

# AIDE-MOI À CANALISER MON AGRESSIVITÉ !

FICHE DÉTAILLÉE 8



PROJET PILOTE  
REHAUSSEMENT  
DES PRATIQUES  
ÉDUCATIVES

CQSEPE CONSEIL QUÉBÉCOIS  
DES SERVICES ÉDUCATIFS  
À LA PRÉVÉNTION



< MIEUX COMPRENDRE >



*L'agressivité est une réaction instinctive normale durant la petite enfance. Elle permet d'abord et avant tout à l'enfant de communiquer ses besoins, ses frustrations et ses insatisfactions. Parfois, les gestes agressifs sont simplement une tentative maladroite pour entrer en relation avec les autres. Plusieurs gestes agressifs peuvent être posés durant la petite enfance comme frapper, mordre, pousser, crier et pincer. Bien que certains de ces gestes puissent être plus intenses que d'autres, il n'en demeure pas moins qu'ils ont souvent une intention similaire : s'exprimer. Il existe d'autres formes d'agressivité, mais dans le cas présent, il sera question d'agressivité physique.*

*L'agressivité peut être insécurisante pour l'adulte puisqu'elle est souvent accompagnée d'impulsivité et peut causer des dommages chez les autres, comme du stress, de la peur, des blessures et de la tristesse. La première réaction de l'adulte peut être de faire disparaître rapidement le comportement pour prévenir les dommages. Toutefois, bien qu'il soit important d'arrêter le comportement agressif, il est tout aussi important d'en comprendre la raison : qu'est-ce que l'enfant veut exprimer en utilisant de tels gestes ? Plus l'adulte comprendra le besoin derrière le comportement de l'enfant, plus il sera en mesure de faire de la prévention auprès de lui en répondant à ses besoins et en l'aidant à s'exprimer autrement.*

< QUOI VÉRIFIER ? >



*L'observation est une première intervention très efficace pour comprendre les raisons qui poussent un enfant à utiliser l'agressivité pour s'exprimer. Ainsi, il est important de vérifier chacun des éléments qui suivent.*

- **La fonction du comportement** : le comportement agressif a nécessairement une intention de communication. En tant qu'adulte, il faut regarder plus loin que le comportement et tenter de bien comprendre ce que l'enfant exprime. Il est alors essentiel d'utiliser son sens de l'observation pour analyser ce qui s'est passé exactement, ainsi que ce qui précédait le comportement agressif. Parfois, lorsque l'adulte observe le comportement agressif de l'enfant à plusieurs reprises, il peut en dégager des constantes comme le fait que ce comportement se manifeste en après-midi, lorsqu'il y a présence de bruit, lorsque l'enfant est placé près d'un ami en particulier, deux fois par jour, etc. Ces constantes permettront de formuler des hypothèses sur ce qui peut précéder le comportement pour faciliter la prévention. De plus, il est tout aussi important d'observer ce qui a suivi ce comportement agressif. Plusieurs réactions peuvent se produire comme retirer l'enfant du groupe, un enfant qui se met à pleurer, un adulte qui monte le ton, une conséquence, etc. En observant ce qui suit le comportement, il est possible de voir si l'enfant a retiré une expérience positive ou négative de sa manifestation comportementale. Enfin, de cette façon, l'adulte considère toutes les variables pouvant influencer le comportement de l'enfant ainsi son environnement.
- **Les besoins de base** : il est important de vérifier si les besoins de base de l'enfant sont comblés. L'agressivité peut augmenter chez les tout-petits lorsqu'ils ont faim, lorsqu'ils manquent de sommeil ou lorsqu'ils vivent un inconfort physique (maladie, blessure). Dans ces moments, l'enfant peut s'exprimer par des gestes agressifs sans nécessairement faire le lien avec son besoin de manger, de dormir ou autre. Ainsi, la communication entre les adultes qui entourent l'enfant est nécessaire pour faire un bon suivi de l'enfant dans son quotidien.
- **La communication** : l'enfant peut éprouver des problèmes à s'exprimer en raison de difficultés langagières et ne pas arriver à se faire comprendre, ce qui peut avoir une influence sur l'expression de son agressivité. D'ailleurs, il ne faut pas oublier que l'agressivité est une forme de communication inadaptée. Il est aussi intéressant d'observer si l'enfant a accès à différents moyens de communication, par exemple des pictogrammes. Toujours en ce qui concerne la communication, il est bien aussi de vérifier si l'enfant est à l'aise de communiquer avec l'adulte ou ses pairs au quotidien. La gêne, par exemple, peut causer un malaise dans l'expression de ses besoins et se traduire autrement.
- **L'environnement de l'enfant** : l'enfant, apprend notamment par imitation. Il est donc nécessaire de porter un regard sur les personnes qui gravitent autour de lui. L'enfant qui est victime d'un geste agressif a tendance à le reproduire dans un futur proche. Il imite donc un comportement qu'il a appris. Les comportements agressifs peuvent aussi venir des médias, comme Internet, la télévision et les jeux vidéo. À ce moment, l'enfant peut avoir de la difficulté à différencier la réalité de la fiction et en venir à croire que les comportements agressifs qu'il voit sont acceptables dans ses différents milieux de vie. L'environnement familial et les autres milieux de vie sont aussi à considérer, surtout si l'on remarque que l'enfant adopte des comportements inappropriés pour un enfant de son âge, que ces comportements semblent être d'une agressivité démesurée ou qu'il semble reproduire des gestes d'adulte.

