

STEINAR SUNDE

Gérer sa colère en tant que parent



Les parents prêts à se remettre en question pour offrir un meilleur quotidien à leurs enfants méritent le respect. Ce guide présente un modèle cognitif de la gestion de la colère, illustré à l'aide d'une séance de conseil avec « Elin ». Il a été conçu pour aider les parents à rester structurés et concentrés dans leur travail sur la maîtrise de leur colère.

Pourquoi se met-on en colère ?

La colère est une émotion normale que nous ressentons tous. La question ici n'est donc pas de savoir si nous sommes en colère, mais ce qui la suscite et si nous avons l'impression de la maîtriser. La colère peut être un moyen essentiel de définir ses limites, pour les adultes comme pour les enfants. Les enfants ont besoin d'adultes de confiance qui posent des limites prévisibles. La colère sur laquelle ce guide porte principalement, c'est celle qui est imprévisible pour l'enfant. Il s'agit d'une forme de colère qui est incompréhensible pour lui. Les parents sont parfois eux-mêmes surpris de l'intensité et du caractère imprévisible de leur propre colère. Cette colère surgit souvent lorsque l'on se sent désemparé, impuissant ou bloqué dans une situation avec son enfant. La colère est alors une façon de mettre fin à cette situation inconfortable et de s'en échapper (Isdal, 2000). Les parents veulent le meilleur pour leurs enfants et souhaitent être de bons parents. Environ 20 % des parents disent pourtant qu'il leur arrive de faire peur à leur enfant à travers la colère ou la violence, et qu'ils s'inquiètent des répercussions sur lui. Nombre de parents chercheront à minimiser la situation et à en parler le moins possible, tant qu'ils ne sauront pas comment se faire aider à gérer leur colère.

Le modèle ABC

Pour aider les parents à gérer leur colère, nous nous fondons sur un modèle de thérapie cognitive classique axé sur la cohérence entre pensées, émotions et comportement. Ce modèle repose sur le fait que nous avons tous un dialogue interne avec nous-même, qui nous permet d'interpréter sans cesse les situations dans lesquelles nous nous trouvons. Nos interprétations sont souvent empreintes de pensées automatiques dont nous ne sommes pas conscients, par exemple, « je suis stupide, personne ne m'écoute, elle ne se soucie pas de moi ». La thérapie cognitive s'attache à travailler sur ces pensées automatiques et interprétations et montre que changer ces pensées peut aboutir à une modification des émotions. L'objectif est d'acquérir des connaissances sur les différentes pensées qui empêchent ou contribuent à la gestion de la colère. Le modèle ABC est beaucoup utilisé par la thérapie cognitive pour travailler systématiquement sur la modification des pensées automatiques négatives. « A » représente la situation, « B » les pensées ou l'interprétation et « C » les émotions et la réaction physique. Le modèle ABC est une manière de clarifier la relation entre la situation, les pensées et les émotions. Les parents exercent leur faculté à prendre conscience des pensées automatiques négatives qu'ils ont à propos d'eux-mêmes (B), de manière à pouvoir les examiner.

L'exemple réel qui suit est tiré de la première consultation avec « Elin ». La transcription de la conversation permet de démontrer comment le modèle ABC peut être utilisé pour aider

Elin à apprendre à contrôler sa colère. Briser un mode de pensée négatif n'arrive pas du jour au lendemain, mais demande de s'exercer au fur et à mesure que l'on rencontre des situations difficiles avec son enfant. Nous terminons l'entretien par des propositions concrètes visant à aider Elin à se préparer à des situations propices à l'entraînement avec son enfant entre chaque consultation.

Situation

Elin demande à Ole, son fils de 5 ans, d'éteindre sa console et d'aller dans la salle de bain se brosser les dents. Elin lui demande trois fois d'y aller et puisque Ole n'obéit pas, elle se met en colère, l'empoigne rudement par le bras et le traîne jusqu'à la salle de bain. Ole crie et Elin le maintient fermement pour lui brosser les dents. Elin traîne Ole en larmes dans sa chambre, le met au lit et lui dit que, puisqu'il a été si pénible, elle ne lui lira pas d'histoire ce soir. Elin sort de la chambre, sent son cœur battre à tout rompre et a très envie de pleurer. Pourquoi est-ce que le coucher est si souvent source de conflit et est-ce que les voisins ont entendu quelque chose ce soir ?

