

MEMO COUP D'POUCE... !

N° 1 - avril 2011



Comment 'se dépatouiller' avec la COLÈRE de nos enfants ?

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.

L'**expression de la colère**, chez les enfants, n'est pas quelque chose de programmé : au contraire, elle est **apprise à un très jeune âge** à travers, en 1er lieu, des modèles qu'on leur offre, et ensuite par le renforcement du comportement.

Dès son plus jeune âge, l'enfant est confronté au fait que '**la vie est frustrante**'. En effet 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** ».

Le développement de l'agressivité physique atteint un **niveau maximum entre 2 et 4 ans**.

La plupart des enfants ont appris à contrôler leur agressivité physique (à recourir à des alternatives autres que l'agression physique) vers le milieu de l'enfance (et les filles apprennent avant l'entrée à l'école plus rapidement que les garçons).



La période de la **petite enfance** semble être la meilleure période pour apprendre des alternatives à l'agressivité physique. Il est dès lors extrêmement important d'**aider votre enfant à gérer sa colère** dès que possible, avant qu'elle ne devienne trop profondément enracinée en lui et de ce fait affecte sérieusement sa personnalité et amour-propre. Trop attendre risque aussi d'empêcher qu'il accepte votre aide et qu'il reste ouvert à la discussion.

Une première stratégie possible face aux crises de colère des enfants est de tenter de **les éviter**.

Voici quelques suggestions :

- Tâchez de rester constants dans les règles que vous lui fixez (cohérents dans le temps)
- Entendez-vous bien dans votre couple sur une façon commune et cohérente de gérer la colère / la discipline ... Les enfants savent vers quel parent se tourner pour obtenir ce qu'ils veulent ; convenez avec votre conjoint de la façon de traiter la colère, des réactions, des punitions, des récompenses pour une bonne attitude
- Ne soyez pas trop exigeant dans vos attentes à son égard (hyper-propreté / être 1er de la classe...). Parfois nous avons tendance à considérer que nos enfants sont le reflet de nous-mêmes et nous voulons qu'ils soient " parfaits " aux yeux des autres. Soyons réalistes et rappelons-nous qu'ils ne sont que des enfants et pas encore des adultes. Si nous leur demandons trop, par rapport à leurs capacités, cela met une énorme pression sur eux qui, s'ils ne la supportent pas, va entraîner un profond sentiment de frustration, d'injustice qui donne naissance à la colère (ouverte ou refoulée)

- Lorsque c'est possible, offrez-lui des choix
- Évitez autant que possible de placer votre enfant dans une situation difficile pour lui
- Prévoyez des activités, des collations et des jouets pour les longs moments d'attente inévitables
- Donnez-lui des avertissements (« On va partir dans cinq minutes »...)
- Expliquez-lui les raisons de vos exigences (« ... pour ne pas être en retard à l'école »...)
- Abordez ces situations avec calme et bon sens.

Lorsque, malgré vos précautions, 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-le** de la façon qui fonctionne le mieux pour lui : bercez-le, caressez-le, fredonnez une chanson ou prenez-le dans vos bras.

Mais n'abdiquez pas, restez ferme : si par exemple la crise a été déclenchée par quelque chose que vous lui avez refusé, **ne cédez pas**. Même si cela peut être très difficile, essayez de ne pas être embarrassé lorsque des crises de colère surviennent en public. O combien de fois avez-vous senti le lourd regard des autres au supermarché? Vous venez juste de dire " Non ! " à votre enfant qui réclamait des chips. Et vos explications " qu'il est bientôt temps pour le repas du midi, " ou que " les chips ne sont pas bonnes pour la santé... " sont tombées dans l'oreille d'un sourd. Votre enfant s'est mis à gémir et tous vos efforts de le calmer sont vains. Le ton monte, l'enfant se met à hurler, à hurler et, quand vous arrivez à la caisse, il s'étrangle dans ses sanglots ! Peut-être que, pour le coup, vous aimeriez l'étrangler vous-même !



Mais dans ces moments-là, l'enfant a avant tout **besoin d'être rassuré sur l'amour (inconditionnel) que vous lui portez**. L'amour inconditionnel, comme c'est facile quand votre enfant est calme, obéissant et joyeux ! Mais l'amour c'est une décision, c'est l'idéal à atteindre et il faut essayer, essayer et essayer encore. On ne pousse pas sur un bouton, " Amour Inconditionnel " pour que – hop – on en soit rempli. Un enfant, dans son immaturité, pense – à tort, bien sûr, mais il le pense quand même – que tous ses désirs doivent être comblés et, quand ils ne le sont pas, il ressent beaucoup de frustrations.

L'amour inconditionnel envers notre enfant consiste à lui faire savoir que – malgré tout ce que lui ou nous, ses parents, vont dire, faire ou ressentir – il va toujours bénéficier de notre amour, que même si on dit non à l'une de ses demandes, cela n'enlève en rien notre amour pour lui.

Si l'enfant ne se sent pas aimé, il rejettera toute tentative faite pour l'aider à gérer sa colère.

Dans leur livre, le Dr. Gary Chapman et le Dr. Ross Campbell évoquent l'importance de combler les besoins de tendresse des enfants et recensent **5 principaux langages d'amour** :

- **les paroles valorisantes** : féliciter, encourager, souligner ce qui est bien...
- **les moments de qualité** : passer du temps avec eux, tout entier centré sur eux, jouer avec eux ...
- **le toucher physique** : montrer de l'affection, embrasser, tenir dans ses bras ...
- **les cadeaux** : leur faire des surprises, prendre plusieurs prétextes pour leur offrir ce qui leur fait plaisir, même les plus petites choses...
- **les services rendus** : les aider de multiples façons, pour des choses qui leur plaisent...