- **L'enfant allophone** : dans le cas d'un enfant allophone, l'agressivité peut être utilisée pour pallier les difficultés qu'il éprouve à s'exprimer verbalement. De plus, certains gestes empreints d'agressivité peuvent être posés dans certaines cultures. Il faut aussi rester alerte quant à la compréhension de l'enfant et de l'effet de certains gestes et comportements dans la culture québécoise et prendre le temps d'expliquer le comportement qu'on attend de lui.

## < EXEMPLES DE BONNES PRATIQUES >



- **Utiliser des outils de gestion des émotions**  
Avec l'aide de l'enfant, vous pouvez utiliser des outils pour mieux gérer sa colère. Par exemple, lorsque l'enfant est disposé, vous pouvez construire avec lui une petite boîte (une boîte de papiers mouchoirs ou autre) qu'il peut utiliser pour y mettre ses pensées lorsqu'il est contrarié. Plus précisément, chaque fois que l'enfant est en colère, il a ainsi la possibilité de dessiner sur une feuille ce qui l'a mis dans cet état et ensuite plier la feuille et la glisser dans la fente de la boîte. Pour que l'enfant se débarrasse de ses pensées négatives, on lui explique qu'on enlève l'émotion qu'il vit et qu'on la met dans la boîte magique qui mange les émotions pour qu'il se sente mieux. Ne pas oublier que l'imagination est quelque chose de très présent chez l'enfant en bas-âge et que c'est un moyen intéressant pour diriger son attention sur un comportement acceptable dans des moments de tension émotionnelle, ce qui aura un effet sur son comportement.
- **Construire boîte à colère avec l'enfant**: cette boîte peut alors être utilisée dès les premiers signes de colère chez lui. Elle peut contenir des objets qui permettent à l'enfant de se calmer avant de poser un geste agressif comme une balle de stress, des papiers à chiffonner ou à déchirer, un linge à vaisselle que l'enfant peut tirer aux deux extrémités, du papier bulle, un petit toutou à serrer, une petite doudou ou tout autre objet susceptible d'aider l'enfant à contrôler son émotion. Il peut aussi être intéressant d'avoir des petits toutous lourds de proprioception qui peuvent apaiser l'enfant (à utiliser avec la supervision d'un adulte). En plus d'utiliser plusieurs outils, il est également suggéré de configurer une petite partie du local pour y faire un coin réservé à la gestion des émotions où l'enfant peut aller se réfugier lorsqu'il vit des émotions négatives. Ce coin doit être attrayant pour l'enfant et confortable pour lui, mais il n'est pas nécessaire qu'il prenne une grande place. Cela pourrait être aussi une petite tente ouverte pour permettre à l'enfant de se réfugier dans la grotte de la colère. Certains adultes croient que le fait de permettre à l'enfant d'avoir des outils de gestion des émotions à sa disposition peut provoquer ou renforcer les comportements agressifs étant donné que ces outils sont attrayants pour l'enfant. Dans les faits, l'attrait de la nouveauté passe rapidement et il suffit d'expliquer à l'enfant qu'il peut aller dans ce coin même s'il n'est pas fâché et qu'il peut l'utiliser à d'autres moments de la journée, par exemple pour se relaxer. Il faut aussi se rappeler que l'attrait de la nouveauté ne dure pas longtemps chez les enfants et que ces outils de gestion des émotions feront rapidement partie du décor. Ils aident au contraire les enfants à adopter des comportements plus acceptables. Au même titre que les activités motrices et cognitives, les habiletés sociales constituent un apprentissage pour l'enfant et l'utilisation d'outils soutiendra la généralisation des apprentissages.

