



La colère et l'agressivité chez l'enfant

Enseigner le contrôle de soi

Anger and Aggression in Children: Teaching Self-Control

La colère et les sentiments agressifs qui s'ensuivent souvent font partie intégrante de nos vies. La différence entre une saine démonstration de colère et un acte agressif est l'action qui peut être néfaste à une autre personne, à un animal ou à un objet.



La vie est frustrante

Les jeunes enfants n'ont pas la vie facile. Ils ont tout à apprendre : marcher à quatre pattes, manger avec une cuiller ou une fourchette, boire à la tasse, marcher, parler, ouvrir les portes et être gentil avec tout le monde! L'apprentissage n'en finit plus et cela peut devenir très, très frustrant. Quand leur frustration atteint un tel niveau qu'ils ne peuvent plus la gérer, il leur arrive alors de faire une « crise de colère ».

Les crises de colère

Lorsque votre tout-petit est en pleine crise de colère, il faut comprendre qu'il n'est plus raisonnable et que ce n'est pas avec de bons arguments que vous parviendrez à le calmer. Pour se sentir en sécurité, l'enfant a besoin de savoir que, s'il perd le contrôle, les adultes autour de lui garderont le leur. Calmez votre bambin de la façon qui fonctionne le mieux pour lui : bercez-le, caressez-le, fredonnez une chanson ou prenez-le dans vos bras. Quand la crise de colère est terminée, reprenez calmement ce que vous étiez en train de faire. Si la crise a été déclenchée par votre refus de lui acheter une chose qu'il a demandée, ne la lui achetez pas à ce moment-là. Même si cela peut être très difficile, essayez de ne pas être embarrassé lorsque des crises de colère surviennent en public.

La meilleure stratégie des parents envers les crises de colère de leurs enfants est de les éviter.

Voici quelques suggestions :

- Organisez vos vies de façon que vous et votre enfant vouliez la plupart du temps la même chose;
- Lorsque c'est possible, offrez des choix;

- Évitez de placer votre enfant dans une situation difficile pour lui;
- Prévoyez des activités, des collations santé et des jouets pour les attentes inévitables;
- Si vous devez emmener votre enfant faire les courses, assurez-vous d'inclure au programme quelque chose d'intéressant pour lui (p. ex., pause à la salle de balles du centre commercial);
- Donnez des avertissements : « Il faut partir dans cinq minutes »;
- Expliquez-vous : « ... parce que papa sera rentré à la maison et nous cherchera »; et
- Abordez ces situations avec calme et bon sens.

Cherchez les causes

Lorsqu'un enfant se comporte de façon agressive, ce n'est pas sans raison : pensez à ce se passe dans sa vie. Y a-t-il un nouveau bébé qu'il a envie de pincer, parce que Maman est trop occupée pour jouer? Est-ce que Papa voyage plus et n'est pas là pour son bain?

L'agressivité réelle

La liste des comportements réellement agressifs est longue : mordre, tirer les cheveux, pincer, donner des coups de poing, taper, s'emparer des jouets de l'autre, faire mal aux animaux, casser des objets. Toutefois, leur résultat est toujours le même, c'est-à-dire un enfant malheureux parce que son comportement le rend impopulaire. Ce petit a besoin de votre aide!

Commencez en restant tout près lorsqu'il joue et prétendez faire quelque chose d'autre tout en le surveillant. Aussitôt que vous remarquez que son comportement devient agressif, agissez promptement. Prenez ses mains, mettez-vous à sa hauteur, regardez-le dans les yeux et dites : « Je sais que tu es fâché, mais je ne peux pas te laisser frapper. Les coups font mal. Je t'arrête maintenant, mais bientôt tu sauras t'arrêter toi-même *avant* de frapper. »

Gardez une voix calme et restez respectueux. Invitez votre petit à expliquer son point de vue, en disant : « Je vois que tu es très en colère. S'il te plaît, explique-

moi pourquoi tu es si fâché. » Lorsqu'on les traite avec respect, les enfants apprennent à résoudre les conflits en discutant plutôt qu'en usant de leur force physique.

