent plutôt à des moments de bouderie ou de protestation, parfois accompagnés de pleurs, sans autre débordement. D'autres, à l'inverse, déclarent que leur enfant n'est pas sujet à ce genre de manifestation, alors que l'entretien révèle que le petit crie fréquemment ou lance des objets dans la maison quand il est frustré.



Cela étant, il est normalement reconnu par le milieu clinique que la crise réfère à une manifestation explosive, intense et incontrôlée de colère chez l'enfant, se traduisant par des symptômes physiques, physiologiques et comportementaux, et qui provoque de la détresse (chez l'entourage ou l'enfant lui-même)¹. Durant généralement plusieurs minutes, elle peut impliquer de la violence (par exemple: gestes d'agressivité, propos déplacés ou blessants, etc.), mais pas toujours.

La **colère** est une émotion naturelle et universelle, présente dans toutes les cultures et à toutes les époques. Héritée de nos ancêtres, elle a d'abord guidé nos instincts de survie, alors qu'il s'agissait d'une réaction face au danger. Dans les premières communautés humaines, la colère jouait un rôle clé pour défendre son territoire, protéger sa famille ou préserver son intégrité. De nos jours, bien que les contextes aient évolué, la colère conserve cette fonction fondamentale de protection et de signal d'alerte. Elle survient encore face à des situations perçues comme menaçantes, injustes ou frustrantes, mobilisant l'organisme pour réagir. Toutefois, dans nos sociétés modernes, les manifestations de la colère sont moins souvent associées à des dangers immédiats et plus fréquemment déclenchées par des enjeux relationnels, des contraintes sociales ou des frustrations du quotidien.



1. Sheridan, S. M. et Russman, S. (1997). Temper Tantrums. Dans G. G. Bear, K. M. Minke et A. Thomas. (dir.), *Children's Needs II: Development, Problems and Alternatives* (vol. 2, p. 171-179). National Association of School Psychologists.



Un p'tit +

Le cerveau en colère

Lorsque la colère est activée, elle entraîne une réaction rapide et puissante du cerveau. Plus particulièrement, c'est le système limbique qui entre en jeu; cette partie du cerveau est responsable du traitement des émotions. L'amygdale, une structure clé de ce système, détecte la présence d'une menace et envoie un signal d'alarme, déclenchant une réponse d'urgence dans tout le corps. Cette activation stimule l'hypothalamus, qui, à son tour, transmet un message aux glandes surrénales. Ces glandes libèrent alors des hormones comme l'adrénaline et la noradrénaline. Sous l'effet de ces hormones, le rythme cardiaque s'accélère, la tension artérielle augmente et l'attention se focalise, afin que l'individu (et son corps) soit prêt à réagir rapidement – parfois même avant qu'il n'en ait pleinement conscience.



Ce mécanisme biologique, hérité de nos ancêtres, est essentiel pour mobiliser l'organisme face à un danger. Toutefois, il est intéressant de noter que ce circuit cérébral est également activé lors d'épisodes d'anxiété. En effet, la colère et l'anxiété

partagent plusieurs réactions physiologiques communes: une alerte de l'amygdale, une montée d'adrénaline et une préparation du corps à réagir.

Malgré ces similitudes, la colère et l'anxiété remplissent des fonctions émotionnelles distinctes. La colère est une émotion tournée vers l'action et la défense: elle pousse à s'affirmer, à protéger ses limites ou à rétablir un sentiment de justice.

Elle mobilise l'énergie vers l'extérieur, encourageant des comportements de confrontation ou de revendication. En revanche, l'anxiété est une émotion tournée vers l'anticipation d'un danger futur; elle oriente davantage vers la vigilance, l'évitement ou le retrait pour minimiser le risque perçu. Si la colère prépare à affronter directement l'obstacle, l'anxiété incite plutôt à s'en éloigner.



