



# La réponse à l'agressivité des enfants quand la pression est à son comble

Par Dre Deborah MacNamara  
Traduit par Nathalie Malo

À certains moments, le comportement agressif exhibé par les enfants peut nous sembler inquiétant. En réalité, des agissements qui sont empreints d'émotion, tels que de donner des coups, de crier et hurler, de se bagarrer avec les autres et même de rouler les yeux sont susceptibles de rendre les parents perplexes quant à la manière de réagir face à de telles conduites.

Il est indispensable de découvrir les fondements de l'agressivité afin d'aider votre enfant à gérer ses sentiments et à acquérir une certaine maîtrise de soi. Si nous mettons uniquement l'accent sur son comportement agressif et que nous ne comprenons pas ce qui le suscite, alors il est fort probable que nous en venions à considérer notre enfant tel un être qui est mesquin, prétentieux, gâté, insolent ou qui nécessite de « l'amour ferme » en guise de représailles. Dans cette perspective, il est possible que nous soyons enclins à recourir à des menaces, des punitions, voire à la force physique. En adoptant de telles mesures, nous envenimons le problème et nous ne favorisons aucunement le processus de maturation émotionnelle de notre enfant. En bref, il est difficile de modifier le comportement de l'enfant lorsque nous ignorons ce qui le motive. En comprenant le phénomène de l'agressivité et le rôle qu'elle exerce en lien avec la nature humaine, les adultes seront en mesure de contribuer à changer le comportement indésirable qui est à la source. Heureusement, nous disposons de nombreux moyens pour inciter un enfant à cultiver la maîtrise de ses grandes émotions.

## **NOUS NE DEVONS PAS PRENDRE LES ÉMOTIONS DE NOS ENFANTS PERSONNELLEMENT**

En tant que parent, vous avez probablement constaté que les émotions de votre enfant fluctuent sans préavis. En effet, il peut être heureux et satisfait un instant, et crier et piétiner quelques secondes après, et ce, suite à quelque chose qui lui paraît injuste. Cette absence de calme et de maîtrise de soi de la part des enfants ne revêt pas un caractère personnel parce qu'elle est attribuable à son développement. Ainsi, il arrive qu'un enfant en bas âge nous promette de ne plus frapper autrui, et en l'espace de quelques secondes, il se retourne et donne des coups à nouveau. Si nous lui demandons la raison pour laquelle il a brisé sa promesse, il se contentera sans doute de nous répondre ceci : « J'ai oublié ! » Bien que cette remarque soit frustrante, il est plausible qu'il était réellement sincère à ce moment précis. D'ailleurs, il importe de souligner que les enfants de cet âge sont incapables de gérer plus d'une pensée ou d'un sentiment à la fois. Toutefois, il a été observé, auprès des enfants qui sont âgés de sept ans et dont le développement a été équilibré, une aptitude à cultiver les compétences cognitives requises pour leur permettre de maîtriser adéquatement leurs émotions.

Il est fréquent que nous prenions les émotions de nos enfants personnellement au lieu de les considérer comme un moyen de communication qui leur est propre. Quand nous modifions notre conception de l'agressivité, nous sommes plus disposés à comprendre les émotions qui régissent un enfant pour subséquemment nous consacrer aux mesures qui sont susceptibles de l'aider à atteindre sa maturité émotionnelle. Les émotions de nos enfants correspondent à la façon dont leur cerveau les mobilise pour résoudre divers problèmes et elles sont conçues pour solliciter l'expression.

## **LES INDICES DE FRUSTRATION FOURNISSENT DES RÉPONSES À L'AGRESSIVITÉ**

Nombreux sont ceux qui présument que l'agressivité est le résultat de la colère. Néanmoins, il existe une émotion primaire qui favorise l'agressivité et il s'agit de la frustration. La frustration représente l'émotion qui nous incite à rechercher le changement, que ce soit pour faire bouger des situations ou pour faire en sorte qu'elles cessent. Au moment où elle se heurte à la réalisation que nous ne pouvons pas avoir certaines choses ou que nous sommes dans l'incapacité de les modifier, la frustration s'amplifie et elle peut parfois entraîner des comportements agressifs. Conséquemment, le rôle des parents consiste à aider les jeunes enfants à surmonter leur frustration en trouvant des mots pour la décrire ou des formes d'expression alternatives qui sont adaptées aux circonstances et qui ne blesseront pas les autres.

L'astuce qui nous permet de faire face à l'agressivité vise à se pencher sur le sentiment qui se dissimule derrière les gestes qui ont été posés et ce, plutôt que de se concentrer exclusivement sur la nécessité de persuader un enfant à abandonner le comportement en question. Nous devons prêter une attention particulière à la frustration qui est éprouvée par l'enfant et à identifier les éléments qui nous ont sans doute échappé, tels que la fatigue ou la faim de ce dernier. En outre, les comportements de frustration adoptés par un enfant nous invitent à prendre l'initiative et à rectifier ce qui ne fonctionne pas au lieu de se livrer à un affrontement avec celui-ci. À vrai dire, il suffit parfois d'offrir une collation ou de proposer à l'enfant de faire une sieste pour que les conditions s'améliorent. Toutefois, il existe également des moments où il nous est impossible de changer ce qui ne va pas et où il est nécessaire d'élaborer des stratégies dans le but d'amener l'enfant à accepter les limites et les contraintes qui sont inhérentes à la vie humaine.