Prise de rendez-vous

Elin se rend à l'agence de conseil familial pour demander de l'aide car son fils refuse d'aller se coucher. Le thérapeute (T) demande à Elin si elle peut décrire une situation difficile dont elle se rappelle bien. Elin explique que la situation la plus récente s'est déroulée hier soir, lorsque Ole n'a pas obéi quand elle lui a demandé d'aller se brosser les dents. Lorsqu'il n'obéit pas, elle se met en colère et a recours à la force. Après coup, elle a l'impression d'être une mauvaise mère. Elin dit que lorsque Ole n'obéit pas, c'est comme si elle rentrait dans un tunnel dont elle ne sort qu'une fois qu'Ole est couché.

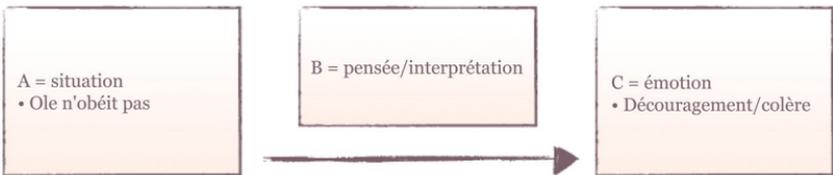
T lui demande si elle a remarqué un changement dans le comportement d'Ole après un coucher difficile. Elin explique avoir pris contact avec l'agence de conseil familial parce qu'Ole a commencé à s'adresser à son père plutôt qu'à elle et qu'il a peur

lorsqu'elle élève la voix. Elin dit que l'idée que son fils ait peur d'elle lui fait mal.

Schématisation des pensées automatiques négatives

Elin explique passer directement d'une situation à une émotion, directement de A à C. Elle dit ne pas avoir accès à ses pensées et interprétations (B) avant qu'Ole ne soit couché. Les entretiens avec Elin ont pour principal but de l'aider à voir comment ses pensées et interprétations (B) influencent quelles émotions (C) sont suscitées. La « canne blanche » est un exercice utile pour s'entraîner à faire la distinction entre pensées et émotions, au moment où l'on réalise que les pensées et interprétations (B) influencent les émotions (C).

Schéma 1



Exercice de la « canne blanche »

T demande à Elin si elle veut bien faire un exercice. T lui explique : « Vous êtes en train de faire la queue quand, derrière vous, quelqu'un vous donne un grand coup de pied dans la jambe. Avant de vous retourner pour voir qui a fait ça, que pensez-vous ? Quelles émotions sont suscitées ? Quelles sensations physiques identifiez-vous ? Qu'avez-vous envie de faire ? »

Elin répond qu'elle pense « Quel est l'idiot qui m'a donné un coup de pied dans la jambe ? ». Elle ressent de la colère et un peu de peur. Les battements de son cœur s'accroissent. Elin dit avoir surtout envie de se retourner pour rendre le coup de pied.

T décrit alors la suite de la scène : Elin se retourne et voit un aveugle avec sa canne blanche. T lui pose à nouveau les quatre mêmes questions. Elin répond penser « le pauvre, il est aveugle, il ne l'a pas fait exprès ». L'émotion ressentie passe de la colère

à la compassion. En quelques secondes, son cœur ralentit et sa respiration redevient normale. Elin dit avoir envie d'aider l'homme, de lui demander où il va et peut-être même de le guider sur son chemin.

T demande à Elin ce qui fait que ses émotions et sa réaction physique changent aussi rapidement. Elin répond « quand je pense qu'il ne l'a pas fait exprès, mais que c'était involontaire, cela suscite en quelques secondes des émotions complètement différentes ».

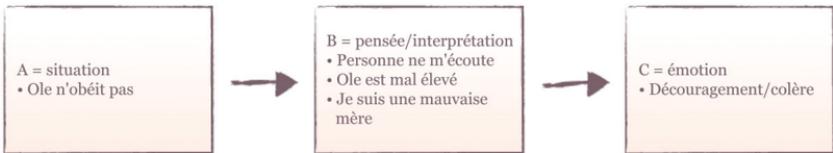
À la fin de l'exercice, T demande à Elin de raconter à nouveau le coucher difficile de la veille, cette fois en détaillant davantage la phase précédant la colère. Il demande à Elin de décrire l'appartement. Où était Ole ? D'où venait Elin la première fois qu'elle est allée voir Ole ?

