

La lecture de livres sur le sujet peut être très profitable pour l'enfant. Voici quelques exemples de livres portant sur l'agressivité : *Bonjour Colère* de Anne Crahay, *Le livre en colère* de Cédric Ramadier et Vincent Bourgeau, *Grosse colère* de Myreille d'Alancé et *La couleur des émotions* de Anna Llenas.

Au-delà de la lecture, il est bénéfique de poser des questions à l'enfant au fur et à mesure pour lui permettre de bien comprendre les émotions véhiculées dans l'histoire et de réfléchir à ses propres émotions et à des stratégies pour retrouver son calme. Il est aussi intéressant de faire référence au livre lorsque l'adulte accompagne l'enfant dans la gestion de sa colère.

**Jeux de société :** « Cherche et trouve les émotions » et « La planète des émotions » de la collection Placote, « Le monstre des couleurs » de la collection Purple Brain.

**Les marionnettes :** une autre façon de faire passer un message chez les enfants est d'utiliser des marionnettes. Durant 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 d'être témoin d'un geste agressif, se confie aux enfants et leur pose des questions. La marionnette peut ensuite 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 pour les amener à faire partie de la solution, à régler le problème. L'avantage d'utiliser une marionnette est que celle-ci 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 :** l'enfant apprend par le jeu, et c'est aussi le cas lorsqu'il est question d'habiletés sociales. Vous pouvez utiliser les personnages préférés de l'enfant et participer à son jeu symbolique en faisant vivre à ces personnages des situations d'agressivité et demander à l'enfant de vous aider à les résoudre. Plus l'enfant participera à la résolution du problème, plus il développera des stratégies qu'il pourra utiliser lorsqu'il vivra une émotion négative. C'est aussi beaucoup moins confrontant et ennuyant pour lui de faire parler des personnages sur le sujet plutôt que de s'exprimer lui-même.



PSSST!

Pourquoi ne pas suggérer ces activités aux parents pour qu'ils les réalisent à leur tour à la maison ?

# AIDE-MOI À CANALISER MON AGRESSIVITÉ!

FICHE 8

PROJET PILOTE  
REHAUSSEMENT  
DES PRATIQUES  
ÉDUCATIVES

CQSEPE

PSSST!

N'oubliez pas de visiter notre site Web pour prendre connaissance de l'entièreté du projet.

[developpementoptimal.ca](http://developpementoptimal.ca)

Avec la participation financière de :

Québec



## < MIEUX COMPRENDRE >



L'agressivité est une réaction instinctive qui est normale durant la petite enfance. D'abord et avant tout, elle permet 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 qu'elle 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 de comprendre la raison de ce comportement : qu'est-ce que l'enfant veut exprimer avec de tels gestes ? Plus l'adulte comprendra le besoin qui est à l'origine du comportement de l'enfant, plus il sera en mesure de faire de la prévention avec lui.

### La raison 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 précédait le comportement agressif. De plus, il est tout aussi important d'observer ce qui a suivi ce comportement agressif pour pouvoir émettre des hypothèses sur la raison derrière le comportement.

### Les besoins de base

Il est important de vérifier si les besoins de base de l'enfant sont comblés, comme l'alimentation, le repos ou le confort physique.

L'enfant peut éprouver des problèmes à s'exprimer à cause de difficultés langagières et ne pas arriver à se faire comprendre. L'agressivité peut alors devenir une forme de communication inadaptée.

### La communication

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 aura 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 (Internet, télévision, jeux vidéo, etc).

### L'environnement de l'enfant

## < EXEMPLES DE BONNES PRATIQUES >

### Utiliser des outils de gestion des émotions

Utiliser des outils pour la gestion des émotions, par exemple fabriquer avec l'enfant une petite boîte qu'il peut utiliser pour y déposer ses pensées (dessins).

### Observer, prévenir et accompagner l'enfant

Intervenir en prévention : observer ce qui se passe avant et après le comportement agressif pour émettre des hypothèses.

### Être un modèle

Favoriser l'apprentissage des bons comportements à adopter. Les adultes et les médias doivent être de bons modèles pour l'enfant.

### Placer des limites claires, constantes et cohérentes

Faire la distinction entre les comportements manifestés par l'enfant et l'enfant lui-même : ce sont les comportements agressifs qui dérangent et non sa personne.

### Permettre un geste de réparation

Trouver un geste de réparation en fonction des capacités de l'enfant (ex. : faire un dessin à l'autre).

### Développer la gestion des émotions chez l'enfant

Apprendre à l'enfant à reconnaître et à gérer ses émotions.

## < ÉTAPES DE DÉVELOPPEMENT >

À 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.

Chez les enfants de 3 ans, le langage se développe de plus en plus et ils sont maintenant en mesure d'exprimer ce qui les dérange avec l'aide de l'adulte. À cet âge, les comportements d'agressivité peuvent diminuer chez certains enfants qui n'en ont plus besoin pour s'exprimer, alors qu'ils peuvent persister chez d'autres enfants 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.

Vers l'âge de 4 ans et de 5 ans, les habiletés sociales sont, en général, bien développées, et l'enfant est donc en mesure de comprendre de plus en plus l'effet de ses comportements agressifs sur l'autre. Généralement, l'agressivité physique diminue et laisse place à l'agressivité verbale pour certains.

## < ENVIE D'EN SAVOIR PLUS? >

Fiche détaillée et complément d'information disponibles ici : [developpementoptimal.ca](http://developpementoptimal.ca)

Pour obtenir d'autres informations utiles et des suggestions d'activités qui visent à améliorer certains comportements, visitez :

[naitreetgrandir.com](http://naitreetgrandir.com)

### Consultez les livres :

*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, Édition Marabout, 2013.

Plusieurs professionnels publient des **blogues** intéressants et pertinents qui répondent à beaucoup de questions sur le comportement.

Soyez curieux et découvrez-les !