### ***Diriger à travers la tempête***

Naturellement, les enfants ne sont pas toujours enclins à accepter les limites et les restrictions que nous leur imposons. En effet, ils sont réputés pour les contester et les rejeter. Une partie du défi pour gérer la frustration des enfants est de ne pas laisser notre propre frustration face à leurs actes aggraver les choses. Lorsque nous punissons ou nous administrons des conséquences aux enfants, nous alimentons leur frustration et cela se traduit généralement par une intensification de leur comportement agressif. Un jour, j'ai entendu une mère punir son enfant parce qu'il ne la suivait pas en lui enlevant son temps d'écran. Non seulement il n'a toujours pas suivi, mais il l'a frappée et l'escalade de l'agression entre eux s'est intensifiée. Au lieu de rencontrer l'enfant au point où il se trouvait et de tenter de travailler sur sa désobéissance apparente, les émotions de cette mère les ont conduits dans une impasse majeure. Bien que ce soit difficile, il importe de se rappeler que nous devons essayer de rester en dehors du tourbillon de l'agressivité et par le fait même, de nous ancrer solidement au cœur de la relation existante.

### ***Compter sur l'empathie***

Au cours des périodes difficiles, il peut être décourageant de se montrer patient en présence de la frustration d'un enfant, et spécifiquement de son agressivité. Par ailleurs, il peut s'avérer utile de se pencher sur sa frustration et de l'accompagner dans les émotions qui résultent du désagrément issu de la décision que vous avez prise préalablement, soit de vous suivre dans une épicerie ennuyante, de ne pas avoir droit à un autre biscuit, de ne pas être autorisé à se coucher tard ou de ne pas pouvoir assister à un événement convoité. Le temps et l'espace qui sont accordés à un enfant afin de lui permettre de comprendre et réaliser que la vie comporte plusieurs déceptions ainsi que de lui faire reconnaître qu'il ressent un sentiment de malaise, représentent des moments qui sont adéquatement utilisés. Si l'enfant est

ému aux larmes, la frustration se transforme alors en tristesse et, ce faisant, il ne songe plus à causer de tort à autrui.

### **Préserver votre relation**

Que faire quand l'opportunité de compatir sereinement et d'essuyer les larmes de déception est passée? En effet, la frustration d'un enfant qui n'est aucunement disposé à renoncer à ce qu'il veut, peut devenir carrément insupportable. Des comportements hostiles, des lancements d'objets, des morsures, des cris, des coups de tête, des éclats de rage et des insultes verbales risquent de se produire, de sorte que ces manifestations peuvent se transformer en agression.

Une des mesures les plus judicieuses que nous puissions privilégier au moment où un enfant extériorise sa frustration consiste à tenter de maintenir la relation que nous entretenons avec lui et ce, d'autant plus que son absence de connexions dans de tels moments peut accroître son agressivité. Pour ce faire, il serait indiqué de diriger l'enfant au sein de l'impasse en se montrant patient tout en étant résolu, et si cela est viable, de modifier les circonstances dans lesquelles il se trouve, soit en lui enlevant les objets qui sont susceptibles d'être lancés ou en mettant les autres enfants à l'écart. De plus, il convient de mettre un terme à nos activités et de vouer une attention complète à l'enfant et ce, en prenant soin de ne pas succomber à notre propre frustration.

Une stratégie qui peut s'avérer efficace est de remémorer gentiment à l'enfant que la frustration doit s'exprimer par des mots qui ne sont pas blessants. Il convient également de préserver sa dignité en évitant des propos tels que « Tu es vraiment méchant! » ou « Pourquoi fais-tu mal aux autres? » Ces affirmations ne réussissent qu'à humilier l'enfant et elles suggèrent qu'il a un problème parce qu'il éprouve de la frustration. En accompagnant l'enfant et en reconnaissant qu'il rencontre certaines difficultés, vous contribuez à atténuer son niveau d'agressivité et, par conséquent, à maintenir une relation qui est saine.

Il peut être ardu de maîtriser une situation qui est empreinte d'agressivité alors que vos ressources sont épuisées, et ce non seulement pour vous, mais aussi pour votre enfant. Dans les cas les plus défavorables, où la patience est mise à rude épreuve, assurez-vous avant tout à ne pas brimer votre relation avant de songer d'étouffer la tempête qui fait rage. De manière à sauvegarder la dignité de chacun, il est préférable d'attendre que les émotions se dissipent pour discuter avec votre enfant des motifs qui l'ont poussé à agir de la sorte de même que de la nature de vos attentes à son égard.

Nous connaissons tous (ou avons été élevés par) des parents qui ignorent, étouffent ou dévalorisent les sentiments de leurs enfants. Bien que le fait de réprimer les émotions peut rendre un enfant docile à court terme, cela peut engendrer des problèmes à connotation explosive sur les plans comportemental et émotionnel en cours de route. Plutôt que de faire appel à la raison pour anéantir ses sentiments, ou de nier la validité et la légitimité de ses émotions, un enfant doit avoir la possibilité de les exprimer, de les reconnaître, d'en prendre conscience et de s'épanouir en ceux-ci. La véritable réponse à l'agressivité consiste à promouvoir le développement émotionnel équilibré de l'enfant tout en cultivant en lui l'aptitude à contrôler, à réfléchir et à trouver des manières civilisées de gérer ses grandes émotions.

**Tous droits réservés Deborah MacNamara**

Deborah MacNamara est auteure du livre « *Jouer, grandir, s'épanouir* », et elle est membre du corps professoral de l'Institut Neufeld, ainsi que directrice de **Kid's Best Bet**, un centre de consultation et de ressources familiales. Pour de plus amples renseignements, veuillez visiter

[www.macnamara.ca](http://www.macnamara.ca) et [www.neufeldinstitute.org](http://www.neufeldinstitute.org)