T demande à Elin de décrire ce qu'elle pensait lorsqu'elle a traversé le salon pour demander à Ole d'éteindre sa console et d'aller se brosser les dents. Elin dit qu'elle redoutait le moment du coucher et espérait que cela se passerait bien cette fois-ci. T demande à Elin ce qu'elle pensait à propos d'elle-même lorsqu'elle est allée de la cuisine au salon pour demander à Ole, pour la deuxième fois, d'éteindre sa console et d'aller se brosser les dents. Elin dit avoir pensé qu'Ole est mal élevé et que tout le monde, même son propre enfant, se fiche de ce qu'elle dit. T lui demande quelles émotions ont été déclenchées par ces pensées. Elin répond avoir ressenti du découragement et de la colère, que son cœur s'est mis à battre plus vite et ses pensées à bouillonner. T demande à Elin ce qu'elle pensait à propos d'elle-même lorsqu'elle est allée de la cuisine au salon pour demander à Ole, pour la troisième fois, d'éteindre sa console et d'aller se brosser les dents. Elin répond avoir pensé être une mère incapable, qui n'arrive pas à se faire respecter. T lui demande quelles émotions ont été déclenchées par ces pensées. Elin répond avoir senti la rage arriver, senti qu'elle perdait son sang-froid, parce qu'il est important pour elle d'être une bonne mère et d'être respectée. Elle dit se souvenir d'une enfance agréable avec des parents gentils, et qu'elle ne comprend pas pourquoi elle n'arrive pas à

se maîtriser. Elle a honte de la manière dont elle réagit avec Ole. La seule explication qu'elle puisse trouver à sa propre colère est que, quand elle était petite, il était important de s'appliquer et de réussir. Elin dit penser être une mauvaise mère lorsqu'elle n'arrive pas à éduquer un garçon « obéissant ».

Elin a modifié sa manière de voir les choses. Au lieu de passer directement de la situation (A) à ses émotions (C), elle a pris conscience d'avoir plusieurs pensées et interprétations (B) qui influencent ses émotions (C).

Schéma 2



Schématisation des pensées alternatives

Si les pensées automatiques négatives d'Elin ne sont pas remises en question, elle les considère comme vraies. Nos pensées automatiques négatives sont souvent des affirmations fausses à notre propos, qui surgissent au moment où l'on en a le moins besoin. La mise à l'échelle, la normalisation et la schématisation des pensées alternatives constituent des moyens de remettre en question nos pensées automatiques négatives.

T demande à Elin si elle pense que ces pensées (elle est une mauvaise mère et personne ne la respecte) sont vraies. Elin répond savoir qu'elle se débrouille très bien 90 % du temps qu'elle passe avec Ole, mais que le moment du coucher gâche leur relation. Elin continue en disant qu'elle sait avoir le respect de ses collègues et de son partenaire, mais que lorsque Ole n'obéit pas, cette émotion désagréable valide les pensées négatives qu'elle a à propos d'elle-même.

Mise à l'échelle

Imaginons une échelle de 1 à 10, où 1 est une bonne mère et 10 une mauvaise. T demande à Elin quelle note elle s'attribuerait.

Elin répond que, maintenant qu'elle se trouve ici, elle se donnerait 3, mais que dans une situation où elle se met en colère, elle se donnerait 9. Imaginons une échelle de 1 à 10, où 1 correspond à être respecté et 10 à ne pas être respecté. T demande à Elin quelle note elle s'attribuerait. Elin dit qu'au quotidien, au travail et avec son partenaire, elle se donnerait 2, mais que dans une situation où elle se met en colère contre Ole, elle se donnerait 8. Elin a l'impression d'avoir une image d'elle-même réaliste la plupart du temps. Et pourtant, ses pensées automatiques négatives réussissent à susciter des émotions fortes au moment de coucher Ole.

Normalisation

La situation d'Elin et Ole leur est-elle particulière, ou est-elle vécue également par d'autres ? T demande à Elin si elle connaît d'autres personnes ayant des difficultés à coucher leur garçon de 5 ans ou si elle pense que cela leur est particulier à Ole et à elle. Elin répond que la plupart des parents d'enfants de 5 ans qu'elle connaît disent que le coucher peut être difficile. Elin ne trouve pas qu'Ole semble être plus difficile que les autres garçons du jardin d'enfants.

