

ÊTRE PARENT

POSER LES BONS GESTES



MARIE BÉRUBÉ, M.P.S.

Marie Bérubé



Marie Bérubé a obtenu sa maîtrise en psychologie clinique de l'Université Laval en 1973. Elle a enseigné la psychologie du développement pendant plus de vingt-cinq ans et a aussi développé une expertise dans les domaines de la prévention en santé mentale, du développement de la personne et de la communication efficace.

Elle a mis sur pied, en 1988, avec son conjoint Marc Vachon, la firme de consultants *Oserchanger.com*. Communicatrice chevronnée, consultante et formatrice de groupe, elle a rencontré plusieurs dizaines de milliers de personnes, partout au Québec comme à l'étranger.

Elle est aussi l'auteure de plus d'une soixantaine d'articles de psychologie dans des magazines spécialisés et co-auteure de *Oser changer: mettre le cap sur ses rêves*.

Visitez son site Internet OserChanger.com

Table des matières

Avant-propos

Première partie : LE DÉVELOPPEMENT

Chap. 1. *Partir* un bébé ou vivre avec un bébé

Chap. 2. Le monde de l'enfant qui va naître

Chap. 3. Zéro à deux ans

Chap. 4. Dix-huit mois à trois ans

Chap. 5. Trois à cinq ans: l'âge de l'initiative

Chap. 6. Six à douze ans

Chap. 7. La puberté

Chap. 8. L'adolescence. Qui suis-je ?

Deuxième partie : DE LA THÉORIE À LA PRATIQUE

Chap. 9. L'importance de la motricité

Chap. 10. Choisir le jeu idéal pour son enfant

Chap. 11. Les rivalités fraternelles

Chap. 12. Les colères, l'agressivité et les crises

Chap. 13. Les alternatives à la punition

Chap. 14. Stress et rentrée scolaire

Chap. 15. Apparence physique et estime de soi

Chap. 16. Soutenir la réussite de nos ados

Chap. 17. Les valeurs transmises à nos enfants

Bibliographie

Glossaire

Les colères, l'agressivité et les crises



Les colères, l'agressivité et même la violence à l'occasion confrontent inévitablement les parents et les éducateurs. Elle les interpellent dans leurs valeurs et les obligent à réagir malgré leur malaise et leurs réticences. Qui veut supprimer une conduite indésirable doit d'abord interpréter correctement ce qu'il voit, en comprendre le sens et la cause, et intervenir de manière efficace, soit en créant de meilleures conditions éducatives, soit en adoptant des attitudes qui diminuent les comportements agressifs.

[CLIQUER ICI POUR COMMANDER](#)

Les colères, l'agressivité et les crises



SOMMAIRE

- **Faire la différence entre colère, agressivité et violence**
- **Les manifestations de l'agressivité**
- **Les causes de l'agressivité :**
 - *Ce qui ne peut être changé*
 - *Ce qu'on pourra modifier*
- **Comment prévenir et intervenir :**
 - *Quatre attitudes parentales pour créer de bonnes conditions de développement*
 - *Comment faire diminuer les comportements agressifs*
- **Trucs pratiques**

Tous les parents découvrent, et très tôt, qu'un enfant s'exprime d'abord par des pleurs, des cris, des crises et qu'il semble parfois inconsolable. Ils s'aperçoivent également de la fragilité de leur patience qu'ils avaient surestimée, comme aussi leur résistance à la fatigue. En effet, à la naissance, le bébé connaît pour la première fois la frustration. Crier est son seul moyen pour exprimer ses besoins, son inconfort, sa douleur et sa fatigue. Et sa petitesse n'est pas une garantie de la faiblesse de ses cris. Il semblerait que le nombre de décibels émis par un nouveau-né qui hurle se situe entre ceux émis par un moteur diesel et ceux d'une tondeuse à gazoline. De quoi s'assurer assez rapidement une réponse, même maladroite, de son parent.

Et voilà ! Dans son cerveau à peine fonctionnel s'établissent déjà des liens : il a trouvé, bien inconsciemment, un moyen infaillible de faire réagir l'entourage et d'obtenir une réponse. Les parents découvriront bien vite aussi que les colères des tous-petits ne sont rien en regard de celles des enfants plus âgés. Jusqu'à trois ans environ, elles risquent de se multiplier.

