

## L'agressivité à tout âge



Photo: Marie-Christine Harguindéguy-Lincourt

**Loriana Giuliani**  
directrice de l'organisme CASIOPE

L'amplification des comportements agressifs vers 2 ans est surtout liée au stade de développement de l'enfant, expliquent Loriana Giuliani, directrice de l'organisme CASIOPE (voir Ressources), et Marie-Christine Harguindéguy-Lincourt, psychoéducatrice au même endroit. À cet âge, votre tout-petit devient plus autonome et il interagit plus avec ses pairs. En revanche, **il n'a pas encore les habiletés nécessaires pour que ses relations soient toujours harmonieuses**, car :

- son langage est encore peu développé et il a de la difficulté à exprimer ses besoins clairement.
- sa perspective de l'autre est limitée. Il n'est pas capable de se mettre à la place des autres et de comprendre un point de vue différent du sien.

- il a une faible capacité d'autocontrôle. Ses actions sont souvent impulsives.
- attendre son tour est difficile pour lui et sa tolérance à la frustration est faible.
- son désir d'entrer en contact avec l'autre est présent, mais il dispose de peu de moyens pour le faire adéquatement.

À partir de 3 ans, l'enfant a des opinions bien arrêtées sur les jeux qu'il préfère, sur ce qu'il aime faire et avec qui. Il négocie avec ses amis, ses parents et les personnes qui s'occupent de lui pour arriver à ses fins. Comme il maîtrise mieux le langage, cela peut le conduire à adopter des formes d'agressivité plus indirectes : il peut menacer, ridiculiser, exclure verbalement ou insulter certaines personnes pour obtenir ce qu'il veut.



Oleksandr Pekar | iStockphoto

### Communiquer, se contrôler, c'est la clé !

Les comportements agressifs devraient diminuer progressivement à partir de l'âge de 3 ans ou 4 ans, selon les études menées par Richard E. Tremblay, chercheur pour le Groupe de recherche sur l'inadaptation sociale chez l'enfant. À cet âge, l'enfant acquiert en effet une plus grande capacité d'autocontrôle. Il devient capable de miser sur la communication sociale pour résoudre ses conflits ou exprimer ses besoins. Il adoptera peu à peu des comportements qui ne sont pas agressifs en réponse aux émotions négatives qu'il ressent (ex. : la colère, la frustration ou la peur).

## Ce qui provoque les comportements agressifs chez les tout-petits

### Le manque de moyens pour s'exprimer

La deuxième forme d'agressivité est dite proactive. Comme l'enfant manque de moyens pour exprimer ce qu'il veut, il adopte des comportements agressifs dans un but précis : avoir un jouet qu'il désire, obtenir l'attention d'un adulte, pouvoir faire une activité qu'il souhaite, etc. Vous gagnerez à l'outiller afin qu'il adopte des comportements adéquats et qu'il formule ses demandes de façon acceptable : en parlant calmement ou en attendant son tour, par exemple.

### Le manque de contrôle

« On observe deux formes d'agressivité chez les jeunes enfants. La première est dite réactive. C'est une agressivité qui se manifeste quand l'enfant manque de contrôle », précise Isabelle Vinet. Devant un interdit ou une limite, l'enfant réagit par des gestes agressifs (ex. : taper, mordre, donner des coups, se rouler au sol en criant, lancer des objets). Dans ces situations, il est important d'intervenir pour permettre à votre enfant de mieux gérer ses émotions et d'augmenter sa tolérance à la frustration.



Pascale Lidi et Arno Almeida - 2 ans. Rigaud | Photo : Virginie Dohet

Pour Pascale, maman d'Arno, 2 ans, ce sont les limites qu'elle impose à son fils qui font ressortir ses comportements agressifs. « Arno tape et mord, surtout avec moi. Je suis consciente que j'ai plus de mal que mon conjoint à être ferme et constante dans mes interventions et cela n'aide pas. Arno tolère mal la frustration et c'est encore plus difficile lorsqu'il est fatigué », remarque la jeune maman.