Pensées alternatives

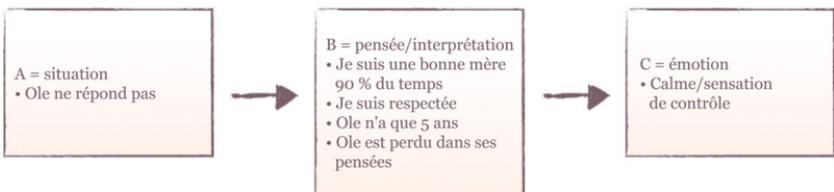
T demande à Elin si, lorsqu'elle demande pour la deuxième fois à Ole d'aller se brosser les dents, elle pourrait avoir d'autres pensées concernant Ole et elle-même qui seraient aussi ou plus vraisemblables que celles d'hier. Elin répond qu'elle pourrait penser qu'elle est une bonne mère 90 % du temps et que la plupart des gens la respectent. Elle dit qu'elle pourrait penser qu'Ole n'a que 5 ans et qu'il est normal que les enfants de 5 ans n'obéissent pas. Elin dit qu'elle pourrait penser qu'Ole est tellement concentré sur son jeu qu'il n'entend pas ce qu'elle dit en réalité, et qu'il n'est pas en train de lui manquer de respect. T demande à Elin ce qu'il se passerait avec ses émotions si elle adoptait ce mode de pensée. Elin répond qu'elle réussirait à garder son calme avec Ole, à s'accroupir pour parler calmement

avec lui, à terminer le jeu avec lui, puis par exemple à faire la course jusqu'à la salle de bain. Elle dit que si elle arrive à interpréter l'absence de réaction d'Ole comme le comportement normal d'un enfant de 5 ans, et non comme une critique d'elle en tant que mère, elle arriverait à gérer la situation d'une tout autre manière. Au fil de la consultation, Elin a pris conscience que les pensées et l'interprétation (B) de la situation jouent un grand rôle dans les émotions (C) qui sont suscitées. Elle dit voir qu'en s'entraînant à reconnaître et à remettre en question ses pensées négatives (B) à propos d'elle-même, elle pourrait maîtriser quelles émotions (C) sont suscitées.

T demande à Elin de donner quelques cannes blanches à Ole. De quelles cannes blanches s'agit-il ? Elin dit penser assez souvent qu'Ole est mal élevé, qu'il la rejette lorsqu'il ne répond pas, et que c'est quelque chose qu'il fait « contre elle ». Comme canne blanche, Elin propose : Ole n'a que 5 ans et il est perdu dans ses pensées. Il ne fait pas exprès de me rejeter pour être méchant envers moi. Il est seulement très concentré sur ce qu'il est en train de faire et « aveugle » à ce qui se passe autour de lui. Elin résume cette canne blanche comme « Ole n'a que 5 ans ». Une autre canne blanche peut être « Ole est perdu dans ses pensées ».

La mise à l'échelle, la normalisation et la schématisation des pensées alternatives permettent à Elin de remettre en question ses pensées automatiques négatives et de trouver des pensées alternatives plus vraisemblables à propos d'elle-même.

Schéma 3



Le schéma 3, tel que rempli par Elin, offre un exemple de préparation concrète à des situations pendant lesquelles elle peut s'exercer avec Ole. Elin a modifié (A), passant de « Ole n'obéit pas » à une interprétation plus neutre « Ole ne répond pas ». (B) correspond aux « cannes blanches » qu'Elin donne à Ole et à des pensées alternatives plus vraisemblables à propos d'elle-même qu'elle trouve.

Préparation de la mise en pratique à la maison

T demande à Elin de quelle manière cela l'aiderait si elle arrivait à donner à Ole une ou plusieurs cannes blanches lors d'un coucher difficile. Elin répond que cela lui serait d'une grande aide pour éviter de se sentir attaquée, à la fois dans son amour-propre et dans son rôle de mère. T demande à Elin comment elle peut réussir à avoir recours à une « canne blanche » au prochain coucher. Elle dit comprendre qu'elle doit s'exercer et rester concentrée chaque soir. T demande à Elin d'imaginer qu'elle traverse le salon pour la deuxième fois pour demander à Ole d'éteindre sa console et d'aller se brosser les dents. Que pensera-t-elle à propos d'Ole et d'elle-même à ce moment ? Elin répond qu'elle se concentrera sur la pensée qu'elle est une bonne mère 90 % du temps. Elle donnera une « canne blanche » à Ole en pensant qu'il n'a que 5 ans. Il est perdu dans ses pensées et ne fait rien pour la provoquer. Elin dit être impatiente de voir comment cette nouvelle perspective va l'aider et qu'elle a hâte de mettre cela en pratique. Elin dit être très motivée pour rester concentrée car cela lui fait mal qu'Ole ait peur d'elle.