Sur le plan du développement cérébral, le système limbique atteint généralement sa maturité vers l'âge de 12 ans. Toutefois, le cortex préfrontal, chargé de la régulation consciente et volontaire des émotions, continue à se développer jusqu'à environ 25 ans. Cette maturation prolongée explique pourquoi les enfants et les adolescents ont parfois plus de difficulté à gérer leurs élans émotionnels. Pour cette raison, il est important de les accompagner dans l'apprentissage de l'autorégulation, afin de mieux «dompter» ces réactions automatiques et d'en atténuer l'impact dans leur quotidien.

L'opposition est quant à elle une manifestation comportementale sporadique (elle apparaît de manière spontanée et irrégulière) ou persistante (elle perdure dans le temps et caractérise le tempérament de l'enfant). Elle se révèle sous forme d'humeurs colériques et irritables, de désobéissance ainsi que de comportements provocateurs ou querelleurs. Il

est possible de distinguer deux types d'opposition : active et passive.

L'opposition **active** est ouverte, directe et souvent bruyante. L'enfant exprime son refus ou sa résistance de façon claire, parfois en défiant l'adulte. Il s'agit ici du « non » franc, de gestes brusques ou encore d'un regard provocateur. L'enfant souhaite montrer qu'il ne veut pas ou qu'il n'est pas d'accord, généralement avec intensité.

L'opposition **passive** est plus subtile, silencieuse et indirecte. L'enfant n'exprime pas ouvertement son refus, mais résiste néanmoins ; il ne semble pas entendre ce qu'on lui dit, traîne les pieds, « oublie » les consignes ou ne réagit pas. Cette forme d'opposition est moins flamboyante, mais tout aussi dérangeante.

Les mille et un visages des comportements perturbateurs

Sourires narquois, cris stridents, yeux levés au ciel, coups de pied ou de poing, pleurs, lamentations ou indifférence... Les comportements perturbateurs ont plusieurs visages, tout comme les jeunes qui les endossent.



Pour mieux illustrer les différents styles de comportements perturbateurs que peuvent adopter les enfants et les adolescents, nous vous proposons la classification suivante. Loin d'être rigide, cette typologie trace des portraits

généraux : un même enfant peut correspondre à plusieurs de ces profils ou n'en refléter que certains aspects.

Les éternels insatisfaits

Ces enfants adoptent une posture quasi constante de plainte et de contestation. Ils remettent régulièrement en question les consignes, expriment fréquemment leur mécontentement et ne semblent jamais comblés, peu importe les efforts déployés pour répondre à leurs besoins. Leur insatisfaction crée une tension continue dans le groupe et épuise les adultes chargés d'intervenir.



Les bagarreurs-nés

Ces enfants manifestent leur opposition de manière physique. Ils en viennent régulièrement aux coups, provoquent leurs camarades, bousculent, frappent ou mordent. Pour eux, l'agressivité devient un mode privilégié d'interaction, reléguant au second plan le respect des besoins et des limites des autres. Ils ne se contentent pas de contester une règle ; ils peuvent aller jusqu'à s'en prendre directement à l'adulte, de façon blessante ou humiliante, afin d'obtenir ce qu'ils désirent.



Les volcans en éruption

Ces enfants manifestent leur colère de façon soudaine et intense. Ils hurlent, donnent des coups, se roulent par terre, crient des insultes ou cassent leur matériel. Leurs

crises, à la fois fréquentes et spectaculaires, déstabilisent l'environnement et instaurent un climat d'alerte permanent autour d'eux.

Les saboteurs discrets

Ces enfants perturbent l'environnement de manière plus indirecte, mais tout aussi dérangeante. Ils chantent en classe, produisent des bruits étranges, détruisent leur propre travail ou celui des autres, ou brisent délibérément le matériel scolaire. Leurs gestes sont souvent perçus comme de la provocation ou un rejet des attentes de l'adulte.



Les maîtres du jeu

Ces enfants peinent à accepter les règles communes. Ils cherchent à imposer les leurs, refusent les contraintes imposées par le groupe et réagissent avec colère ou accusations lorsqu'ils ne parviennent pas à leurs fins.