### Saviez-vous que...

- Dès l'âge de 2 mois, les nourrissons font des colères. La plupart des bébés mordent, frappent ou tirent les cheveux dès qu'ils en sont capables.
- Avant l'âge de 3 ans, la plupart des garçons et des filles recourent à l'agressivité dans leurs interactions sociales. Ces comportements sont surtout fréquents entre 2 ans et 3 ans.
- Les enfants ont des comportements agressifs lorsqu'ils vivent des émotions intenses (ex. : la colère) ou simplement afin d'obtenir ce qu'ils veulent.
- Les petites filles cessent d'utiliser des comportements agressifs plus rapidement que les garçons.
- Les petites filles utilisent plus tôt et plus souvent l'agressivité indirecte (ex. : dire du mal d'une amie).
- La petite enfance est une période cruciale pour apprendre à contrôler les comportements agressifs.
- Avec le développement du langage et des habiletés sociales, la plupart des enfants ne recourent plus à des comportements agressifs au moment d'entrer à l'école.

Source : Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants (www.enfant-encyclopédie.com)

Au fur et à mesure que l'enfant grandit, il manifeste de moins en moins d'agressivité physique, principalement parce que les parties du cerveau qui freinent l'agressivité sont mieux développées.



## Comment réagir ?

Il n'existe pas de recette magique. Cependant, pour encourager l'enfant à réagir de façon adéquate aux situations de son quotidien, Loriana Giuliani et Marie-Christine Harguindéguy-Lincourt proposent l'image d'un « sac à dos » dans lequel on pourrait mettre tout le bagage dont l'enfant a besoin. Votre rôle de parent est de vous assurer de **remplir son « sac à dos » d'outils concrets** qui lui permettront de gérer les émotions qu'il vit.



Dessin: Remo Langlois  
5 ans, Bétouel

Photo: Loriana Giuliani



**Marie-Christine Harguindéguy-Lincourt**

psychoéducatrice

Elles mentionnent que les parents réagissent différemment quand les enfants ont des comportements agressifs et lorsqu'ils vivent d'autres difficultés. Un enfant qui se rend à son premier cours de natation, par exemple, pourrait avoir peur, pleurer et refuser d'aller dans l'eau. « Dans ce genre de situation, les parents ont habituellement une attitude calme et rassurante. Ils aident l'enfant à surmonter sa peur, lui parlent doucement. » Or, lorsque l'enfant a un comportement agressif, les parents ont

souvent tendance à arrêter le geste et à dire qu'il n'est pas acceptable, sans plus. **L'enfant a néanmoins besoin qu'on lui propose d'autres moyens de réagir et des outils pour y parvenir**, tout comme l'enfant de la piscine avait besoin d'être rassuré.

Il est donc important de **prendre un temps d'arrêt pour réfléchir aux comportements de votre enfant**. A-t-il tous les outils dans son « sac à dos » pour diminuer ses comportements agressifs ? En y réfléchissant, vous comprendrez mieux ce dont il a besoin et comment l'aider.



Adrián Pérez | iStockphoto

### L'importance de rester calme et rassurant

Lorsque vous vous sentez découragé, rappelez-vous que les comportements agressifs de votre enfant sont une façon maladroite pour lui d'exprimer ses émotions. Il vous sera alors plus facile de garder votre calme et d'être rassurant dans vos propos. **De plus, vous serez plus utile à votre enfant si vous maîtrisez vos propres émotions**. Comme votre enfant apprend par l'exemple, si vous vous exprimez de façon calme et respectueuse, même lorsque vous êtes en colère, cela aidera votre enfant à faire de même. Si vous vous sentez dépassé, n'hésitez pas à en parler à des proches ou à vous adresser à votre CLSC.

