

Agression

Question : Mon enfant peut être adorable une minute et la minute suivante, il menace de faire du mal physiquement. Il se met dans une colère noire et s'en prend à ses amis et aux membres de sa famille. Comment puis-je l'aider à gérer ses tendances agressives ?

Apprendre à gérer ses émotions demande du temps et de la pratique. Voici quelques pistes pour aider votre fils à développer la capacité à adopter différents points de vue.

La capacité à se mettre à la place d'autrui va bien au-delà de l'empathie ; elle implique de comprendre ce que les autres pensent et ressentent et constitue le fondement de la compréhension, par les enfants, des intentions de leurs parents, de leurs enseignants et de leurs amis. Les enfants qui sont capables de se mettre à la place des autres sont également beaucoup moins susceptibles de s'impliquer dans des conflits.

1. Parlez des sentiments et des pensées, en commençant par les vôtres.

Privilégiez la prévention. Des études, notamment celles de Larry Aber de l'Université de New York, ont démontré que les enfants qui comprennent leurs propres pensées et sentiments, ainsi que ceux des autres, sont moins susceptibles d'entrer en conflit.

Vous pouvez aider votre fils à être moins agressif en l'aidant à comprendre le point de vue des autres, en commençant par des phrases simples sur ce que vous ressentez et pourquoi :

- « Je suis heureux aujourd'hui car il fait très beau. »
- « Je suis très fatigué du travail aujourd'hui. »

Il est important de ne pas reprocher à votre enfant ce que vous ressentez.

2. Aidez votre enfant à exprimer et à comprendre ses propres pensées et sentiments.

Essayez de traduire ou de nommer ce que vous pensez que votre enfant pense ou ressent :

- « Ton air bougon me fait penser que tu es de mauvaise humeur. »
- À mesure que votre enfant grandit, posez-lui des questions qui l'aident à identifier ses sentiments, en particulier les sentiments agressifs : « Tu as l'air contrarié. Comment te sens-tu ? »

3. Essayez d'anticiper les problèmes et d'intervenir rapidement.

Lorsque votre enfant se montre agressif, apprenez-lui d'autres façons de gérer ses émotions. L'Académie américaine de pédiatrie recommande de ne pas laisser votre enfant frapper, mordre ou adopter d'autres comportements violents.



Si vous voyez une situation sur le point de dégénérer, agissez au plus vite. Vous pouvez dire :

- « Je vois que tu es sur le point de t'énerver au restaurant. On va faire un tour dehors le temps que tu te calmes. »

En prévenant l'agressivité, vous apprenez à votre fils à reconnaître les signes avant-coureurs et à maîtriser son comportement.

4. Cessez tout comportement agressif.

- « Je vais vous aider à trouver des moyens sains de nous exprimer ce que vous ressentez. »
- « Je ne vous laisserai pas frapper quelqu'un. »

5. Proposez d'autres stratégies non blessantes pour exprimer l'agressivité.

Si votre enfant a un comportement blessant, suggérez-lui différentes façons d'exprimer sa colère. Vous pouvez lui demander :

- « Que peux-tu faire pour exprimer tes sentiments sans blesser personne ? »

6. Aidez votre enfant à trouver ses propres solutions pour gérer les conflits.

Des études montrent que l'apprentissage de la résolution de problèmes est efficace lorsqu'il est combiné à l'aide apportée aux enfants pour comprendre leurs émotions et apprendre à les exprimer.

Une fois votre enfant calmé, vous pouvez lui dire :

- « Quelles idées as-tu pour gérer cette situation ? Je vais les noter et nous les essaierons la prochaine fois que tu seras en colère. »

En encourageant votre enfant à trouver de nouvelles façons de gérer sa colère, vous l'aidez à apprendre à assumer la responsabilité de la gestion des conflits.

7. Partagez vos propres stratégies.

Par exemple :

- « Moi aussi, je me mets en colère. Quand je suis en colère, j'ai besoin d'un moment pour moi afin de me calmer. Je respire profondément et je ferme les yeux. »

Lorsque vous partagez vos propres stratégies, votre fils apprend de vous des choses qu'il n'aurait peut-être pas remarquées sans votre partage.



8. Aidez votre enfant à comprendre ce que les autres ressentent et comment ils réagissent lorsqu'il est agressif.

Des études menées par Martin Hoffman de l'Université de New York ont examiné le concept de discipline et ont constaté que la « discipline axée sur autrui » est la plus efficace. Cela signifie que vous sensibilisez votre fils à l'impact de son comportement sur les autres.

Par exemple, vous pouvez lui dire :

- « Quand tu blesses quelqu'un, cette personne se met en colère et a envie de te faire du mal en retour. »

9. Jouez à faire semblant avec votre enfant.

Faire semblant est un moyen important pour les enfants d'apprendre à se mettre à la place des autres. Vous pouvez poser des questions à votre fils pour l'aider à faire semblant ou vous pouvez rejouer une situation conflictuelle et lui demander de réfléchir à d'autres façons de gérer ce conflit.

10. Considérez la discipline comme un apprentissage.

Hoffman a constaté que les enfants étaient plus enclins à écouter les autres et à être plus attentionnés si les parents n'étaient pas sévères ou n'utilisaient pas la force physique. Lorsque vous devez dire non pour empêcher un enfant de mal se comporter ou pour imposer une conséquence, faites-le avec fermeté, mais sans agressivité. Voyez cela comme un apprentissage plutôt que comme une gestion d'un comportement difficile.

Ces renseignements ont été recueillis par le personnel de **Resources for Exceptional Children and Youth – Durham Region**. Ils sont adaptés d'une ressource en anglais des Mind in the Making, *Skill Building Opportunities: Aggression*