Les colères, l'agressivité et même la violence à l'occasion confrontent inévitablement les parents et les éducateurs. Elle les interpellent dans leurs valeurs et les obligent à réagir malgré leur malaise et leurs réticences. Qui veut supprimer une conduite indésirable doit d'abord interpréter correctement ce qu'il voit, en comprendre le sens et la cause, et intervenir de manière efficace, soit en

créant de meilleures conditions éducatives, soit en adoptant des attitudes qui diminuent les comportements agressifs.

Faire la différence entre colère, agressivité et violence.

La colère est une émotion primaire, comme le sont la joie, le chagrin, la peur, le dégoût et la surprise. Elle est une réaction affective spontanée et naturelle qui se traduit par des manifestations d'ordre neuro-végétatif comme, par exemple, la rougeur au visage et les battements cardiaques accélérés. Parfois même, chez le très jeune enfant, on peut assister à une perte de conscience appelée le spasme du sanglot. Se mettre en colère nous évite de refouler nos sentiments ou de la retourner contre soi, ce qui est si typique de bien des adultes.

L'agressivité est un comportement ou une attitude causée par la colère. Elle se caractérise entre autres choses par l'acte d'attaquer et se distingue de la *violence* et de la brutalité par son intention qui n'est pas de blesser ou de faire du mal à autrui. Chez l'enfant, le répertoire de réponses est limité. Il n'a pas encore la parole, ou bien peu, et les zones de son cerveau en lien avec le contrôle ne seront pas tout à fait développées avant l'adolescence. En fait, l'agressivité est une expression inadéquate de la colère, parce qu'elle nuit au bon climat à la maison, à la garderie ou à l'école. C'est le comportement ou l'attitude qui sont indésirables. Si l'intention est bonne, les gestes demeurent choquants. Si nous comprenons mieux ce

dont il s'agit, nous serons davantage capables de trouver des solutions et des alternatives avec l'enfant, selon son âge. Il aura alors, et pour toujours, d'autres moyens pour s'exprimer.

À noter que toute agressivité n'est pas mauvaise en soi. Ne dit-on pas de quelqu'un qui va de l'avant, qui ne fuit pas les difficultés, ou qui ne refuse pas le combat qu'il est agressif ?

Les manifestations de l'agressivité

Le comportement agressif se manifeste généralement suite à une frustration externe. Par exemple, l'enfant est empêché de poser un geste ou d'atteindre un but. Il peut s'agir également d'une frustration interne : il désire faire quelque chose, mais il n'a pas les habiletés et réalise son impuissance. Il peut également vivre une frustration en raison de son état de santé, d'une douleur...



Nous verrons plus loin que nous n'avons pas à retirer toute frustration de l'environnement de notre enfant, ni à tout interdire. L'autonomie des enfants se gagne par un certain contrôle sur son univers, mais aussi par le contrôle sur soi.

Pour en revenir à l'agressivité, elle peut revêtir plusieurs formes. Souvent, elle est *active*, franche, directe. Par exemple, lancer un objet, frapper un autre enfant ou son parent, détruire, etc. Elle peut aussi être *passive* : cette forme moins bruyante est souvent pire et plus dommageable, et pour l'enfant, et pour la communication. Voici quelques exemples : manipuler les autres, s'entêter, bouder, procrastiner, oublier. Ou encore, les supposés accidents, diverses formes de sabotage, la résistance, l'obstruction...

L'agressivité peut aussi s'exprimer de façon différée dans le temps (une frustration vécue à la garderie exprimée à la maison) et déplacée sur un autre individu ou un autre objet que celui concerné. Par exemple, avoir de mauvaises notes à l'école, commettre des actes de vandalisme, être cruel envers les animaux, frapper un plus jeune, etc.

Il arrive aussi que l'agressivité soit refoulée, réprimée. Dans ce cas, elle trouve un autre canal pour s'exprimer. Elle peut par exemple être une composante de problèmes comme **l'énurésie nocturne** ou **l'encoprésie**. Chez l'adulte, elle est sous-jacente à beaucoup de maladies psychosomatiques.