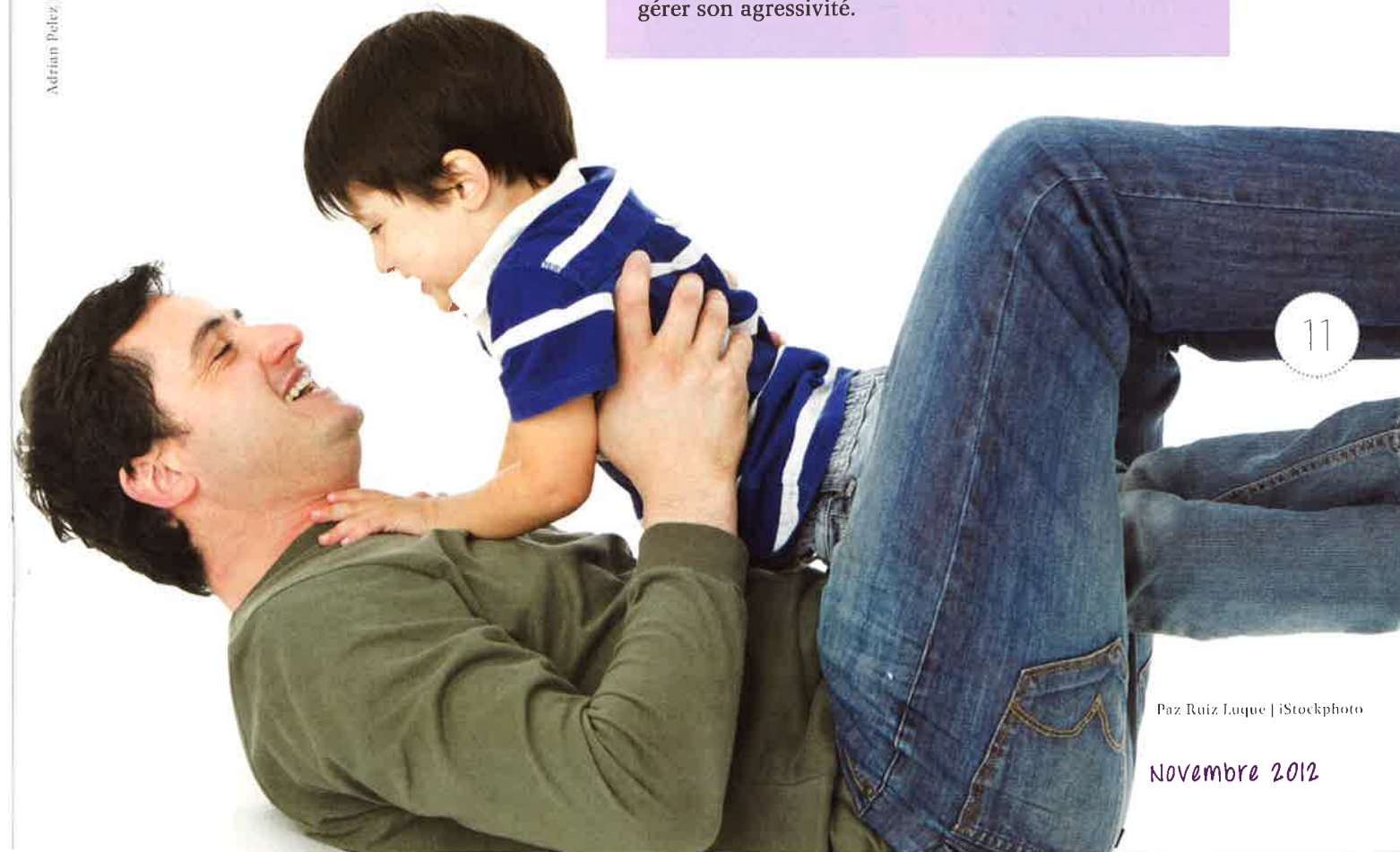
### Quelques questions à se poser avant d'intervenir

- Quand les comportements agressifs de votre enfant se produisent-ils ? Est-ce davantage le matin ? En soirée ? Avant les repas ? Dans des moments où il est plus fatigué ? Quand il doit attendre ?
- Dans quels contextes surviennent-ils ? Est-ce à la garderie, à la maison ? Lors des routines (repas, bain, dodo) ? Lors de jeux avec d'autres enfants ? En visite chez des amis ou de la famille ?
- Que veut vous dire votre enfant par ses comportements agressifs ? Qu'il est en colère ? Qu'il n'arrive pas à se faire comprendre ou à obtenir ce qu'il veut ? Qu'il est capable tout seul ?