- **Observer, prévenir et accompagner l'enfant** : bien que plusieurs interventions puissent être réalisées auprès de l'enfant pour l'aider à reprendre le contrôle de ses émotions, il faut considérer que sa maturité affective est en développement et qu'il a généralement besoin d'un adulte pour l'accompagner lorsqu'il vit ou qu'il est susceptible de vivre une situation d'agressivité. Ainsi, l'adulte est aussi appelé à intervenir en prévention et, pour ce faire, il doit d'abord avoir observé ce qui se passe avant et après la manifestation du comportement. Il peut maintenant prévenir certaines situations, par exemple en diminuant le bruit dans le local, en facilitant les moments de transition en structurant le temps afin qu'il soit visible pour l'enfant, en assoyant l'enfant près d'un autre enfant plus calme, en permettant à l'enfant de communiquer avec des pictogrammes, en réveillant l'enfant en dernier lors de la sieste; etc. Plus l'adulte comprendra les causes des manifestations comportementales, plus il sera en mesure de permettre à l'enfant de vivre des réussites. Il pourra aussi en profiter pour l'éduquer sur la gestion des émotions au moyen de diverses activités pendant qu'il est disposé à le faire.
- **Soyez un modèle** : l'enfant a besoin d'apprendre les bons comportements à adopter et pour cela, les adultes sont des modèles pour lui. L'agressivité d'un enfant peut avoir des conséquences chez l'adulte, qui peut se laisser lui-même emporter par ses émotions et ressentir à son tour de l'agressivité, de l'anxiété ou de la tristesse. Il est donc primordial de se contrôler en tant qu'adulte et de rester neutre lors de manifestations comportementales d'agressivité. Attention, être neutre ne veut pas dire être indifférent à ce que vit l'enfant. Puisque l'agressivité est une tentative maladroite de communiquer chez l'enfant, l'adulte doit démontrer qu'il est à son écoute en le regardant et en lui offrant des moyens pour se calmer. L'adulte doit aussi en tout temps reconnaître que ses comportements peuvent avoir un effet sur l'enfant et que celui-ci peut tenter de l'imiter. Il est donc fondamental de contrôler ses émotions devant l'enfant, et une pause peut parfois être de mise.
- **Mettre des limites claires, constantes et cohérentes** : l'enfant doit bien comprendre que les comportements agressifs sont intolérables. Cependant, il faut veiller à bien faire la distinction entre les comportements de l'enfant et l'enfant lui-même : ce sont les comportements qui dérangent et non sa personne. Il faut mettre des limites concernant les comportements agressifs. L'enfant doit bien comprendre qu'ils sont inacceptables. Les limites doivent donc être claires. Il faut dire à l'enfant ce qu'il ne peut pas faire, mais aussi ce qu'il peut faire pour favoriser sa compréhension des règles. Il est aussi primordial d'être constant d'une situation à l'autre, ce qui veut dire intervenir sensiblement de la même façon chaque fois que le comportement réapparaît.
- **Permettre un geste de réparation** : le geste de réparation est une intervention efficace qui devrait être utilisée à la suite d'une conduite agressive. Plus l'enfant est petit, plus le geste de réparation doit être immédiat. Évitez les câlins, simplement parce que l'enfant victime doit se faire approcher une seconde fois par l'enfant qui a été agressif envers lui, ce qui pourrait créer de la peur ou une autre émotion désagréable chez l'enfant. Les gestes de réparation peuvent varier et doivent être choisis en fonction des capacités de l'enfant, comme faire une attention à l'autre, par exemple, un dessin, ramasser son jouet, ranger la tuque de l'ami ou tout autre geste pertinent.

