

*Dix choses
à ne pas
faire lorsqu'un
enfant
est frustré
ou en crise*

*par Dr. Deborah
MacNamara*



Chaque enfant semble posséder sa façon propre d'exprimer la frustration lorsque celle-ci l'emporte, soit hurler, donner des coups de pied, crier, lancer des objets ou des insultes, taper du pied et même retourner sa colère contre lui. Savoir le diriger à travers ses tempêtes émotionnelles peut être perçu comme tout un défi.

La frustration est une émotion enchâssée dans le cerveau à la naissance. Elle nous pousse à changer ce qui ne fonctionne pas et parfois, ce sera à nous de changer. La frustration est un puissant moteur qui, latent, s'active lorsque le besoin se fait ressentir.

La bonne nouvelle est que les enfants devraient naturellement acquérir une certaine maîtrise de soi devant la frustration entre 5 et 7 ans (7 et 9 ans pour les plus sensibles), si le développement du cerveau se déroule bien. Ils seront en mesure de choisir quoi faire face à la frustration plutôt que de réagir impulsivement à leurs émotions.

Une partie du défi est que l'émotion débridée peut devenir de l'agressivité et nuire à l'enfant ou à autrui. L'adulte diligent voudra ainsi enseigner à l'enfant, lui montrer la bonne façon de réagir, mais il risque alors d'empirer les choses en tombant dans l'un des dix pièges suivants. Non seulement ces interventions peuvent-elles accroître la frustration, elles peuvent empêcher l'enfant de développer sa maîtrise de cette puissante émotion.

1. **N'augmentez pas la frustration de l'enfant en le menaçant ou en le punissant** – L'enfant frustré se voit émotionnellement troublé. L'usage de conséquences, menaces ou retraits ajoutera à sa frustration et augmentera l'éventualité d'éruptions de comportements agressifs. Bien que nous ne puissions laisser un enfant s'attaquer à autrui, nous pouvons transmettre ce qui ne va pas en énonçant simplement l'évidence, par exemple, « Les bras ne sont pas faits pour frapper » et trouver un moyen de permettre l'éruption sans qu'il y ait répercussion pour autrui. Tout en demeurant fermes sur les limites et restrictions, nous devons désamorcer la situation plutôt que d'augmenter la frustration et l'agressivité.

Certains adultes croient que ce genre de réaction récompense l'enfant ou le laisse « s'en tirer à bon compte ». Vestige d'une approche comportementale, ce point de vue ne tient pas compte du rôle de l'émotion dans le comportement. Inversement, suivant la perspective développementale et relationnelle, l'une des tâches les plus importantes de

l'adulte est d'aider l'enfant à atteindre la maîtrise de soi et à utiliser des moyens d'expression civilisés pour communiquer ses sentiments. En contribuant à augmenter la frustration de l'enfant, nous devenons un adversaire et du coup, nous perdons notre relation avec lui, relation dont nous avons besoin pour l'aider à devenir mature.

2. **Ne laissez pas l'enfant croire que vous êtes impuissants** – Lorsque, devant la frustration de l'enfant, l'adulte lui dit : « Je ne sais plus quoi faire avec toi » ou « Tu es trop intense pour moi », il révèle son impuissance devant les fortes émotions de l'enfant. Non seulement cela peut nourrir la frustration de l'enfant, mais cela peut également instaurer de l'insécurité dans la relation.
3. **Ne transmettez pas que le sentiment de frustration est un problème** – La frustration est une émotion puissante conçue pour alimenter le changement ou le processus de transformation de soi par ce qui ne peut pas être changé. Par exemple, l'enfant apprend qu'il peut tolérer de ne pas avoir un autre biscuit, de perdre à un jeu, d'obtenir une mauvaise note à l'école. Si nous communiquons à l'enfant qu'il doit cesser de se sentir frustré, nous entravons sa compréhension de ce réservoir émotif qui l'aide à changer les choses. Le problème de la frustration n'est pas le sentiment en lui-même, mais le fait de ne pas la maîtriser et de la déchaîner sur autrui. La frustration canalisée de façon civilisée est une force motrice de changement, lorsque le besoin s'en fait sentir. Nous ne voulons pas que nos enfants cessent de se sentir frustrés, nous voulons qu'ils soient en mesure de traverser l'épisode de façon mature.
4. **Guidez l'enfant à travers sa frustration** – La frustration doit s'exprimer, mais l'adulte demeure responsable de la sécurité de l'enfant et de ceux qui l'entourent. Il doit tenir compte de l'environnement où ils se trouvent et de l'éventualité d'amener l'enfant vers un lieu mieux adapté à vivre sa perturbation émotionnelle. Nous devons peut-être envisager de quitter un lieu public ou de retenir les jouets qu'il lance vers les autres, tout en lui faisant savoir que nous nous occupons de lui. L'adulte doit guider l'enfant frustré plutôt que d'espérer que ça lui passe.
5. **Ne vous servez pas de la logique pour résoudre un problème émotionnel** – Un enfant frustré vit une puissante émotion, et l'adulte ne peut s'empêcher de chercher une solution logique. Nous pouvons bien lui demander pourquoi il est fâché ou lui rappeler que nous l'avons prévenu cent fois déjà, mais une approche rationnelle ne peut constituer une réponse. Bien que nous n'ayons pas à lui faire entendre raison, il est cependant de notre devoir de l'amener à ressentir sa tristesse et sa déception au sujet d'une situation qu'il ne peut pas changer. En nous attardant à la tête et à la raison, nous perdons habituellement son cœur et du même coup, la détente que seules les larmes peuvent offrir.
6. **Ne punissez pas l'enfant après une crise** – Comme si la frustration ne suffisait pas, revenir sur la crise et punir l'enfant fait également partie de l'approche comportementale. Cette méthode véhicule la croyance sous-jacente que c'est la punition qui fait grandir l'enfant. Mais ce dont l'enfant a besoin, après coup, est de comprendre ce qu'il a ressenti, pourquoi il a agi comme il l'a fait, et de savoir que vous êtes là pour l'aider, pour proposer une autre façon d'agir. Quand un enfant vous a confié son cœur, il est enclin à suivre vos conseils. Si vous perdez ce rôle de guide en vous attardant à la

punition, vous devenez un adversaire. Lorsque la punition a pour but de contrôler les gestes de l'enfant, vous perdez la capacité de l'influencer à agir différemment la prochaine fois.