- A-t-il vécu récemment des situations difficiles qui pourraient influencer son comportement ? Par exemple : un déménagement, un changement de garderie, des disputes à la maison, la séparation des parents, le décès d'un grand-parent...

### Se batailler avec papa

Nombreuses sont les mères qui craignent que les jeux de bataille entre le père et son enfant (surtout si c'est un garçon) rendent ce dernier agressif envers les autres. Daniel Paquette, chercheur et professeur à l'École de psychoéducation de l'Université de Montréal, s'est particulièrement intéressé à ces jeux. Ses résultats nous apprennent que des jeux de bataille ou de lutte dans lesquels le père s'implique chaleureusement et exerce un contrôle modéré facilitent, au contraire, le développement de la capacité d'autocontrôle de l'enfant. Grâce à ces jeux robustes avec son père, faits dans une atmosphère chaleureuse, l'enfant peut donc apprendre à mieux gérer son agressivité.



Paz Ruiz Luque | iStockphoto





mikhail matyugin | iStockphoto

### Les mots qui font mal

Chez certains enfants, l'agressivité ne se manifeste pas physiquement, mais plutôt par des mots. Votre enfant pourrait dire, par exemple: « Tu n'es pas gentille! Je ne t'aime plus! » Or, même si ce ne sont pas des coups, il est essentiel que votre enfant comprenne que ces mots sont blessants. Vous pouvez l'aider à comprendre le sentiment qui se cache sous ces mots et à trouver les mots justes pour exprimer sa colère. Vous pourriez dire, par exemple: « Tu es fâché (ou triste, ou déçu), car tu aurais voulu jouer avec ton ami plus longtemps. Je comprends, tu peux me le dire. »

Éviter de répondre à votre enfant de façon agressive (ex.: «Moi non plus, je ne t'aime plus»), cela pourrait en effet le rendre anxieux et l'inquiéter de la fragilité de l'amour que vous lui portez.

12

### Intervenir adéquatement

#### 1. Lorsque l'agressivité est due à un manque de contrôle (agressivité réactive), vous pouvez :

- préciser davantage vos consignes et vos demandes auprès de votre enfant. Ex. : « Je te demande d'aller ranger ton jouet dans le bac maintenant », ou encore: « C'est l'heure du dodo, tu peux choisir un toutou et un livre avant d'aller au lit. »
- lui donner des indices pour qu'il se situe mieux dans le temps. Vous pouvez utiliser des repères visuels ou auditifs pour l'aider: images, horloge ou minuterie. Ex. : « Il te reste 5 minutes de jeu, puis on ira prendre le bain », ou encore: « Je m'occupe de ta sœur en ce moment, mais dès qu'elle fera sa sieste, nous jouerons ensemble. »
- dire à votre enfant non seulement ce qui est interdit, mais aussi ce qui est permis, de façon à limiter ses sources de frustrations. Ex. : « Non, tu ne peux pas jouer dans l'armoire sous le lavabo, c'est dangereux, mais tu peux jouer avec les plats de plastique de cette armoire. »
- offrir un coin de « défoulement » à votre enfant, un endroit où il peut sauter, courir, lancer des balles sponges quand son besoin de bouger est trop grand.