- **Développer la gestion des émotions chez l'enfant :** à la petite enfance, il est important d'apprendre à gérer ses émotions et surtout, d'être en mesure de les reconnaître chez soi et chez l'autre. Une bonne façon de reconnaître les émotions peut être d'utiliser un miroir et de faire mimer à l'enfant des visages contents, tristes ou fâchés. Il est important d'aider l'enfant à reconnaître ses émotions dans certaines situations données pour qu'il puisse mettre des mots sur ce qu'il vit spontanément. Par exemple, avant que l'enfant pose un geste agressif ou après qu'il l'ait fait, l'adulte peut lui dire : « Je vois que tu es fâché. Qu'est-ce que tu peux faire quand tu es fâché? Vous pouvez alors sortir une roulette qui présente des choix de moyens à prendre lorsqu'on est fâché, et l'enfant peut seulement pointer ce qu'il souhaite faire. De cette façon, vous lui apprenez concrètement des moyens pour gérer ses émotions tout en le soutenant dans ce processus.

### < EN CONTEXTE DE GROUPE >

- ! **Dans un groupe, l'enfant a plus de chance de vivre des moments d'agressivité que lorsqu'il y a peu d'enfants près de lui ou qu'il est seul.** C'est d'ailleurs ce qui peut parfois justifier que l'attitude de l'enfant à la maison n'est pas la même que dans un groupe. Il est important de penser à l'aménagement de l'espace durant des activités de groupe afin que chaque enfant puisse être à une certaine distance des autres. Une distance de la longueur d'un bras est à privilégier lorsque c'est possible. Pour les enfants qui ont tendance à approcher de trop près les autres enfants et créer ainsi des conflits, il peut être intéressant d'utiliser un cerceau pour les activités assises : l'enfant doit s'asseoir dans le cerceau et garder tout son corps à l'intérieur de façon à préserver son espace et celui des autres. Lors d'activités autour d'une table ou dans le coin de jeux, une autre délimitation de l'espace peut permettre à l'enfant de respecter l'espace personnel de chacun.
- **Les gestes agressifs peuvent aussi créer de la peur et de l'anxiété chez les autres enfants.** Ainsi, il est important de rassurer les autres enfants lorsque des gestes agressifs sont posés dans le groupe et de les inviter à aller dans un espace du local où ils pourront se sentir bien et protégés; dans une situation idéale, c'est l'enfant agressif qui se dirige vers un endroit où il pourra mettre en application des stratégies pour gérer sa colère et afin de laisser le reste de l'espace aux autres enfants. De cette façon, l'enfant agressif pourra préserver ses amitiés puisque les enfants vont moins voir ces gestes inappropriés. À la suite d'une crise, une petite activité de relaxation, de la musique douce ou une activité calme peuvent être une bonne idée pour diminuer les tensions. Cette façon d'intervenir sera autant bénéfique pour l'enfant agressif que pour le reste du groupe. Il est aussi important de porter une attention positive face aux comportements appropriés des autres enfants, surtout lorsque l'attention est tournée vers les comportements agressifs d'un autre enfant, afin d'éviter que les enfants veuillent reproduire le comportement dérangeant pour obtenir l'attention de l'adulte. Aussi, durant des moments plus calmes, il faut essayer de valoriser tous les enfants de manière égale et de favoriser des échanges positifs entre chacun afin de préserver une dynamique de groupe positive. Lorsqu'il arrive un conflit, il est important d'accompagner les enfants pour leur permettre de s'exprimer et de les aider à trouver une solution.

Plus les enfants grandiront, plus ils pourront penser à une solution, par exemple vers l'âge de 4-5 ans. À ce moment, l'adulte pourra les laisser régler leurs conflits sous sa supervision.



