

L'enfant colérique

Comprendre son enfant
et l'aider à se maîtriser

Michael R. Emler



230, rue Lupien
Trois-Rivières (Québec)
G8T 6W4 Canada

Si vous avez un enfant colérique, vous avez sans doute connu les tourbillons émotionnels qui surviennent et laissent trop souvent derrière eux des dégâts relationnels et parfois matériels. Sans doute en ressortez-vous épuisé, désespéré et à la recherche de réponses à des questions telles que :

- « Comment restaurer l'équilibre dans un pareil chaos ? »
- « Comment empêcher ces déchaînements de colère chez mon enfant ? »
- « Pourquoi ces explosions de rage semblent-elles sortir de nulle part ? »
- « N'y aura-t-il jamais de paix dans notre maison ? Les disputes, les querelles et les bagarres vont-elles devenir la norme ? »

Pendant que vous lisez ces mots, vous avez peut-être même l'impression de marcher sur des œufs, craignant qu'à tout moment votre enfant fasse irruption dans la pièce, en colère pour une raison plus ou moins futile.

Lorsque la colère est devenue un trait de comportement habituel chez votre enfant, que pouvez-vous faire ? Vous savez que « la colère de

l'homme n'accomplit pas la justice de Dieu » ; mais comment pouvez-vous intervenir auprès de votre enfant pour qu'il apprenne à être « prompt à écouter, lent à parler, lent à se mettre en colère » (Jacques 1.19,20) ?

Qu'est-ce qu'un « enfant colérique » ?

« Colérique » ne veut pas forcément dire « buté », bien qu'en fait les deux notions se recouvrent en partie. Un enfant peut être buté sans être colérique ni faire preuve de provocation agressive. Les enfants colériques s'emportent dès qu'ils entendent le mot « non » ou qu'on s'oppose à leurs désirs. Ils ont un seuil de tolérance à la frustration extrêmement bas et explosent pour un rien. Ils piquent invariablement des crises ou font preuve d'agressivité envers les autres. Tous les enfants se mettent en colère, mais ces enfants-là ont un comportement habituel d'opposition et de provocation, ce qui tend à semer le chaos dans la vie familiale.

D'où provient la colère ?

Comme c'est le cas de toutes nos émotions, la colère ne survient pas de nulle part (bien que parfois on le dirait). Les émotions ne sont pas quelque chose qui arrive à votre enfant ; elles sont quelque chose que votre enfant *exprime* ou qu'il

ressent, et qui manifeste son cœur devant Dieu. En d'autres termes, nos émotions sont reliées à notre cœur, notre nature intérieure qui vit, à chaque instant, soit pour Dieu, soit contre Dieu. La disposition de notre cœur vis-à-vis de Dieu influence directement nos émotions, nos paroles et nos actes. Notez ce que Dieu dit sur la façon dont notre cœur est lié à tout ce que nous pensons, ressentons, disons ou faisons :

- « L'homme bon tire de bonnes choses du bon trésor de son cœur, et le méchant tire de mauvaises choses de son mauvais trésor ; car c'est de l'abondance du cœur que la bouche parle » (Luc 6.45).
- « Car c'est du cœur que viennent les mauvaises pensées, les meurtres, les adultères, les débauches, les vols, les faux témoignages, les calomnies » (Matthieu 15.19-21).
- « Or, les œuvres de la chair [*c.-à-d. les actes qui proviennent d'un cœur opposé à Dieu*] sont évidentes ; ce sont la débauche, l'impureté, le dérèglement, l'idolâtrie, la magie, les rivalités, les querelles, les jalousies, les animosités, les disputes, les divisions, les sectes, l'envie, l'ivrognerie, les excès de table, et les choses semblables » (Galates 5.19-21).

- « Vous avez entendu qu'il a été dit aux anciens : Tu ne tueras point ; celui qui tuera est passible de jugement. Mais moi, je vous dis que quiconque se met en colère contre son frère est passible de jugement [...] » (Matthieu 5.21,22.) Remarquez que Jésus met le meurtre et la colère dans la même catégorie – et leur fait encourir la même punition – parce que les deux viennent du cœur.

La Bible souligne le fait que l'origine de la colère se trouve en nous, ce qui suggère que pour aider les enfants colériques, il faut bien plus qu'une simple technique de gestion de la colère. Pour résoudre le problème de colère de votre enfant, vous devez viser la source de sa colère : son cœur.