Comprendre que l'agressivité n'est pas le fait de la méchanceté, l'intention n'étant pas mauvaise comme nous l'avons mentionné, ne signifie nullement que l'on doive tout accepter. Mais pour pouvoir cibler notre intervention, il importe tout d'abord de connaître les causes.

Les causes de l'agressivité

Certaines causes sont inhérentes à l'âge neurologique de l'enfant ou à son hérédité. Il y a certaines évidences qu'il faut accepter et nous ne pourrons rien y changer. Tout au plus sera-t-il possible de canaliser cette propension à la colère ou à l'agressivité et d'offrir un milieu favorable, plutôt que d'essayer de changer notre enfant. D'autres causes, par contre, pourront être modifiées par une meilleure prévention et de meilleures interventions.

Ce qui ne peut être changé

En tout premier lieu, parlons du développement du cerveau d'un nouveau-né dont le volume est de vingt-cinq pour cent de celui de l'adulte. Beaucoup de connections **neuronales** sont encore à faire et tout contrôle moteur est quasi absent. À deux ans, le cerveau atteint quatre-vingt pour cent de celui de l'adulte et il faudra attendre la dernière étape du développement cognitif, à l'adolescence, pour que le cortex frontal soit pleinement développé.

Il faut savoir que le cortex frontal est la zone du contrôle de soi, du contrôle des émotions, de la pensée, du jugement et de la résolution de problèmes complexes. Ce sont là les dernières étapes du développement d'un cerveau adulte. En vieillissant, l'être humain devient plus souple sur le plan cognitif.

Au tout début, comme nous le découvrons, l'enfant réagit un peu comme un petit animal. Il réfléchit peu, sa pensée est immédiate, il est immergé dans le moment présent, dans l'ici et maintenant, il ne connaît rien de nos conventions (le jour ou la nuit, l'heure des repas). Se fâcher est le seul moyen qu'il a de nous communiquer ses sensations qu'il est bien incapable lui-même de comprendre.

Chez l'adulte, l'expression de la colère par les cris et les crises est contestable, puisqu'en principe il connaît d'autres moyens de s'exprimer, par la parole entre autres, résultante de la réflexion, du jugement. Chez l'enfant, le contrôle est si peu présent qu'il peut aller jusqu'à perdre conscience de colère comme nous le disions plus haut. D'ailleurs, voyant l'effet de panique que cela déclenche chez son parent, il peut avoir recours à ce moyen jusqu'à ce que, finalement, sa maturation **neuronale** rende la chose impossible, soit vers l'âge de trois ou quatre ans. Ce qui devrait nous amener à prendre conscience qu'une mauvaise réponse parentale aux comportements agressifs peut tout à fait créer un enfant impossible et colérique.

Certains traits de caractère sont par ailleurs innés en grande partie. L'hérédité ne détermine pas que la couleur des yeux ou des cheveux. Elle a aussi son mot à dire sur le tempérament, l'émotivité. Sans sous-estimer le milieu qui va agir comme modulateur, dépendamment des parents, des éducateurs et de l'entourage, il va sans dire qu'une composante héréditaire est une condition non négligeable au départ. Parmi ces facteurs héréditaires, il y a le niveau d'activité de l'enfant, la régularité,

l'accommodation aux nouvelles situations, l'extraversion ou l'introversion, le somnambulisme, la capacité d'accepter les changements, la timidité, la propension aux malaises du transport, la tendance à la dépression, l'anxiété, la capacité de leadership, la vulnérabilité au stress et la propension à l'agressivité. Ces traits seraient héréditaires dans une proportion de trente à soixante pour cent.