7. **N'identifiez pas l'enfant à son comportement agressif** – Quand la frustration entraîne l'enfant, l'adulte a souvent recours à des phrases comme : « Les gentilles filles ne frappent pas » ou « Pourquoi es-tu si méchant? » Ce langage est humiliant et suggère que l'enfant est fondamentalement mauvais. Adopter un angle différent dépersonnalisera l'attaque : « Tes pieds veulent frapper parce que tu es frustré » et « Tu cries parce que tu es fâché ». Non seulement l'enfant vous percevra-t-il alors comme celui qui va l'aider, il pourra également faire un lien entre la frustration et ses réactions corporelles. Quand il est en mesure de faire ce genre de liens, il est mieux outillé pour sentir monter sa frustration avant qu'elle ne devienne action.
8. **Ne dites pas à un enfant de pleurer ou de ne PAS pleurer** – Bien que les larmes soient généralement le meilleur remède à une frustration inacceptable, nous ne pouvons forcer un enfant à pleurer. Nous pouvons lui signaler que nous comprenons sa tristesse devant ce qui ne peut être changé, mais notre rôle se limite à paver la voie afin que la déception se manifeste naturellement. Par ailleurs, dire à un enfant qu'il ne doit PAS pleurer ne fait qu'intensifier sa frustration et la possibilité qu'elle devienne une agression. L'idée que les larmes ne sont pas permises porte l'enfant à croire que les sentiments vulnérables ne sont ni tolérés ni soutenus. Il s'agit d'un message risqué face à la frustration, un message qui peut contribuer à l'apparition de problèmes d'agressivité.
9. **Ne parlez pas à l'enfant de votre frustration pour lui expliquer la sienne** – Nous ratons la cible si nous pensons devoir partager notre frustration avec l'enfant pour l'aider à comprendre la sienne. En effet, quand l'enfant porte son attention sur nos sentiments, il délaisse les siens. Nous croyons que nos émotions constituent une occasion d'enseignement, mais elles peuvent également être source de confusion et d'inquiétude. L'objectif est d'aider l'enfant à comprendre ses émotions; si nous y joignons les nôtres, nous risquons de le submerger. Il ne s'agit pas de ne pas parler de nos frustrations, mais d'éviter, en partageant nos problèmes avec l'enfant, que les rôles s'inversent et qu'il devienne celui qui prend soin.
10. **Ne dites pas à l'enfant : « Ça suffit! » ou « Arrête d'être frustré! »** – Probablement la chose la plus difficile au sujet de l'émotion est de réaliser qu'elle a besoin d'espace pour s'exprimer. Le bambin utilisera les cris, l'enfant du préscolaire tapera du pied, celui de la maternelle s'exprimera avec des mots et l'adolescent lèvera les yeux au ciel. Nous éprouvons tous de la frustration, et nous sortons tous de nos gonds, malgré tout ce que nous savons. La solution n'est pas d'éliminer votre frustration (ce qui est impossible), mais de ne pas perdre de vue votre affection. Lorsque notre affection dépasse notre frustration, les forces agressives sont neutralisées et nous trouvons une réponse plus tempérée. L'absence d'affection ou de bienveillance rend la frustration blessante. Avant l'âge de 5 à 7 ans (7 à 9 pour les plus sensibles), les enfants ne peuvent ressentir l'affection et la frustration en même temps. Il faut attendre que le cerveau se développe et permette la maîtrise des impulsions. D'ici là, ce sera notre propre maîtrise des impulsions qui aidera l'enfant à traverser ses tempêtes émotionnelles.

Bien que de nombreux gestes ne fonctionnent pas et peuvent empirer la situation quand l'enfant est frustré, il y a tout de même un certain nombre de choses qui peuvent aider. Il faut accorder de l'espace à l'expression des émotions et aider l'enfant à mettre des mots sur ses sentiments. Nous ne pouvons pas maîtriser un enfant qui est hors de lui, mais nous avons le contrôle sur les circonstances ou l'environnement, et nous pouvons, par exemple, quitter le restaurant ou la table familiale. Amener l'enfant à ses larmes est un élément important de gestion de la frustration. Vous trouverez davantage sur ce sujet dans l'article suivant : [You can't always get what you want – The Role of Tears in Cultivating Resiliency](#) (On ne peut pas toujours avoir ce qu'on veut – Le rôle des larmes dans la résilience) – *en anglais seulement*.

Quand un enfant déborde d'énergie d'attaque, notre intuition est souvent évincée par la frustration. Grâce à l'introspection et à la sensibilisation, nous pouvons « danser » avec nos enfants lorsqu'ils sont frustrés et leur faire savoir que nous sommes là pour les aider avec ces grosses émotions aussi.

Copyright Deborah MacNamara

Dre. Deborah MacNamara, auteur de *Grandir, jouer, s'épanouir*, est membre du corps professoral de l'Institut Neufeld, ainsi que directrice de **Kid's Best Bet**, un centre de consultation et de ressources familial. Pour de plus amples informations veuillez visiter www.macnamara.ca et www.neufeldinstitute.org.