Chaque enfant a ses préférences (les adultes aussi !) et l'idée consiste à trouver quel est le principal langage d'amour de votre enfant (ou les deux principaux !). Puis à lui manifester votre amour de la façon qui le touche le plus. En n'oubliant jamais que le **toucher physique** fait des merveilles en toute occasion ! ... Qu'il soit une fille ou garçon, d'ailleurs (les études montrent que les filles reçoivent plus de câlins que les garçons, mais ces derniers y sont tout aussi sensibles).

Dans les cas où l'enfant ne se calme pas grâce à des attitudes affectueuses et contenant, la **mise à l'écart** est une technique que bien des parents jugent utile pour faire face à des comportements agressifs de leur enfant. Cet 'isolement' veut dire que l'enfant est retiré de ce qu'il faisait pendant une courte période. Il peut être efficace :

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



Dans des **cas d'extrême colère**, il peut aussi être **utile de 'contenir' l'enfant au sens propre** : de l'immobiliser tout contre nous, afin qu'il puisse décharger toute son énergie agressive en tentant de se dégager de notre étreinte. Une fois épuisé, l'enfant se calmera alors tout naturellement.

Quand la crise de colère est terminée, il s'agit de **cherchez à déterminer avec lui les causes de sa colère**. 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 ?...

Essayer de comprendre ensemble ce qui a déclenché cette colère **en y mettant des mots**. Gardez une voix calme et 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. Expliquez-lui qu'il existe d'**autres moyens pour gérer ces moments de frustration**. Donnez-lui des exemples, enseignez-lui de nouvelles habiletés (sociales, émotives ou de résolution de problèmes). Vous pouvez aussi utiliser des systèmes de récompenses pour les aider à modifier leur comportement.

Faites toujours **attention à ce que vous lui 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 aussi 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 ».

Vous pouvez aussi vous retrouver face à des enfants 'réellement agressifs' (**de nature agressive**). 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, **réagissez 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... ». 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 : « Kevin, 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 !!**

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.**

Quoi qu'il en soit, l'**expression de moments de colère chez l'enfant est tout à fait normale** et il faut **pouvoir la tolérer dans certaines limites**. Si on empêche l'enfant d'exprimer la moindre colère, on ne fait que favoriser l'émergence ultérieure d'un comportement (PASSIF-AGRESSIF) qui aura des effets secondaires dramatiques : personne désagréable socialement, image de soi dévalorisante, usage de moyens ou substances pour compenser, manipulation, réaction constante envers l'autorité...

C'est comme un bouchon de champagne : le moment viendra un jour où le bouchon va sauter et la colère sera terrible, sans pouvoir être contenue.



Et surtout, n'oubliez pas que vous, parents, **vous êtes ses modèles !!**

Votre enfant vous observe et il vous imite. C'est par l'exemple que vous lui donnerez l'enseignement le plus formateur. Vous, par exemple, comment exprimez-vous votre colère ? Que voit votre enfant par rapport à votre façon d'exprimer et de gérer votre colère ? Comment réagissez-vous envers l'enfant quand il est en colère ? 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. Il est important que la façon dont vous gérez vous-même votre propre colère ne contredise pas ce que vous exigez d'eux.



Or les parents d'enfants qui ont des problèmes de comportement ont souvent tendance à avoir plus de difficultés à gérer le comportement de leurs enfants. Certains parents sont plus laxistes ou incohérents en terme de discipline, alors que d'autres sont particulièrement hostiles et punitifs. Ces styles peuvent aussi être combinés. Plusieurs parents présentent des modèles de discipline nettement punitive qui sont particulièrement nuisibles pour les enfants, parce qu'ils renforcent un modèle de comportement négatif et qu'ils leur « enseignent » que l'agressivité et le comportement négatif sont des moyens efficaces pour atteindre leurs objectifs personnels.

Il vous arrive effectivement de '**perdre 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.

Enfin il faut savoir que, même si vous représentez le principal modèle de votre enfant, de la même manière, des personnes régulièrement en contact avec lui sont susceptibles d'influencer son comportement.

*Voilà ... Ce ne sont ici que quelques éléments de réflexions parmi tant d'autres, quelques petits 'trucs et astuces' aussi, mais il est clair que **chaque enfant est UNIQUE** et qu'il n'existe malheureusement pas de 'recette miracle'.*

Nous espérons néanmoins que cette lecture vous aura ouvert des pistes et nous vous souhaitons tout le courage nécessaire pour pouvoir faire face à ce genre de situation...

Au cas où vous désireriez pousser votre réflexion un peu plus loin, sachez que la Communauté Française a lancé une campagne (« L'exemple, c'est nous ») et a édité toute une série de petits livrets abordant ce genre de thèmes. Vous pourrez trouver toutes les informations sur le site :

www.yapaka.be



Accueil et Solidarité asbl
Service de Placement Familial
agréé par la Communauté française

Av. Jacques Grégoire, 18 - 4500 HUY

Tél : 085 / 27.01.37 - fax: 085 / 27.01.38

Gsm : 0478/22.90.33

E-mail : info@accueiletsolidarite.be

<http://accueiletsolidarite.be/>

www.plaf.be

permanence tous les jours de 9h à 16h

**Ce 1er MEMO COUP D'POUCE a été créé
par Evelyne MATHY, psychologue**

Cécile COLLARD, assistante sociale
Laurence FIEVEZ, secrétaire
Christelle FIZAINÉ, assistante sociale
Yves FONSNY, assistant social
Marcel GEENEN, directeur
Célia LAKAYE, assistante sociale
Agnès LEGRAND, psychologue