

Éric Binet : gérer la colère et l'agressivité chez le tout-petit



La colère et l'agressivité des tout-petits doivent être accompagnées, calmées. Pour autant, elle ne doit pas être réprimée. C'est ce qu'est venu expliquer Éric Binet, psychologue clinicien, docteur en sciences de l'éducation et chargé de cours à l'université Paris V, lors d'un colloque de Zoeki* sur ce thème.

Quel regard porter sur les colères des tout-petits ?

Les colères ont mauvaise presse : notre univers culturel leur donne une vision négative. Nos représentations habituelles des colères ou de l'agressivité du tout-petit sont plutôt déplaisantes. Cependant, il s'agit de faire la différence entre la colère émotionnelle et la colère manipulatrice, instrumentalisée. La première est un état affectif intense, la seconde est verbalisée, menaçante et surtout sans larmes.

Que véhicule la colère émotionnelle ?

Pour le tout-petit, c'est un moyen de communication. C'est à la fois une mobilisation et un afflux d'énergie pour se défendre, et une force pour faire respecter les limites de son territoire réel (son corps) comme de son territoire symbolique (ce qu'il peut supporter). La colère émotionnelle lui permet de s'affirmer. C'est un cadeau ancestral pour éviter le combat et fuir le danger. Or, en tant que ressource interne de notre passé primitif, il ne faut pas la renier. Elle est à la base de la confiance en soi, de l'affirmation de soi. Elle remplace la violence, il ne faut donc pas chercher à la réprimer mais plutôt essayer de l'interpréter.

Comment gérer la colère émotionnelle ?

L'objectif est d'aider le tout-petit à retrouver l'harmonie entre son cerveau rationnel et son cerveau irrationnel. Pour un enfant, gérer ses émotions n'est pas un comportement inné : il a besoin d'aide, de compassion, de réconfort et de portage. Car les comportements de l'adulte influencent le développement de son cerveau.

Il faut arriver à la fois à trouver les clés pour calmer sa colère, sans pour autant la réprimer. On peut mettre des mots pour verbaliser sans violence : « Je vois bien que tu es en colère. »

Pour les plus grands, on peut proposer des échappatoires : tordre un torchon, crier dans un coussin, pousser les murs, gribouiller de toutes ses forces. Sans oublier de mettre aussi un peu d'humour, pour activer la distraction et la curiosité de l'enfant.

* Organisme de formation spécialisé dans la petite enfance (www.zoeki.fr).