

BÉATRICE MILLÈTRE



CALMIE TA COLÈRE

*Le petit livre
qui va aider*

LES PARENTS
D'ENFANTS PRÉCOCES

PAYOTPSY

Enfants précoces : comment faire avec leurs émotions

Votre enfant de huit ans vous tient tête comme un ado et pique des colères dévastatrices apparemment sans raison ou pour des « broutilles » ? Ce petit guide de Béatrice Millêtre, l'une des meilleures spécialistes des enfants précoces, devrait vous être utile. Ses conseils, pistes de réflexions et informations scientifiques vous aideront à faire la part des choses entre des émotions normales à cet âge et qu'il faut accompagner, et d'autres, plus spécifiques, qui suivront votre enfant toute sa vie et qu'il devra savoir gérer.

Parents, n'oubliez pas que, pour la plupart, vos enfants sont bien comme ils sont. Faites-leur plus confiance – et faites-vous confiance !

Béatrice Millêtre, docteur en psychologie, spécialiste en sciences cognitives, psychothérapeute, est notamment l'auteure de *L'Enfant précoce au quotidien* et du *Petit guide à l'usage des gens intelligents qui ne se trouvent pas très doués*.

DU MÊME AUTEUR

Aux Éditions Payot :

Petit guide à l'usage des gens intelligents qui ne se trouvent pas très doués

Bien avec soi-même, bien avec les autres

Le Livre des bonnes questions à se poser pour avancer dans la vie

Petit guide à l'usage des parents qui trouvent (à juste titre) que leur enfant est doué

Réussir grâce à son intuition. Être plus rapide. Avoir des idées nouvelles. Voir ce que les autres ne voient pas

Exercices pratiques pour utiliser votre intuition en toutes circonstances

Six clés pour se sentir enfin à sa place

L'Enfant précoce au quotidien. Mes conseils pour lui simplifier la vie à l'école et à la maison

Le Burn-Out des enfants. Comment éviter qu'ils ne craquent

Le Livre des vrais surdoués

Cahier de vacances pour enfants précoces (pour les 8-10 ans)

Sois qui tu es. Le petit livre qui va aider les parents d'ados surdoués

Calme ta colère. Le petit livre qui va aider les parents d'enfants précoces

(Suite en fin d'ouvrage)

BÉATRICE MILLÊTRE

Calme ta colère

**Le petit livre qui va aider
les parents d'enfants précoces**

PAYOT

Retrouvez l'ensemble des parutions
des Éditions Payot & Rivages sur
payot-rivages.fr

Conception graphique : Sara Deux –

Illustration : Gwladys Morey

© Payot & Rivages, Paris, 2019

ISBN : 978-2-228-92372-9

Introduction

Si vous avez ce livre entre les mains, c'est que votre enfant est précoce.

C'est-à-dire qu'il est différent des autres enfants.

Différent, dans sa manière d'être, dans ses attitudes, dans ses comportements, dans sa prise en compte du monde.

Cela est le reflet de son fonctionnement cérébral, différent lui aussi.

S'occuper d'un enfant précoce nécessite de s'adapter à ses particularités, en le considérant non pas comme un être à part, mais comme un enfant singulier. Votre rôle consiste à l'accompagner dans l'épanouissement de sa personnalité propre pour qu'une fois adulte il sache tirer parti de qui il est, qu'il sache comment fonctionnent les autres et connaisse le mode d'emploi de la vie en société, afin d'être en adéquation avec lui-même tout en sachant interagir dans le monde qui l'entoure.

8 / Calme ta colère

Pour cela il vous faudra faire abstraction de nombreux stéréotypes qui, s'ils correspondent au plus grand nombre, ne correspondent pas forcément à votre enfant.

Il vous incombe de l'observer, de faire avec qui il est, et de le lui expliquer afin qu'il ne se trouve pas en porte-à-faux avec lui-même.

De nombreux parents sont ainsi inquiets devant les attitudes de leurs enfants, qu'ils définissent comme anormales : se mettre en colère inopinément, refuser quasi systématiquement toute consigne, n'en faire qu'à sa tête, vouloir toujours avoir le dernier mot, accaparer toute l'attention de la famille...

La synthèse en est immédiatement un « problème à gérer ses émotions ».

Ce n'est pas tout à fait vrai ; ce n'est pas tout à fait faux.

L'enfant précoce, s'il fait montre d'une plus grande quantité d'intelligence, est également doté d'une plus grande intelligence émotionnelle. Celle-ci le conduit à réagir plus ou moins intensément à des situations auxquelles les autres enfants ne réagissent pas ou peu, ou qu'ils n'ont d'ailleurs pas perçues. Plus sensible et plus réactif donc. Mais également, et ce n'est pas forcément ce que vous, parents, ressentez, plus apte à gérer ces émotions intenses.

Votre rôle est de faire connaître son fonctionnement à votre enfant, dans la découverte de qui il est, mais également de l'accompagner dans la découverte du monde, qu'il sache ce qui se fait et ce qui ne se fait pas, ce qu'on attend de lui,

comment il peut réagir, ce que les autres comprendront devant ses attitudes...

Il est certain que le domaine des émotions est... générateur d'émotions. Nous sommes dans un monde, à une époque où la perfection est de mise, notamment en ce qui concerne les émotions. Leur gestion représente un pan de la vie en communauté que les établissements scolaires prennent également en considération. Mais il renvoie beaucoup à qui vous êtes, à votre personnalité, votre responsabilité et votre réussite en tant que parent.

Personne, je pense, ne me contredira si je dis qu'il est très désagréable (pour ne pas dire plus) d'être au su et au vu de tout le monde, dans la rue, dans un magasin, avec un enfant qui fait une crise. Pas tant, d'ailleurs, à cause de la crise en elle-même qu'à cause du regard des autres.

Alors oui, un enfant précoce est un enfant qui vous demande de prendre sur vous, de réfléchir, encore et encore, à qui vous êtes, qui vous renvoie à vos choix, à votre style de parentalité.

C'est fatigant, c'est énergivore, mais c'est aussi très enrichissant et merveilleux.

Les colères des enfants précoces peuvent être fréquentes. Elles surprennent par leur force et dérangent par les implications qu'elles engendrent.

Elles sont le fruit de plusieurs facteurs : la découverte des émotions et l'apprentissage de leur gestion, passage par lequel passent tous les enfants, précoces ou non ; la sensibilité particulière de votre enfant, qui le fait réagir particulièrement fort ; l'incompréhension de ce qu'il perçoit de lui-même et des autres, le décalage entre ce

10 / Calme ta colère

qu'il vit et ce que l'environnement lui renvoie de ce qu'il devrait vivre ; la frustration qu'il ressent devant ce qu'il est capable de faire et ce qui lui est demandé.

C'est pendant les années d'enfance qu'il vous appartient de l'accompagner dans l'appropriation de ses émotions, de sa connaissance de lui-même et des autres. Autrement, il risque de grandir avec cette colère et cette incompréhension qui, alors, ne le quitteront plus.