

Faire face

aux

CRISES DE COLÈRE DE L'ENFANT ET DE L'ADOLESCENT

2^e édition



Dr. Nathalie FRANC
Dr. Raphaëlle SCAPPATICCI



TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	5
1 JE COMPRENDS LA DIFFICULTÉ DE MON ENFANT	9
1. La colère: une émotion utile	9
2. La crise: présentation	14
3. La crise de colère: un marqueur de la dysrégulation émotionnelle	20
4. La crise de colère existe-t-elle chez l'adulte?	26
2 JE SAIS COMMENT ON DIAGNOSTIQUE LA DIFFICULTÉ DE MON ENFANT/COMMENT ON EXPLORE SON PROBLÈME	29
1. Et s'il s'agissait d'un problème somatique	29
2. Comment définit-on un trouble psychiatrique?.....	31
3. Les différents troubles psychiatriques qui peuvent être associés à une dys-régulation émotionnelle.....	32
3 J'ADAPTE MON STYLE ÉDUCATIF	47
1. Aider l'enfant à reconnaître ses émotions et les valider	48
2. Gérer la crise de colère	54
3. Réparer plutôt que punir.....	67
4. Sortir du secret et se faire entourer	74
5. Sortir de l'hyper-accommodation familiale	77
6. Prendre soin de soi et gérer ses propres émotions.....	81
4 JE COMPRENDS LE TRAITEMENT DE MON ENFANT	93
1. Des médicaments: est-ce toujours utile?.....	93
2. Le traitement de la crise.....	94
3. Les traitements de fond de la colère	96
4. Le traitement du trouble sous-jacent	97

5	JE VIS AVEC LES DIFFICULTÉS DE MON ENFANT	
	– JE L’AIDE À FAIRE FACE.....	105
	1. Motivation de l’enfant au changement	106
	2. Apprentissage de nouvelles compétences	110
	3. Stratégies de gestion de la crise de colère enfant – adolescent	111
	4. Entraîner son enfant à la méditation	121
	CONCLUSION	127