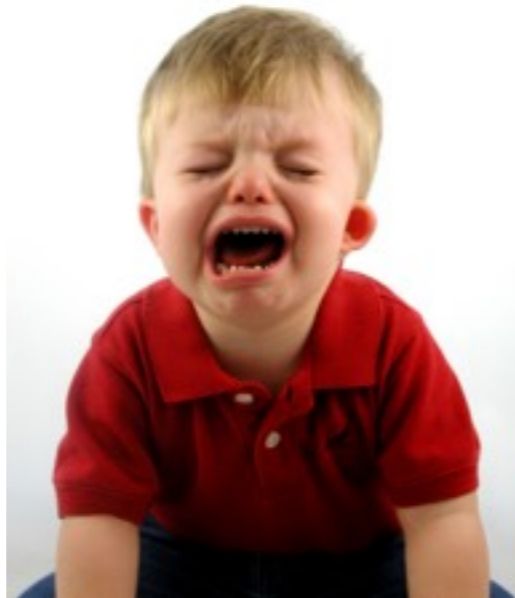
Dès leur naissance, les enfants sont différents dans leurs comportements et leur façon d'être. Ces différences coloreront les relations qu'ils développeront avec leur entourage. Quarante pour cent des nourrissons sont dits *faciles*. Ils réagissent bien à la nouveauté et au changement. Ils ont rapidement et spontanément des horaires réguliers. Ils aiment les nouveaux aliments, sourient aux étrangers, tolèrent bien la frustration, se laissent distraire facilement, sont la plupart du temps de bonne humeur et s'adaptent à des routines nouvelles.

Dix pour cent des bébés sont qualifiables de *difficiles*. Ces enfants réagissent mal à la nouveauté et au changement. Leurs horaires sont irréguliers, ils acceptent mal de nouveaux aliments, se méfient des étrangers, s'adaptent lentement à la nouveauté. Les situations frustrantes déclenchent chez eux de la colère. Ils sont souvent maussades, pleurent et rient fort.

Nous n'avons pas à retirer toute frustration de l'environnement de notre enfant.

L'autonomie des enfants se gagne par un certain contrôle sur son univers, mais aussi par le contrôle sur soi.

Quinze pour cent sont dits *lents*. Ils réagissent lentement à la nouveauté et au changement. Dans leur routine, ils peuvent alterner entre régularité et irrégularité. Face à la nouveauté, leur première réaction est bien souvent négative, puis d'intensité moyenne. Ils s'habituent, mais plus lentement. Les derniers trente cinq pour cent des enfants sont des mélanges des trois premières catégories.



Certaines étapes du développement sont aussi davantage associées à la rébellion. Qu'il suffise de penser à la phase du *Non* entre *dix-huit mois à trois ans*, parfois qualifiée de première adolescence, à la *puberté* alors que le cocktail hormonal se révèle explosif à l'occasion, et à *l'adolescence*, période d'affirmation s'il en est.

Soulignons aussi les différences associées au sexe de l'enfant. Dès le plus jeune âge, les garçons recherchent davantage l'attention de façon négative et ces différences de comportement persistent avec l'âge. Si l'agressivité se manifeste, elle sera également anti-sociale. Les garçons frappent plus que les filles qui démontrent plus une agressivité pro-sociale, c'est-à-dire verbale, et qui ressentent plus de culpabilité. Ces différences persistent avec l'âge, dans les cultures distinctes

et ce malgré des méthodes éducatives différentes. Bien que la recherche ne puisse hors de tout doute en donner la cause ultime, elle trouve cependant une forte corrélation avec le niveau d'activité physique plus élevé chez les garçons. Étant plus actifs que les filles, ils sont donc plus susceptibles d'exprimer physiquement leur agressivité. Bien sûr, on pointe aussi du doigt les hormones sexuelles (androgènes et testostérone) et tous les renforcements, sexistes ou non, jouant sur les apprentissages qui accentuent ces tendances de façon non négligeable.

Ce qu'on pourra modifier

Malgré tout ce que nous venons d'énumérer, il y a plein d'exemples de situations que nous pouvons modifier et influencer. Tout comme on peut supprimer ce qui provoque une réaction allergique pour voir celle-ci disparaître, il est possible de faire diminuer les colères en supprimant ou en atténuant ce qui les provoque. Voyons d'abord quelles sont les causes des colères et des attitudes agressives sur lesquelles un contrôle est envisageable.

Les frustrations. Elles sont l'expression d'un déplaisir. C'est ce qu'exprime le cri de la naissance, par exemple. Quotidiennement, les règles régissant la vie sociale peuvent frustrer l'enfant qui ne les connaît pas encore. Les douleurs physiques, les inconforts et les besoins sont aussi, au début de la vie, des causes de frustration. Ce sera le cas de maux divers comme les dents qui percent et les otites, ou une couche

souillée, la faim, une diète contenant des stimulants (sucres, colorants alimentaires, chocolat, cola...).