Soyez patient. Vous aurez à répéter plusieurs fois un tel scénario avant que votre enfant n'apprenne. Il pourrait aussi s'avérer nécessaire de mentionner les conséquences liées à un mauvais comportement. Prévenez-le, en employant un langage simple, de ce qui peut arriver. Vous pourriez dire, par exemple : « Jessica, si tu lances du sable à Joël, tu devras quitter le bac à sable. » Et s'il lance du sable, agissez immédiatement et retirez-le calmement. Ne menacez jamais de faire quelque chose que vous ne pouvez pas faire et faites toujours ce que vous avez dit que vous feriez.

L'isolement est une technique que bien des parents jugent utile lors de comportements agressifs. Cet isolement veut dire que l'enfant est retiré de ce qu'il faisait pendant une courte période.

L'isolement est efficace :

- S'il survient immédiatement;
- S'il est court : suggérez à l'enfant de décider quand il reviendra jouer;
- S'il est très ennuyeux; et
- S'il n'est pas trop fréquent.

Attention à ce que vous dites

Rappelez-vous que c'est le comportement de l'enfant qui est mauvais et non pas l'enfant. Par exemple, dites : « Laurence, ce n'est pas bien de briser ta maison de poupée », au lieu de dire « Tu es une mauvaise fille! ». Saisissez les occasions d'encourager votre enfant, en disant par exemple : « C'est bien, Louis, tu fais vraiment bien attention quand tu tournes les pages du livre ».

Des solutions à l'agressivité

Certains enfants ressentent un grand besoin de faire les choses physiquement et il leur faut de l'aide pour apprendre à évacuer leur énergie. Si c'est le cas de votre petit, vous pourriez l'inscrire à une activité sportive, sortir ou l'emmener au terrain de jeux le plus souvent possible, ou bien aller courir avec lui. Lorsqu'il a besoin d'exprimer sa rage, suggérez-lui de boxer les coussins du canapé, de frapper un bloc de bois à l'aide d'un marteau-jouet en plastique ou bien d'aller courir à l'extérieur. Vous ne pouvez pas changer sa nature ni ses besoins, mais vous pouvez lui montrer comment agir de façon appropriée quand il est en colère.

Les parents sont des modèles

Votre enfant vous observe et il vous imite. C'est par l'exemple que vous lui donnerez l'enseignement le plus formateur. Si vous hurlez, il hurlera. Si vous abordez les conflits avec calme et raison, il apprendra à faire de même. D'un autre côté, la fessée, la tape ou la gifle administrée lorsque vous êtes fâché lui enseigne à faire la même chose. Si vous tapez votre enfant pour le punir d'avoir tapé, la confusion risque de s'installer dans son esprit.

Vous perdez le contrôle?

La plupart d'entre nous savent ce qu'est la rage : nous crions et hurlons de plus en plus fort et, après, nous nous sentons complètement bouleversés. Comment avons-nous pu « perdre les pédales » à ce point? Si vous sentez que vous allez perdre patience, ARRÊTEZ, retirez-vous et « comptez jusqu'à dix ». Quand vous pouvez à nouveau discuter calmement avec votre enfant, parlez-lui de son comportement. Dites-lui quel est le comportement en cause et pourquoi c'est mal d'agir ainsi. Expliquez-lui aussi comment changer son attitude et la manière dont vous réagirez si un tel écart de conduite se reproduit.

Cette HealthLink BC File [fiche santé de la C.-B.] présente des idées pour vous aider dans votre difficile tâche de parent. D'autres sujets de cette série sur le développement de l'enfant pourraient aussi vous être utiles. Vous en trouverez la liste et le lien sur le site Web du Guide santé de Colombie-Britannique à :

www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm



Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLink BC File, visitez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm ou votre unité de santé publique locale.

Pour obtenir des renseignements sur la santé et des services de santé non urgents, cliquez sur www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8-1-1** en C.-B.

Les personnes sourdes ou malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1** en C.-B.

Des services de traduction dans plus de 130 langues sont disponibles sur demande.