

# CRISES DE COLÈRE, LARMES, ET FRUSTRATION CHEZ LES ENFANTS

Les enfants peuvent se laisser aller à des crises de colère, de larmes, et faire preuve d'agressivité s'ils sont envahis par des émotions et de la frustration. La frustration que nous éprouvons est une émotion qui surgit lorsque nous désirons que certaines circonstances changent ou cessent. En présence d'un enfant qui vit de la frustration, un adulte bienveillant doit décider si un changement s'avère nécessaire pour cet enfant ou s'il doit s'adapter aux situations qui ne peuvent pas être changées.



Les enfants naissent sans comprendre les limites et les restrictions qui font partie de la vie quotidienne. Cette absence de « programmation » requiert des adultes d'aider l'enfant à s'adapter à l'environnement dans lequel il sera élevé. Par conséquent, des adultes attentionnés peuvent confronter l'enfant aux futilités de la vie (soit les choses qui ne peuvent pas, qui ne devraient pas ou qui ne changeront pas) ainsi que de lui permettre de surmonter ses émotions telles que la déception et la tristesse.



## Les futilités courantes auxquelles les enfants se heurtent



Tu ne peux pas rester accroché aux bonnes expériences

Tu ne peux pas éviter les échecs

Tu ne peux pas gagner à tout coup

Tu ne peux pas être le meilleur dans tout

Tu ne peux pas contrôler les décisions des autres

Tu ne peux pas faire tout ce qui te plaît

Tu ne peux pas éviter les contrariétés

Tu ne peux pas te débarasser de tes frères et sœurs

Tu ne peux pas posséder tes parents ou quelqu'un d'autre

Tu ne peux pas revenir en arrière

## Aider un enfant à s'adapter et ressentir sa tristesse

### 1 PRÉSENTER LA FUTILITÉ



Déterminer ce qui ne peut pas être modifié et ce qui ne changera pas et ce, sans fournir une explication élaborée afin que l'enfant sache exactement ce que votre « non » signifie (le faire d'une façon bienveillante)

### 2 FAIRE DE LA PLACE POUR LEUR DÉCEPTION ET L'EXPRESSION DE LEURS ÉMOTIONS



Reconnaître et accepter qu'ils se sentent frustrés par les limites ou les restrictions qui leur sont imposées

### 3 FAIRE RESSORTIR LA TRISTESSE



Considérer et reconforter un enfant qui est bouleversé et faire de la place à leurs déceptions ainsi qu'à leurs larmes.

## TROIS RÉSULTATS POSSIBLES DE LA FRUSTRATION

Il existe trois résultats possibles lorsque les enfants sont frustrés et que les adultes les aident à s'orienter vers un CHANGEMENT ou une ADAPTATION qui les conduira vers le repos émotionnel et le bien-être.

La COLÈRE se transforme en TRISTESSE

### FRUSTRATION

#### CHANGEMENT



L'adulte tente de changer ce qui ne fonctionne pas pour l'enfant ou ce qui doit cesser.

Il arrive qu'un enfant ait faim, qu'il soit fatigué ou contrarié et que sa frustration soit un signal émotionnel indiquant que quelque chose ne lui convient pas. Nous pouvons répondre aux besoins d'un enfant et diminuer son degré de frustration en modifiant l'environnement qui l'entoure.

#### ADAPTATION



Aider l'enfant à s'adapter et à accepter ce qui ne peut être changé en favorisant sa tristesse.

Lorsque nous reconnaissons et accompagnons les émotions d'un enfant, nous l'aidons à exprimer sa tristesse et sa déception, lui permettant ainsi de se sentir bouleversé ou de pleurer en toute sécurité. Le fait de dire à un enfant : « Calme-toi ! » ou « Ça suffit ! » peut l'empêcher de s'adapter puisque ces propos interfèrent avec l'expression de sa vulnérabilité.

#### AGRESSIVITÉ



L'attaque se produit quand l'enfant est incapable de s'adapter et de changer ce qui ne fonctionne pas pour lui.

Les attaques sous forme de coups, de cris, de morsures, de lancers d'objets et d'hurllements peuvent survenir. Il faut se pencher sur la frustration qui suscite l'attaque et nous orienter vers le CHANGEMENT ou S'ADAPTER. Si un enfant n'est plus apte à exprimer « je suis triste, j'ai peur, je me soucie » alors nous devons restaurer celles-ci en premier.

## QUE FAIRE LORSQU'UN ENFANT ATTAQUE ?

- Reconnaître qu'il éprouve de la frustration
- Contrôler l'environnement plutôt que l'enfant
- Diriger au-delà de l'impasse
- Lui transmettre que la relation est intacte
- Éviter de l'identifier à ses attaques
- Discuter quand les émotions sont dissipées
- Solliciter ses bonnes intentions pour la prochaine fois



**Saviez-vous que, selon les dernières recherches, les pleurnicheries constituent le son qui est le plus agaçant à l'oreille humaine ?**

## CE QUI NE FONCTIONNE PAS ET QUI RISQUE D'AGGRAVER LA SITUATION :

De dire à un enfant ...

- Ça suffit!
- Calme-toi!
- Que ce n'est pas si grave
- Qu'il y a quelque chose qui ne va pas chez lui
- De le punir



## LA BONNE NOUVELLE !

Dans un contexte où leur développement est optimal, les enfants seront capables de maîtriser leur frustration et de réfléchir à deux fois avant de se livrer à des comportements agressifs (de 5 à 7 ans, ou de 7 à 9 ans pour les enfants sensibles).

Ces notions proviennent de l'approche développementale et relationnelle du docteur Gordon Neufeld de l'Institut Neufeld.



Dr Deborah MacNamara ([www.macnamara.ca](http://www.macnamara.ca))

[@drdeborahmacnamara](https://www.facebook.com/drdeborahmacnamara)

[@deborahmacnamara](https://www.instagram.com/deborahmacnamara)

[@debmacnamara](https://www.twitter.com/debmacnamara)