

Gérer les comportements provocateurs les plus courants

Il peut être stressant de gérer les comportements provocateurs. En tant que parent ou personne qui prend soin des enfants, vous pouvez avoir l'impression d'être en faute. Ou vous pouvez vous souvenir d'une situation difficile que vous avez vécue étant enfant.

Mais à mesure que votre enfant grandit et qu'il cherche à être plus autonome, il est normal qu'il fasse des scènes. Il découvre le monde et ce qu'il peut faire et ne pas faire. Son comportement est aussi sa façon de vous dire ce dont il a besoin, comme du repos, des aliments, du réconfort ou le contact.

Lorsque le comportement de votre enfant est provocateur, votre rôle est de l'aider à reconnaître ses émotions et à apprendre à les gérer de façon positive. C'est l'occasion pour vous de réagir de manière à montrer votre compréhension et à renforcer un lien solide et respectueux avec lui.



À ESSAYER

Vous n'avez pas à intervenir chaque fois que votre enfant « fait une scène ». S'il fait quelque chose qui n'est pas très grave et qui ne met personne en danger, vous pourriez le laisser passer. Par contre, ne laissez pas passer ses bons comportements. Le féliciter régulièrement l'aide à apprendre à exprimer ses sentiments d'une façon saine.

Les morsures

- ✓ Définissez la limite de façon claire et simple. « Non, ne mords pas s'il te plaît. Ça fait mal. » Puis passez à autre chose.
- ✓ S'il mord pendant l'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine, dites lui un « non » ferme et éloignez-le de votre sein ou de votre poitrine. Puis essayez de nouveau (consultez [L'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine de votre enfant](#)).
- ✗ Ne le mordez pas en retour. Cela pourrait l'effrayer et le déconcerter; cela lui indiquerait qu'il est acceptable de mordre.
- ✗ Ne riez pas.



LE SAVIEZ-VOUS?

La plupart des jeunes enfants mordent quelqu'un au moins une fois, généralement lorsqu'ils ont mal à la bouche ou lorsqu'ils sont excités, effrayés ou frustrés.



À RETENIR

Votre enfant apprend à bien se comporter en vous observant. Si vous vous montrez stressé, votre enfant le sera aussi. Mais si vous agissez avec respect envers lui et envers les autres, il apprendra à faire de même.

Les crises de colère

Avant qu'une crise de colère ne se produise :

- ✓ Respectez les routines concernant les horaires de repos, d'activité, de repas et de collation. Apportez des collations saines et de l'eau lorsque vous sortez de la maison.
- ✓ Informez-le à l'avance de ce qui va se passer et de ce que vous attendez de lui : « Nous allons au magasin pour acheter du lait et des fruits. Tu peux m'aider à choisir les bananes. »
- ✓ Trouvez des façons de l'aider à gérer ses sentiments, comme courir vite ou utiliser des mots.
- ✓ Essayez de ne pas refuser chacune de ses demandes. Laissez-le contrôler des éléments mineurs, comme le choix de son chandail.

Si vous voyez qu'une crise de colère est sur le point de se manifester :

- ✓ Réorientez-le vers une activité qu'il connaît bien, essayez de changer ce qui le dérange ou de le distraire. S'il ne veut pas aller se coucher, par exemple, parlez-lui d'une activité amusante qu'il pourra faire le lendemain.
- ✓ Donnez-lui un moment de calme s'il est fatigué.
- ✓ Donnez-lui à manger s'il a faim.

S'il fait une crise de colère :

- ✓ Prenez quelques grandes respirations et restez calme. Ne criez pas et ne lui donnez pas la fessée.
- ✓ Essayez de le réconforter : « Je suis ici et je t'aime. » N'essayez pas de parler de ses sentiments pour le moment, attendez que tout le monde soit revenu au calme.

- ✓ Essayez de le prendre fermement, mais affectueusement; arrêtez si la crise de colère semble s'amplifier.
- ✓ Si vous êtes dans un lieu public, n'oubliez pas que la plupart des personnes vont comprendre.
- ✓ Assurez-vous qu'il ne se blessera pas, qu'il ne blessera pas les autres et qu'il ne brisera rien.

Lorsque la crise de colère est terminée :

- ✓ Prenez-le et réconfortez-le.
- ✓ Félicitez-le pour avoir repris le contrôle sur lui-même.
- ✓ Aidez-le à nommer les sentiments qu'il a ressentis avant, pendant et après la crise de colère.
- ✓ Faites-lui savoir qu'il est normal de se sentir bouleversé, et discutez de ce qu'il peut faire la prochaine fois qu'il se sent mal, par exemple vous en parler avant que ces sentiments ne deviennent trop forts pour qu'il puisse les gérer.
- ✓ Parlez-en à votre fournisseur de soins de santé si vous avez des inquiétudes.

Qu'est-ce qu'une crise de colère?

Une explosion de colère et de frustration. Votre enfant peut pleurer, crier, donner des coups de pied, se laisser tomber, s'enfuir, se débattre, se cambrier, se raidir, retenir son souffle, casser des objets ou même vomir.



LE SAVIEZ-VOUS?

Comme beaucoup de parents et de personnes qui prennent soin des enfants, vous pourriez être mal à l'aise lorsque votre enfant démontre de fortes émotions comme de la colère ou de la tristesse. Cela pourrait vous rappeler des moments difficiles de votre vie ou vous pourriez seulement être gêné d'exprimer vos sentiments. Comprendre la raison pour laquelle vous vous sentez mal à l'aise peut vous aider à réagir auprès de votre enfant de façon saine et utile, au lieu de réagir en fonction de votre propre tristesse, de votre colère ou de votre frustration.



MODELEZ SON CERVEAU

En restant calme lorsque votre enfant fait une crise de colère, vous lui montrez comment réagir face à des situations stressantes.

Les querelles avec les autres enfants

- ✓ Si vous êtes inquiet pour sa sécurité, intervenez immédiatement.
- ✓ Si la sécurité n'est pas en cause, demeurez à l'écart pour une minute et voyez s'il peut résoudre le problème de lui-même.
- ✓ Suggérez des solutions équitables, comme le partage : « Amy aime vraiment le camion avec lequel tu joues. Lorsque tu auras terminé, peux-tu lui donner un tour? »
- ✓ Essayez de comprendre ce qui a conduit à la querelle afin d'éviter qu'elle ne se reproduise.



LE SAVIEZ-VOUS?

Les querelles sont très courantes entre frères et sœurs.

Les pleurnicheries

- ✓ Vérifiez s'il a faim, s'il est fatigué ou s'il n'est pas à l'aise.
- ✓ Proposez un câlin.
- ✓ Laissez-lui savoir que vous ne pouvez pas le comprendre quand il pleurniche, et aidez-le à trouver les mots pour exprimer ce qui le dérange.
- ✓ Félicitez-le lorsqu'il ne pleurniche pas.

Lambiner (se déplacer lentement en perdant son temps)

- ✓ Avisez-le suffisamment à l'avance avant de changer d'activité.
- ✓ Prévoyez plus de temps que nécessaire, particulièrement lorsque vous savez que la transition sera difficile, comme ranger les jouets pour se préparer au coucher.
- ✓ Dites-lui clairement et simplement ce qu'il a à faire : « Mets ton manteau maintenant, s'il te plaît ».
- ✓ Rangez les jouets, éteignez la télévision et éliminez les distractions lorsque vous êtes pressé. Et donnez-lui un certain contrôle sur la situation en lui donnant une tâche à faire.

