

Gérer les comportements provocateurs les plus courants

Il peut être stressant de gérer les comportements provocateurs. En tant que parent, vous pouvez avoir l'impression d'être en faute. Ou vous pouvez vous souvenir d'une situation difficile que vous avez vécue étant enfant.

Mais à mesure que votre enfant grandit et qu'il cherche à être plus autonome, il est normal qu'il fasse des scènes. Il découvre le monde et ce qu'il peut faire et ne pas faire. Son comportement est aussi sa façon de vous dire ce dont il a besoin, comme du repos, des aliments, du réconfort ou le contact de son parent ou de la personne qui prend soin de lui.

Lorsque le comportement de votre enfant est provocateur, votre rôle est de l'aider à comprendre ce qu'il ressent et à gérer ses émotions de façon saine. C'est aussi une occasion de répondre à ses besoins de manière à tisser un lien fort et respectueux avec lui.

Les morsures

- ✓ Définissez la limite de façon claire et simple. « Non, ne mords pas s'il te plaît. Ça fait mal. » Puis passez à autre chose.
- ✓ S'il mord lorsque vous l'allaitez, dites lui un « non » ferme et retirez-le de votre sein. Puis essayez de nouveau (consultez [L'allaitement de votre enfant](#)).
- ✗ Ne le mordez pas en retour. Cela pourrait l'effrayer et le déconcerter; cela lui indiquerait qu'il est acceptable de mordre.
- ✗ Ne riez pas.



À ESSAYER

Vous n'avez pas à intervenir chaque fois que votre enfant fait une scène. S'il fait quelque chose qui n'est pas très grave et qui ne met personne en danger, vous pourriez le laisser passer. Par contre, ne laissez pas passer ses bons comportements. Le féliciter régulièrement l'aide à apprendre à exprimer ses sentiments d'une façon saine.



À RETENIR

Votre enfant apprend à bien se comporter en vous observant. Si vous agissez avec respect envers lui et envers les autres, il apprendra à faire de même.

Les crises de colère

Avant qu'une crise de colère ne se produise :

- ✓ Respectez les horaires de repos, d'activité, de repas et de collation. Apportez des collations saines et de l'eau lorsque vous sortez de la maison.
- ✓ Informez-le à l'avance de ce qui va se passer et de ce que vous attendez de lui : « Nous allons au magasin pour acheter du lait et des fruits. Tu peux m'aider à choisir les bananes. »
- ✓ Trouvez des façons de l'aider à gérer ses sentiments, comme courir vite ou utiliser des mots.
- ✓ Essayez de ne pas refuser chacune de ses demandes. Laissez-le contrôler les éléments mineurs.

Si vous voyez qu'une crise de colère est sur le point de se manifester

- ✓ Réorientez-le, détournez son attention ou essayez de changer ce qui le dérange : « Je vois bien que tu es frustré. Puis-je t'aider? »
- ✓ Donnez-lui un moment de calme s'il est fatigué.
- ✓ Donnez-lui à manger s'il a faim.

S'il fait une crise de colère

- ✓ Prenez quelques grandes respirations et restez calme. Ne criez pas et ne lui donnez pas la fessée.
- ✓ Essayez de le réconforter : « Je suis ici et je t'aime. » N'essayez pas de parler de ses sentiments pour le moment; attendez que tout le monde soit revenu au calme.
- ✓ Essayez de le prendre fermement, mais affectueusement; arrêtez si la crise de colère semble s'amplifier.
- ✓ Si vous êtes dans un lieu public, n'oubliez pas que la plupart des personnes vont comprendre.
- ✓ Assurez-vous qu'il ne se blessera pas, qu'il ne blessera pas les autres et qu'il ne brisera rien.

Lorsque la crise de colère est terminée :

- ✓ Prenez-le et réconfortez-le.
- ✓ Félicitez-le pour avoir repris le contrôle sur lui-même.
- ✓ Aidez-le à nommer les sentiments qu'il a ressentis avant, pendant et après la crise de colère.
- ✓ Discutez de ce qu'il pourrait faire la prochaine fois – comme vous dire qu'il est contrarié ou qu'il a faim avant que ses émotions deviennent trop importantes à gérer.



LE SAVIEZ-VOUS?

Comme plusieurs parents, vous pourriez être mal à l'aise lorsque votre enfant démontre de fortes émotions comme de la colère ou de la tristesse. Cela pourrait vous rappeler des moments difficiles de votre vie ou vous pourriez seulement être gêné d'exprimer vos sentiments. Comprendre la raison pour laquelle vous êtes mal à l'aise face aux émotions de votre enfant peut vous aider à réagir auprès de votre enfant de façon saine et utile, au lieu de réagir en fonction de votre propre tristesse, de votre colère ou de votre frustration.



MODELEZ SON CERVEAU

En restant calme lorsque votre enfant fait une crise de colère, vous lui montrez comment réagir face à des situations stressantes.

Les querelles avec les autres enfants

- ✓ Si vous êtes inquiet pour sa sécurité, intervenez immédiatement.
- ✓ Si la sécurité n'est pas en cause, demeurez à l'écart pour une minute et voyez s'il peut résoudre le problème de lui-même.
- ✓ Suggérez des solutions équitables, comme le partage : « Amy aime vraiment le camion avec lequel tu joues. Lorsque tu auras terminé, peux-tu lui donner un tour? »

Les pleurnicheries

- ✓ Vérifiez s'il a faim, s'il est fatigué ou s'il n'est pas à l'aise.
- ✓ Aidez-le à trouver des mots pour exprimer ce qui l'incommode.
- ✓ Félicitez-le lorsqu'il ne pleurniche pas.

Lambiner (se déplacer lentement en perdant son temps)

- ✓ Avertissez-le suffisamment à l'avance avant de changer d'activité.
- ✓ Prévoyez plus de temps que nécessaire, particulièrement lorsque vous savez que la transition sera difficile, comme ranger les jouets pour se préparer au coucher.
- ✓ Dites-lui clairement et simplement ce qu'il a à faire : « Mets ton manteau maintenant, s'il te plaît ».
- ✓ Rangez les jouets, éteignez la télévision et éliminez les distractions lorsque vous êtes pressé. Donnez-lui un certain contrôle sur la situation en lui donnant une tâche à faire.