Les tourbillons ambulants

L'agitation motrice de ces enfants est omniprésente. Ils se lèvent sans autorisation, se balancent sur leur chaise, manipulent leur matériel de façon incessante ou bougent sans relâche, ce qui nuit autant à leur propre concentration qu'à celle des autres.

Les insolents assumés

Ces enfants adoptent une attitude de confrontation verbale. Leurs paroles sont souvent irrespectueuses; ils insultent,

lancent des commentaires grossiers, défient l'autorité des adultes et s'obstinent avec les pairs. Leur posture semble destinée à tester les limites, en tenant tête de manière répétée.

Les impulsifs endurcis

Ces enfants agissent sans réfléchir. Ils interrompent les autres, commencent une tâche avant d'avoir écouté les consignes, parlent sans filtre, ont du mal à attendre leur tour et peinent à respecter les étapes. Leur impulsivité les empêche de différer leurs réactions émotionnelles ou comportementales.

Les petits «regarde-moi»

Ces enfants ont un besoin constant de réassurance. Ils sollicitent fréquemment l'adulte, cherchent à être félicités à tout moment et manifestent une insécurité profonde qui les pousse à vérifier sans cesse qu'ils ont bien agi. Cette dépendance à l'approbation peut freiner leur autonomie et devenir envahissante dans le cadre familial ou scolaire.



M'as-tu vu ?

Gabriel, huit ans, a franchi le seuil de mon bureau d'évaluation psychologique d'un pas hésitant, mais le regard pétillant. Dès les premières minutes, il s'est installé en face de moi, observant attentivement mes réactions. À chaque réponse qu'il donnait, il levait les sourcils, à l'affût de mon approbation. Il

racontait ses exploits à l'école, demandait: «Tu trouves que c'est bien, hein?» et vérifiait constamment que je l'écoutais.

Sa mère, en entrevue, décrivait un garçon qui s'opposait fréquemment à la maison: il refusait de ranger sa chambre, protestait quand on lui disait d'éteindre l'écran, ou faisait des crises lorsqu'on ne répondait pas tout de suite à ses demandes. Elle ajoutait qu'à l'école, ses enseignantes rapportaient aussi des comportements de défi, des «non» systématiques et une certaine difficulté à accepter les consignes.

Au fil de l'évaluation, il devenait évident que le moteur de ces oppositions n'était pas simplement une recherche de contrôle ou un tempérament difficile. Gabriel fonctionnait comme un petit baromètre émotionnel hypersensible à l'approbation: il avait tant besoin d'être rassuré sur sa valeur et ses actions que toute absence de réponse positive le plongeait dans une insécurité profonde. Lorsque cette insécurité prenait trop de place, elle se transformait en réaction de défense. Ainsi, quand il percevait – parfois à tort – qu'il était ignoré, mal compris ou insuffisant, il réagissait en s'opposant. Refuser de collaborer devenait, pour lui, une manière indirecte de regagner du pouvoir sur la situation et de réaffirmer son importance.

Il est essentiel de comprendre que chez ces petits «regarde-moi», l'opposition peut masquer une fragilité intérieure. Derrière les «non» à répétition et les bras croisés se cache souvent un enfant qui aimerait tant entendre «je te vois, tu es important» sans avoir à le réclamer.

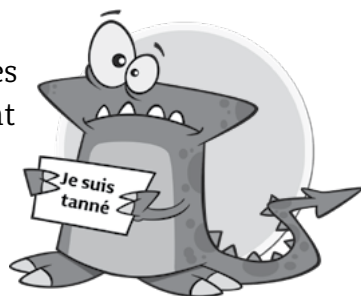


Jade

Derrière le comportement, un besoin

Aussi déstabilisants ou dérangeants que puissent paraître ces comportements perturbateurs, il est essentiel de garder en tête qu'ils ne surviennent jamais par hasard. Chaque comportement a une **fonction**, un rôle précis qu'il remplit pour l'enfant. Ce rôle n'est pas toujours conscient, ni adapté aux attentes sociales, mais il répond malgré tout à un besoin fondamental.