- **Chez les plus petits âgés de 2 ans**, l'agressivité se manifeste principalement de façon physique. L'enfant a alors peu de mots pour exprimer son mécontentement et utilise les gestes pour mieux se faire comprendre. C'est aussi l'âge de l'affirmation pour l'enfant qui apprend à refuser ce qu'il ne lui plaît pas en disant le fameux « non ».
- **Chez les enfants de 3 ans**, le langage se développe de plus en plus, et l'enfant est maintenant en mesure d'exprimer ce qui le dérange avec l'aide de l'adulte. À cet âge, les comportements d'agressivité peuvent diminuer pour certains enfants qui n'en ont plus besoin pour s'exprimer, alors qu'ils peuvent persister chez d'autres qui ont plus de difficulté à se faire comprendre ou pour lesquels l'agressivité physique est encore la solution la plus accessible, rapide et efficace.
- **Chez les enfants de 4 et 5 ans**, l'agressivité physique diminue et les habiletés sociales sont en général bien développées. L'enfant est donc en mesure de comprendre de plus en plus l'effet de ses comportements agressifs sur l'autre. L'agressivité physique laisse place doucement à l'agressivité verbale pour certains. Les relations avec les amis deviennent plus importantes, mais sont mises à l'épreuve en raison des différents conflits que les enfants peuvent vivre.



### *Livres à consulter*

- *L'agressivité chez les tout-petits de 0-5 ans*, Sylvie Bourcier, Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine, 213 pages, 2019.
- *J'ai tout essayé ! : opposition, pleurs et crises de rage : traverser sans dommage la période de 1 à 5 ans*, Isabelle Filliozat, éditions Marabout, 2013.
- *Le cerveau de votre enfant*, Daniel J. Siegel et Tina Payne-Bryson, Guy Saint-Jean éditeur, 228 pages, 2016.
- *Pour une enfance heureuse : repenser l'éducation à la lumière des dernières découvertes sur le cerveau*, Catherine Gueguen, éditions Pocket, 368 pages, 2015.

## *Idées de sites à consulter*

- [naitreetgrandir.com](http://naitreetgrandir.com)
- Plusieurs professionnels publient des blogues intéressants et pertinents qui répondent à beaucoup de questions sur le comportement. *Soyez curieux et découvrez-les !*



## *La lecture de livres sur le sujet peut être très bénéfique pour l'enfant.*

*Voici quelques exemples de livres sur l'agressivité :*

- « Bonjour Colère » de Anne Crahay
- « Le livre en colère » de Cédric Ramadier et Vincent Bourgeau
- « Grosse colère » de Myreille d'Alancé
- « La couleur des émotions » de Anna Llenas

*En plus de lire le livre, il est bon de poser des questions aux enfants au fur et à mesure pour leur permettre de bien comprendre les émotions véhiculées dans l'histoire et de réfléchir à leurs propres émotions et à des stratégies pour retrouver son calme. Il est aussi intéressant que l'adulte fasse référence au livre lorsqu'il accompagne l'enfant dans la gestion de sa colère.*

## *Jeux de société*

- « Cherche et trouve les émotions » de la collection Placote
- « Le montre des émotions » de la collection Purple Brain
- « La planète des émotions » de la collection Placote

### ■ *Les marionnettes*

*Une autre façon de faire passer un message chez les enfants est d'utiliser des marionnettes. À la petite enfance, la marionnette peut avoir un effet très bénéfique chez l'enfant et même devenir une référence pour lui. Vous pouvez vous-même inventer un scénario dans lequel une marionnette vient discuter avec les enfants des bons gestes à poser ou vient de vivre un geste agressif et se confie aux enfants et leur pose des questions. La marionnette peut même devenir un outil pour aider l'enfant à gérer ses émotions au quotidien. Si vous avez plus d'une marionnette, une interaction entre elles peut être intéressante afin de amener à faire partie de la solution pour régler le problème. L'avantage d'utiliser une marionnette est qu'elle permet à l'enfant d'apprendre les bonnes stratégies à adopter et les conséquences de l'agressivité tout en ayant du plaisir, ce qui facilitera la généralisation des comportements à venir.*

### ■ *Jeux symboliques*

*Les enfants apprennent par le jeu, et c'est aussi le cas lorsqu'il est question d'habiletés sociales. Vous pouvez utiliser leurs personnages préférés et participer à leur jeu symbolique en faisant vivre à ces personnages des situations d'agressivité et en demandant aux enfants de vous aider à les résoudre. Plus les enfants participeront à la résolution du problème, plus ils développeront des stratégies pour gérer une émotion négative. C'est aussi beaucoup moins confrontant et ennuyant pour un enfant de faire parler des personnages sur le sujet plutôt que de s'exprimer lui-même.*