Inga Marchuk | iStockphoto

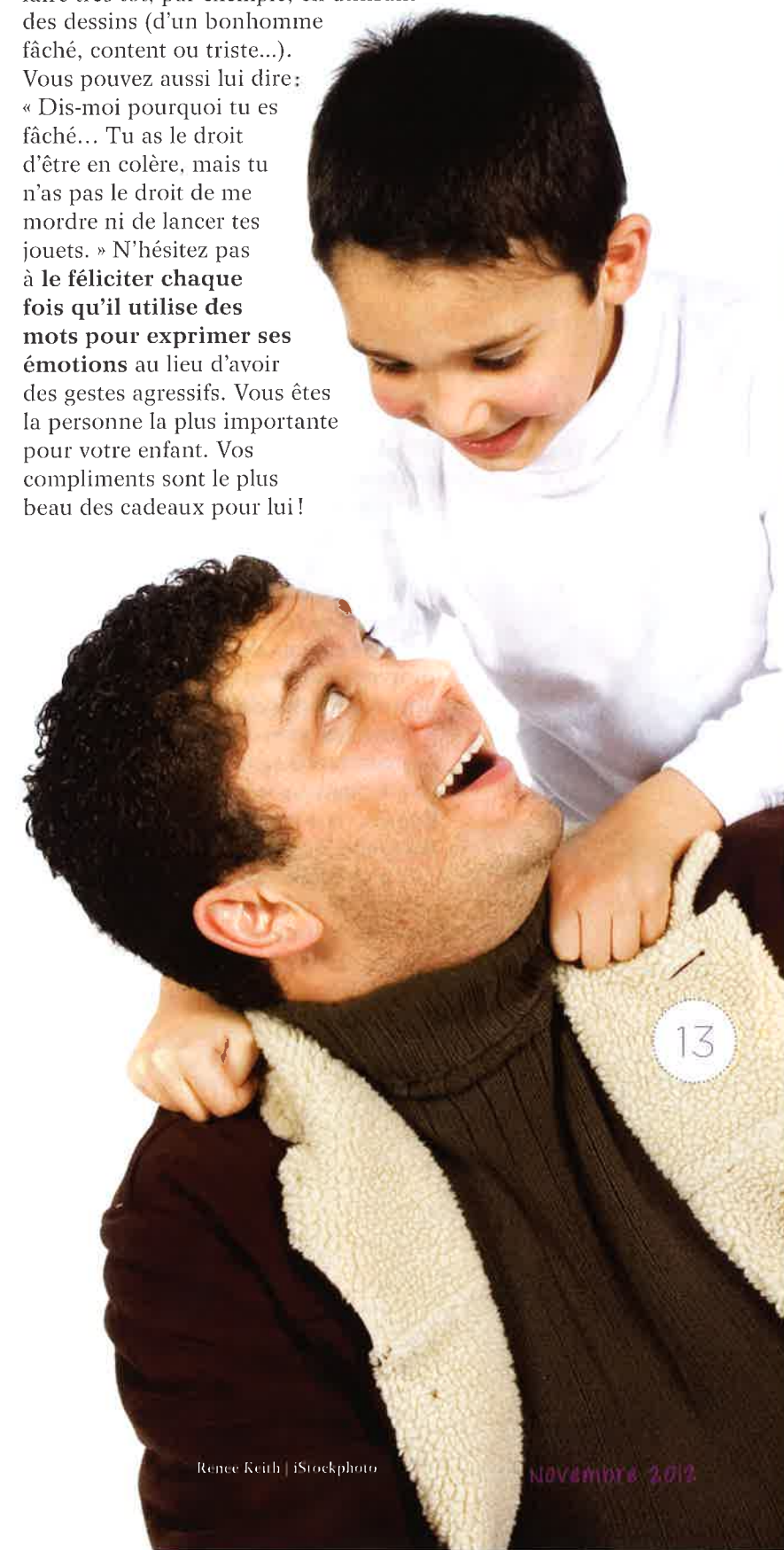
#### 2. Lorsque l'agressivité est liée à un manque de moyens d'expression (agressivité proactive), vous pouvez :

- nommer ou refléter l'émotion que vous percevez chez votre enfant. « Je te sens en colère. Tu es fâché de ne pas avoir pu t'habiller seul, n'est-ce pas? »
- guider votre enfant afin qu'il trouve des moyens acceptables d'exprimer ce qu'il veut. « Comment pourrais-tu le demander la prochaine fois? Veux-tu que je t'aide à trouver les mots? »