Résumé

Le modèle ABC montre que les pensées et interprétations précèdent les émotions et influencent ces dernières. La colère devient un moyen d'échapper à la sensation désagréable d'être bloqué et impuissant, due à la situation dans laquelle on se trouve avec son enfant. Réaliser que notre réaction physique peut changer en quelques secondes lorsque l'on ne se sent plus attaqué nous donne la possibilité de choisir d'autres solutions que la colère. Le fait de ne pas se sentir attaqué est crucial pour arriver à avoir des pensées alternatives et à ne pas rentrer dans le « tunnel » où la colère valide les pensées automatiques négatives nous concernant. Reconnaître et remettre en question les pensées automatiques négatives est le point de départ de la mise en pratique concrète à la maison pour s'exercer à gérer sa colère entre les consultations.

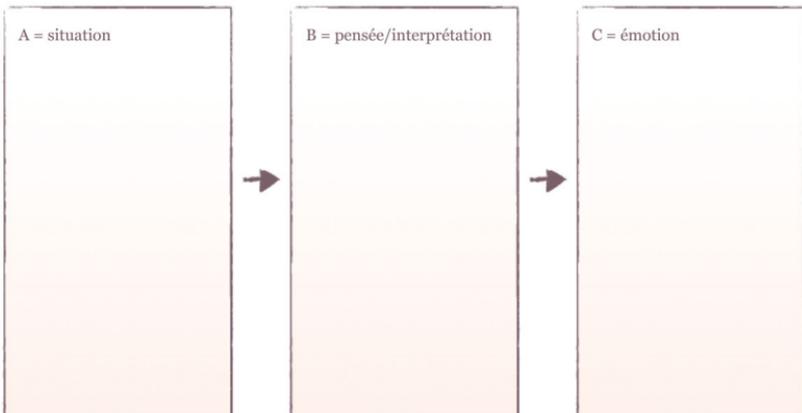
Mise en pratique

1. Lorsque vous reconnaissez une pensée automatique négative (B), arrêtez-vous et prenez quelques secondes pour observer ce qui est en train de se passer.
2. Reconnaître une pensée automatique négative (B) vous évite de passer directement de la situation (A) à l'émotion (C).
3. Demandez-vous si cette pensée automatique négative est vraie. Trouvez une « canne blanche » à donner à votre enfant et une pensée alternative sur vous-même plus vraisemblable, pour voir quel effet cela a sur vos émotions dans cette situation et sur votre maîtrise de cette dernière.

De l'impuissance au contrôle

Briser un mode de pensée négatif n'arrive pas du jour au lendemain, mais demande de s'exercer au fur et à mesure que l'on rencontre des situations difficiles avec son enfant. Remplir des schémas ABC correspondant aux situations de mise en pratique avec votre enfant vous aide à apprendre à contrôler votre colère. Une mise en pratique réussie donne le sentiment de contrôler la situation dans laquelle on se trouve avec son enfant, plutôt que celui d'impuissance, qui est souvent la cause de la colère et de la violence.

Schéma ABC à remplir



Littsint

Gestion de la colère pour parents

**Pour davantage d'informations,
rendez-vous sur littsint.no**

Le livre numérique gratuit contient 10 courtes vidéos offrant un modèle de gestion de la colère bien documenté d'une manière concrète. Il est disponible en plusieurs langues.

L'application gratuite pour iOS et Android s'appuie sur l'expérience tirée de consultations avec 800 parents.

Destinés aux parents, le site littsint.no, le livre numérique et l'application Littsint ont été conçus par Steinar Sunde, psychologue spécialiste à l'Agence de conseil familial de Molde (Norvège), avec le soutien de la Direction norvégienne de l'enfance, de l'adolescence et de la famille. Depuis 2004, Steinar Sunde est en charge du travail autour de la gestion de la colère des parents et de leur partenaire à l'Agence de conseil familial de Molde.