Les exigences parentales trop grandes et irréalistes s'ajoutent aux réalités de la vie physique. Le niveau de stimulation, à la maison comme ailleurs, peut être trop élevé : trop de bruit, trop de jeux, trop d'activation de la part des adultes. L'autorité des parents est peut être trop forte, de même que le laisser-faire chez d'autres. La surprotection ou le rejet sont aussi des sources non négligeables d'anxiété chez les enfants et des déclencheurs potentiels d'attitudes agressives et de colère. Des événements hors du contrôle des enfants, comme la séparation, la famille recomposée, les déménagements font aussi souvent partie du tableau.

L'apprentissage est aussi une cause potentielle. Les enfants peuvent apprendre à faire des colères ou à être agressifs si leurs attitudes ou comportements sont récompensés par les adultes. À chaque fois qu'un enfant obtient ce qu'il veut en faisant une crise ou en argumentant sans fin, il est renforcé dans ces façons de faire et ces comportements peuvent éventuellement faire partie de son répertoire de réponses, même à l'âge adulte.

Les modèles. L'agressivité, tout comme la violence, s'apprend aussi par modélisation. Comment exiger d'un enfant qu'il se calme, alors que le parent a perdu tout contrôle sur la situation. La télévision, les jeux vidéo, le sport sont autant de possibilités d'offrir aux enfants des modèles agressifs attirants

qui les désensibilisent à la longue, même s'ils ne sont que virtuels.

Enfin, l'anxiété est le résultat de la dépendance (inhérente à l'état d'enfance), des attentes parentales et de l'agressivité comme telle.

Comment prévenir et intervenir

Quatre attitudes parentales pour créer de bonnes conditions de développement

Le rôle des parents est d'outiller l'enfant pour qu'il puisse relever aisément les défis que la vie ne manquera pas de lui soumettre. Jusqu'à l'adolescence, les parents se doivent de favoriser les grandes forces qui lui permettront de devenir un jeune adulte en pleine possession de ses moyens. Voici donc quatre attitudes parentales à développer.

1. *Favoriser une sécurité de base chez l'enfant tout en évitant la surprotection*, ce qui veut dire chaleur humaine, contact, prise en charge et attachement. Cela ne signifie pas qu'il faille à tout prix éviter la frustration ; elle fait partie de la vie. Encore faut-il utiliser son bon sens en tenant compte de l'âge de l'enfant.

2. *Favoriser l'autonomie de l'enfant par une juste mesure de fermeté dans la tolérance.* La discipline consiste à avoir peu de règles, mais que celles-ci soient claires. La routine de la

maison est cette première discipline. Elle s'articule aussi autour de l'ordre et de la sécurité, des limites et des valeurs morales (auto-discipline). Le parent doit être capable de dire non. Le bébé recherche un encadrement, des limites. Il est capable d'accepter que ces limites varient d'un adulte à l'autre. Il faut être ni trop sévère, ni trop permissif. Le laisser-faire général provoque en général un sentiment d'abandon qui pousse l'enfant à rechercher l'attention. Dans ce cas précis, souvent l'agressivité de l'enfant dépend du fait qu'il ne se sent pas aimé.

3. *Favoriser l'estime de soi.* Le seul fait de s'intéresser à son enfant est un gage d'estime pour lui. Les récompenses pour un bon comportement sont supérieures en termes de réussite parentale que les punitions pour un mauvais comportement. Nous en parlerons davantage dans le prochain chapitre.



4. *Encourager l'indépendance, le fait de faire des choses par soi-même.* Bien sûr, donner les règles de conduite, les expliquer et renforcer les bons comportements.