#### 3. Pour l'aider à comprendre l'impact de son agressivité, vous pouvez :

- partir des expériences vécues par votre enfant pour lui faire prendre conscience des conséquences de ses actes. Par exemple, au lieu de lui dire: « Il ne faut pas lancer de sable », ou: « Ne pousse pas tes amis », il est préférable d'expliquer: « Tu te souviens quand ton ami t'a poussé? Tu es tombé et ça t'a fait mal. Eh bien, quand tu pousses un autre enfant, c'est pareil pour lui: il a mal! » Il comprendra ce genre d'argument.
- lui apprendre à respecter ses propres objets, afin qu'il se mette à respecter ceux des autres. Oui, c'est bien que votre fille range son manteau dans son armoire. Non, elle ne peut pas arracher la tête de sa poupée. En apprenant à votre enfant la valeur des objets, vous lui faites comprendre qu'il faut prendre soin de son environnement.
- comparer les objets des autres avec son objet favori. C'est une manière simple d'aider votre tout-petit à respecter les possessions des autres et à comprendre pourquoi certains objets méritent un traitement spécial. Vous pouvez lui dire: « De la même façon que tu ne veux pas qu'on joue avec ton toutou, grand-maman ne veut pas que tu sautes sur sa vieille chaise berçante. »

- encourager votre enfant à mettre des mots sur ses émotions. Cela peut se faire très tôt, par exemple, en utilisant des dessins (d'un bonhomme fâché, content ou triste...). Vous pouvez aussi lui dire: « Dis-moi pourquoi tu es fâché... Tu as le droit d'être en colère, mais tu n'as pas le droit de me mordre ni de lancer tes jouets. » N'hésitez pas à le féliciter chaque fois qu'il utilise des mots pour exprimer ses émotions au lieu d'avoir des gestes agressifs. Vous êtes la personne la plus importante pour votre enfant. Vos compliments sont le plus beau des cadeaux pour lui!



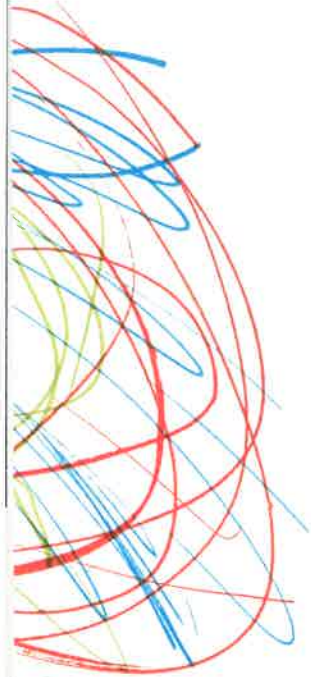
13

Renee Keith | iStockphoto



**4. Lorsque vous donnez une conséquence**

- **Le retrait peut être un moyen d'intervention efficace.** Vous pouvez l'utiliser lorsque vous avez déjà donné deux avertissements en peu de temps ou lorsque votre enfant a posé un geste que vous jugez inacceptable d'emblée (frapper sa sœur, par exemple). L'enfant doit alors rester tranquille pendant un certain temps à un endroit que vous aurez déterminé (ex. : assis sur une chaise ou sur la première marche de l'escalier). Il existe une règle d'or : **1 minute de retrait pour chaque année d'âge.** Ainsi, un enfant de 1 an sera en retrait durant 1 minute ; un enfant de 2 ans sera en retrait 2 minutes, etc. Pendant la période de retrait, éviter de lui adresser la parole ou de le regarder. S'il ne reste pas à sa place, le ramener à l'endroit choisi et recommencer tant qu'il ne respectera pas la période d'immobilité prévue. Vous aurez avantage à **attendre qu'il soit calme pour lui expliquer de nouveau la règle** et la raison du retrait.
- Pour les enfants de **4 ans ou 5 ans**, vous pouvez également utiliser la méthode appelée « période de réflexion » ou « d'isolement ». Elle consiste à l'éloigner des autres et à l'empêcher d'avoir des interactions sociales pendant une période donnée. Vous pouvez, par exemple, demander à votre enfant de s'asseoir dans une pièce où il sera seul. À la fin de sa période de réflexion, il est conseillé de réexpliquer brièvement à votre enfant pourquoi vous l'avez isolé pour **vérifier ce qu'il comprend de la situation.** Par