Bien sûr, la colère n'est pas toujours blâmable. La colère de Dieu est sainte, juste et aimante, à la fois dans ses motivations et dans son expression. Pour les chrétiens, il est pertinent et même nécessaire d'éprouver de la colère face aux injustices et aux péchés qui provoquent la juste colère de Dieu. Il est possible d'éprouver de la colère sans que cela soit un péché (Psaumes 4.5 ; Éphésiens 4.26) ; mais, la plupart du temps, la colère de votre enfant n'est probablement pas à l'honneur de Dieu, tant par sa motivation (« Je veux ce que je veux, et vous

ne m'empêchez pas de l'obtenir ») que par son expression (crises de colère, manque de respect, violence).

Le fait de savoir que la colère provient du cœur de votre enfant devrait vous remplir d'espoir. Votre enfant n'est pas atteint d'une anomalie sur le plan émotionnel, donc il peut changer. Jésus a vécu, est mort et est ressuscité afin que toutes sortes de gens – y compris les enfants dont le cœur déborde de colère – puissent être transformés en personnes qui aiment Dieu et les autres.

Ôtez la poutre de votre œil

La Bible nous dit qu'avant d'aider les autres à s'occuper de leurs péchés, nous devons d'abord faire face aux nôtres et nous en repentir (Matthieu 7.3-5). Quand votre enfant pique une crise ou qu'il frappe ses frères ou ses sœurs sous l'effet de la colère, il pèche contre Dieu et est responsable envers lui. Cependant, il serait un peu trop simpliste de s'en tenir là. La Bible admet également que nous *pouvons* provoquer la colère des autres :

- « Une réponse douce calme la fureur, mais une parole dure excite la colère » (Proverbes 15.1). Votre manière de répondre

peut ou bien déclencher la colère de votre enfant ou, au contraire, la désamorcer.

- « Pères, n'irritez pas vos enfants... » (Éphésiens 6.4). Cette injonction suppose que les pères (et les mères !) peuvent frustrer et provoquer leurs enfants, leur donnant ainsi l'occasion de réagir par la colère.

C'est pourquoi le fait d'aider votre enfant colérique doit vous conduire à vous demander honnêtement si vous n'avez pas une part de responsabilité dans le problème. En tant que parent, vous devez sonder votre propre cœur de manière à discerner si, par vos attitudes, vos paroles ou vos actes pécheurs, vous n'avez pas provoqué la colère de votre enfant. Posez-vous les questions suivantes :

- Est-ce qu'il m'arrive de perdre mon sang-froid lorsque mon enfant se met en colère ?
- Est-ce que mon conjoint et moi-même nous emportons l'un contre l'autre quand nous sommes en désaccord ?
- Mes attentes envers mon enfant changent-elles d'un jour à l'autre ?
- M'arrive-t-il, un jour, de reprendre mon enfant sur un point particulier et de négliger de le reprendre pour la même chose un autre jour ?

- M'arrive-t-il d'appliquer des sanctions différentes pour le même écart de conduite ?
- Est-ce que je semble souvent frustré lorsque j'interagis avec mon enfant ?

À moins de gérer honnêtement vos attitudes et vos actions pécheresses, il vous sera difficile – sinon impossible – d'appliquer avec sagesse, compassion et bonté l'Évangile de Jésus-Christ à la colère de votre enfant. Dans la mesure où vous apprendrez à apporter vos propres péchés à la croix, vous pourrez aider votre enfant à apprendre comment remplacer son mode de vie basé sur la colère par un mode de vie basé sur le repentir et la foi.

Vivre avec un enfant colérique est fatigant et épuisant sur le plan émotif. Il est souvent difficile de savoir quoi faire et vers quoi se tourner. Cependant, lorsque vous traversez des circonstances difficiles, n'oubliez pas qu'il y a plus de ressemblances que de différences entre vous et votre enfant. Vous avez chacun vos propres tentations en ce qui concerne le péché ; vous avez tous deux désespérément besoin du pardon des péchés que Jésus vous a obtenu à la croix ; et tous deux, vous avez besoin de la puissance qui a ressuscité Jésus d'entre les morts afin de vivre d'une manière nouvelle et paisible.