Comment faire diminuer les comportements agressifs

- Avant d'intervenir à tort et à travers, je suggère une petite analyse personnelle, voire un examen de conscience. *À qui appartient le problème ? A-t-on vraiment créé les conditions idéales pour minimiser le problème ? Est-on soi-même un modèle colérique ou agressif, par exemple en hurlant à son enfant d'arrêter de crier ? Notre maison est-elle un endroit calme et adéquat pour l'âge de notre enfant ? Offrons-nous les outils nécessaires au bon développement ?*
- Il peut être impératif de *minimiser certaines conditions frustrantes*. Parfois les parents sont si exigeants que leurs demandes s'apparentent à du harcèlement. Il faut savoir choisir ses combats, démêler ce qui importe vraiment de ce qui est, pour le moment, accessoire.
- Voir ce qui pourrait être fait pour *diminuer le niveau de stress à la maison*.
- *Nous arrive-t-il de récompenser les comportements agressifs, que ce soit pour avoir la paix, parce que cela nous amuse ou que nous sommes fiers du caractère que notre enfant démontre ?*
- *Si nous avons à punir, que les punitions soient légères et non agressives ou vengeresses*. Tentons d'explorer les autres techniques de modification du comportement comme le principe de satiété, d'extinction du comportement

alternatif ou du renforcement négatif, techniques que nous expliquerons dans le chapitre suivant.

- Pensons à *souligner et à récompenser à l'occasion les bons comportements*.
- *Écoutons et valorisons la capacité d'exprimer verbalement sa colère*. Comprendre les sentiments de l'enfant le dispose aux explications rationnelles et fait souvent grandement diminuer la colère.
- Pour le jeune enfant, *il convient parfois de le distraire*. On peut aussi à l'occasion choisir l'isolement. Le coléreux, privé de son public, baisse vite de ton.
- Pour l'enfant plus âgé, *l'écoute est la meilleure attitude*. Lui faire comprendre qu'il a droit à sa colère, mais avec une fermeté rassurante.
- *Il ne faut pas toujours demander son avis à l'enfant*, ni verser dans la négociation à n'en plus finir et l'argumentation stérile.
- Donnons, selon son âge, de vraies responsabilités à l'enfant.
- Dans la mesure du possible, tâchons d'être en accord avec le conjoint, surtout en ce qui a trait aux valeurs que nous privilégions (voir le chapitre 17 : *Les valeurs transmises à nos enfants*).

Trucs pratiques

S'adresser directement à l'inconscient constitue une avenue intéressante. Les enfants débordent d'imagination et sont en général très réceptifs à ce genre d'intervention. Il existe sur le marché quantité de livres qui leur sont destinés et qui sont faits dans le seul but de leur enseigner une bonne conduite, de leur suggérer de bonnes valeurs morales. Certaines histoires, avec de bons modèles, suggèrent ou apprennent aux enfants des réponses différentes de celles qu'ils connaissent.

Il est possible aussi de raconter, sans la terminer, une histoire à laquelle l'enfant pourra lui-même apporter une conclusion créative. L'expression graphique et le théâtre de marionnettes sont également des exutoires intéressants pour libérer les tensions. Les activités sportives à grande dépense d'énergie, surtout en début de journée, agissent de la même façon.

L'alimentation peut être un autre moyen. Pour qu'elle soit moins excitante, il convient d'éviter le sucre, le chocolat, les boissons sucrées, les colorants, les additifs.

En terminant, mentionnons que les colères de l'enfant ne préparent pas nécessairement celles de l'adulte si, comme parents ou éducateurs, nous posons les bons gestes pour les désamorcer. Par contre, plus on cède, plus on renforce le recours à l'agressivité pour obtenir un résultat ou tout simplement le respect des autres. Une fois cela établi, il devient très difficile de

revenir en arrière, car la récompense obtenue est trop importante.

Il est utile aussi de souligner que l'attitude de fermeté adéquate avec un enfant de cinq ans ne l'est pas nécessairement avec celui de dix ou quinze ans. Cela pourrait être perçu comme un harcèlement, lui-même déclencheur d'agressivité et de rébellion. Comme parent ou éducateur, il convient d'avoir un répertoire de réponses variées nous aussi.

Finalement, s'il nous arrive à l'occasion de céder nous-mêmes à la colère, n'en faisons pas un drame. Cela n'est pas une catastrophe et démontre tout simplement à l'enfant que nous ne sommes pas parfaits. Nous aurons à le reconnaître. L'enfant, généralement, est indulgent pour ce genre de débordement. Il peut le comprendre.

.....; DA M=R'A AHGMJ ; GE E 9F <=J