Dessin : Denzel Hervieux - 23 mois, Garderie Auassis, Maliotenam



Christian Martínez Kempin | iStockphoto

contre, si votre enfant réagit très mal à cette technique (ex. : il se met à lancer les objets autour de lui, se tape la tête contre les murs...), mieux vaut utiliser d'autres stratégies, comme l'inciter à poser des gestes de réparation (voir le point suivant).

- **Inciter votre enfant à poser des gestes de réparation.** Cette technique aidera votre enfant à être davantage conscient de l'impact de son agressivité et l'incitera à « réparer » ses comportements négatifs. Il pourrait, par exemple, peu importe son âge : **s'excuser, faire un câlin ou un bisou** à l'enfant ou à l'adulte qu'il a blessé, **réparer un jouet brisé** lors d'une crise, **ramasser un dégât** causé par son geste agressif (ex. : remettre la terre dans un pot de fleurs renversé, essuyer le lait d'un verre lancé). Ce type d'intervention est généralement **efficace pour les enfants qui font des crises incontrôlables lorsqu'ils sont en retrait ou en isolement.** Pendant qu'ils sont actifs, leur énergie est canalisée à réparer leur geste.
- **Rassurer votre enfant.** Si votre enfant est en crise et qu'il risque de se blesser ou de blesser quelqu'un d'autre, vous pouvez **poser vos mains sur ses épaules ou ses bras pour l'aider à contenir sa colère et à se calmer.** Lui dire des mots rassurants : « Je comprends, tu es fâché. On va laisser ta colère diminuer un peu et tu te sentiras mieux, d'accord ? » Vous pouvez aussi utiliser des images concrètes, comme celle d'un gros nuage gris d'orage qui laisse place à un nuage blanc quand le soleil revient. Cela peut l'aider à comprendre ce qui se passe à l'intérieur de lui.
- **Être à l'écoute de ses besoins affectifs.** Un tout-petit exprime souvent ses insatisfactions et son besoin d'affection par de l'agressivité. Si vous lui accordez des **moments de jeux où il peut choisir les activités qu'il aime et où il reçoit de l'attention positive**, vous verrez que ses comportements agressifs diminueront. Ces instants privilégiés combleront son besoin d'attention.

**Ignorer pour désamorcer la colère**



Nahla Samuel - 2 ans, Sophie Roberge et Amy Samuel - 5 ans, Donnacona | Photo : Marie-Ève Poirier

« J'ai essayé plusieurs interventions avec ma fille Nahla, explique Sophie. Le retrait ne fonctionne pas vraiment, car elle finit par trouver cela divertissant : elle se raconte des histoires ou chante. Lorsqu'on lui donne une conséquence, cela n'a pas l'air de l'affecter. C'est l'ignorance qui semble être l'intervention la plus efficace lors des grosses crises où elle brise des objets ou vide un verre d'eau dans son lit, par exemple. Lorsqu'on lui accorde peu d'attention, on dirait qu'elle se rend compte d'elle-même que ce qu'elle fait est inacceptable et tend alors à s'excuser sans demande de notre part », ajoute la maman.