En d'autres termes, derrière ces gestes se cache souvent un message que l'enfant ne peut pas exprimer autrement, car il n'a pas encore les outils ou la maturité pour le faire. Plutôt que de se limiter à voir le comportement comme un «problème», il est plus utile et constructif de se demander : «Qu'est-ce que ce comportement essaie de dire?»



Ce message peut être motivé par plusieurs mécanismes internes ou déclencheurs externes. Parfois, le comportement surgit parce que l'enfant cherche à exercer un besoin d'autonomie et de contrôle, en tentant de s'affirmer face à une consigne ou à une règle. D'autres fois, il est le reflet d'un besoin de sécurité émotionnelle, lorsque l'enfant se sent dépassé par ses émotions ou par l'environnement qui l'entoure.

Le comportement perturbateur peut aussi traduire un besoin de limites claires, quand l'enfant teste les règles pour en vérifier la solidité. Il peut naître d'un besoin d'être reconnu et écouté, lorsque l'enfant a l'impression que sa voix ou ses émotions ne comptent pas. Il peut répondre à

un besoin d'affirmation de soi et d'identité, en exprimant un désir d'indépendance ou une revendication de sa singularité.

Parfois, ce comportement est simplement l'expression d'un besoin de communiquer ses émotions, l'enfant ne possédant ni les mots ni les stratégies nécessaires pour le faire autrement. Il peut aussi découler d'un besoin d'appartenance sociale, lorsqu'il sert à attirer l'attention des pairs ou à se positionner dans le groupe. Enfin, il peut être animé par un besoin de justice et de cohérence, quand l'enfant perçoit un traitement qu'il juge inéquitable ou incohérent.

En comprenant ces besoins sous-jacents, on peut commencer à voir le comportement non plus comme un affront personnel ou une mauvaise volonté, mais comme une tentative – parfois maladroite et mal exprimée – de répondre à quelque chose d'essentiel. Cette perspective modère la frustration qui peut être ressentie par l'adulte, en réponse aux comportements perturbateurs, et ouvre la voie à des interventions plus nuancées.

De la petite étincelle à l'explosion



Chez l'enfant, l'immaturation cérébrale le rend particulièrement vulnérable aux débordements émotionnels. Quand il se sent brimé, incompris ou dépassé, il réagit souvent de manière vive, sans mesurer les conséquences de ses gestes ou de ses paroles. La frustration d'un besoin non comblé,

même minime, peut rapidement se transformer en crise. Si cette réaction peut temporairement apaiser l'enfant, ou lui donner l'impression d'avoir été entendu, elle devient problématique lorsqu'elle s'installe comme seul mode d'expression face aux difficultés.



Un p'tit +

Opposition et autres difficultés

Les recherches en psychologie du développement et en santé mentale infantile confirment que les enfants présentant des comportements colériques ou oppositionnels sont davantage exposés à des difficultés relationnelles, à l'exclusion sociale ainsi qu'à des troubles de santé mentale tels que l'anxiété, la dépression ou les troubles des conduites.

Les enfants manifestant des comportements agressifs, impulsifs ou colériques sont plus susceptibles d'être rejetés par leurs pairs. Ce rejet social, souvent stable dans le temps, peut entraîner un isolement accru, une faible estime de soi et une exposition au harcèlement scolaire. Ces dynamiques sociales négatives peuvent à leur tour renforcer les comportements oppositionnels, créant un cercle vicieux difficile à briser.

Les enfants présentant des troubles du comportement, tels que le trouble oppositionnel avec provocation (TOP) ou le trouble des conduites, sont quant à eux exposés à un risque plus grand de développer des troubles anxieux et dépressifs.



Ces troubles peuvent s'aggraver avec le temps, en particulier en l'absence d'interventions appropriées. Les enfants colériques ou oppositionnels peuvent également présenter des symptômes d'internalisation, tels que le retrait social et l'anxiété, qui sont des facteurs de risque pour le développement de troubles de santé mentale à l'adolescence et à l'âge adulte².