Ce type d'intervention qu'on appelle « **ignorance intentionnelle** » peut être intéressant à explorer **si votre enfant fait une crise sans que des gestes d'agressivité soient dirigés vers d'autres personnes ou vers lui-même.** En ne lui accordant pas d'attention durant une courte période de crise, vous pourriez réussir à désamorcer sa colère. Si votre enfant se calme par lui-même, vous gagnerez à valoriser son effort. Il comprendra qu'il obtient de l'attention quand il pose des gestes positifs et non en période de crise. **Si la crise s'accroît lorsque vous l'ignorez et qu'il devient agressif physiquement, il est recommandé d'appliquer une conséquence** selon le besoin que vous observez chez votre enfant : a-t-il besoin d'être arrêté dans son geste ? Sécurisé ? A-t-il besoin de soutien pour exprimer ses émotions ? D'être encadré et guidé pour trouver des comportements plus acceptables ?

**Quand demander de l'aide ?**

Certains parents se sentent démunis devant les comportements agressifs de leur enfant et se demandent à quel moment cela peut devenir inquiétant. Isabelle Vinet, coordonnatrice générale du Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants, suggère de demander de l'aide quand :



Photo : CPEQ

**Isabelle Vinet**  
coordonnatrice générale du Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants

- les **comportements agressifs ne diminuent pas ou augmentent en intensité** sur une période de plus de 6 mois.
- les comportements agressifs **demeurent fréquents au-delà de l'âge de 4 ans** malgré vos interventions.
- l'enfant vit des **difficultés dans ses relations avec ses pairs** : il a peu d'amis, les autres enfants le rejettent ou il se lie d'amitié avec d'autres enfants agressifs.
- l'enfant **n'a plus de plaisir à jouer ou à apprendre.** Il est très souvent mis en retrait parce que ses comportements sont inacceptables dans les jeux ou les activités en groupe.
- **vous êtes dépassé par les comportements de votre enfant** et ne vous sentez plus capable d'intervenir afin de cesser les gestes agressifs.



Si vous avez des inquiétudes, n'hésitez pas à en parler avec l'éducatrice du milieu de garde ou encore à contacter le CSLC de votre territoire, afin d'obtenir le soutien nécessaire. En parler, c'est déjà un pas de fait vers la recherche de solutions dont toute la famille profitera !








Glenda Powers | iStockphoto







# Un nouvel ami pour Zoé

Par Francine Labrie



 = Zoé  = Papa

 est excitée!  a apporté un bébé chat à la maison.  promet d'en prendre bien soin! Il est si mignon!


Le chaton est craintif, il découvre son nouveau logis.  le suit partout, elle veut le prendre. Il a peur et il se sauve. Elle s'apprête à le saisir, mais le chat se cache sous le sofa. Sa queue dépasse.  l'attrape et tire. Aïe! Le chaton l'a griffée!

-  ! Le chat m'a griffée! dit  en pleurant.
- Pauvre choupette, dit . Viens, je vais soigner ta main.
- Il est méchant le chat, ce n'est plus mon ami! dit .
- Qu'est-il arrivé? demande .
- Il se sauvait tout le temps et moi je voulais le prendre...
- Et qu'est-ce que tu as fait? demande .
- J'ai tiré sur sa queue... dit .
- Penses-tu qu'il a aimé ça? demande .

, piteuse, fait signe que non.

- Rappelle-toi quand la petite voisine t'a tiré les cheveux, tu n'as pas aimé ça, toi non plus. Les chats ne parlent pas comme nous. Quand ils ont peur, ils griffent ou ils mordent. Est-ce que ta main te fait encore mal? demande .
- Non, dit .
- Est-ce que tu vas encore tirer sur sa queue?

, fait signe que non.

- Comment on va l'appeler ce chat? demande .
- On va l'appeler Doudou, pour se rappeler de ne pas lui faire mal.

## ? D'après toi, que faut-il faire pour s'occuper d'un chat ou d'un chien?

### Activité complémentaire

Vous pouvez utiliser un «toutou» pour montrer à votre jeune enfant les bons gestes à poser quand il veut se faire des amis (autant avec les animaux qu'avec les personnes).

Ces choses nous paraissent évidentes, mais doivent être apprises par les enfants.

### à retenir

Les animaux domestiques peuvent être bien utiles pour faire comprendre certains comportements aux enfants, mais on doit toujours les accompagner et leur montrer les bons gestes.