Les crises de colère s'inscrivent dans une progression en plusieurs phases, que l'on peut comparer à une tempête. Comprendre ces étapes permet de mieux anticiper et d'intervenir au moment le plus opportun.

1. Le ciel se couvre: les premiers signes annonciateurs

Avant l'éclatement de la crise, certains indices subtils peuvent survenir. L'enfant devient grognon, irritable, plus facilement insatisfait. Il peut bougonner sans raison apparente, chercher la confrontation ou se concentrer sur un détail frustrant, comme un jouet



-
2. Burke, J. D., Loeber, R. et Birmaher, B. (2002). Oppositional defiant disorder and conduct disorder: A review of the past 10 years, part II. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 41(11), 1275-1293. <https://doi.org/10.1097/00004583-200211000-00009>
- Hinshaw, S. P. et Lee, S. S. (2003). Conduct and oppositional defiant disorders. Dans E. J. Mash et R. A. Barkley (dir.), *Child psychopathology* (2e éd., p. 144-198). Guilford Press.
- Rubin, K. H., Bukowski, W. M. et Parker, J. G. (2006). Peer interactions, relationships, and groups. Dans N. Eisenberg (dir.), *Handbook of child psychology* (6e éd., Vol. 3, p. 571-645). Wiley.

égaré ou un refus essuyé. À ce stade, la crise n'est pas encore là, mais son corps et son esprit amorcent une montée de la tension.

2. Le tonnerre gronde: la montée des émotions

Progressivement, l'émotion prend de l'ampleur. L'enfant élève la voix, défie les règles, teste les limites ou cherche à attirer l'attention par des propos provocateurs. Il peut ignorer les consignes ou réagir de manière disproportionnée à une demande banale. Ce moment marque le passage d'un inconfort latent à une manifestation plus ouverte; l'enfant tente, souvent maladroitement, de communiquer son malaise ou son besoin d'aide.



3. L'orage éclate: l'apogée de la crise

C'est le point culminant de la tempête émotionnelle.

L'enfant crie, pleure, frappe, lance des objets ou se jette lui-même au sol. Il est envahi par une détresse qui dépasse ses capacités de régulation. Dans cet état, il n'est plus accessible au raisonnement ni aux explications; son cerveau émotionnel domine complètement son cerveau rationnel.



4. La pluie cesse: la désescalade

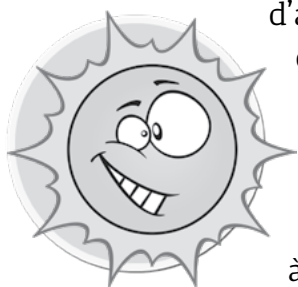
Peu à peu, l'intensité décroît. Les cris s'estompent, les gestes violents cessent, l'agitation retombe. L'enfant

peut s'isoler, rechercher du réconfort ou demeurer silencieux. Cette phase s'accompagne parfois d'émotions secondaires : honte, tristesse, culpabilité. L'enfant a alors besoin d'un espace sécurisant, de silence ou d'un contact apaisant, selon son mode de réconfort.



5. Le soleil revient : le retour au calme

Lorsque le calme est de retour, certains enfants agissent comme si rien ne s'était passé, tandis que d'autres se montrent fatigués, coupables ou confus. Ce « lendemain de crise » est un moment clé. Il n'est pas question de minimiser l'événement, ni d'y revenir sur un ton moralisateur, mais d'aider l'enfant à nommer ses émotions, à comprendre ce qui s'est produit, à reconstruire le lien et à développer des stratégies pour mieux se gérer à l'avenir.



Chaque étape de la crise appelle des interventions spécifiques et adaptées. Selon le moment où l'on intervient – avant, pendant ou après la crise –, les stratégies ne seront pas les mêmes et poursuivront des objectifs distincts. Ces différentes approches seront présentées et détaillées dans ce livre, afin de vous outiller concrètement pour accompagner l'enfant tout au long de ces tempêtes.

