



# Comment réagir à la frustration des enfants ?



## Un enfant frustré ne fait pas un caprice.



Un enfant frustré est traversé par une **émotion puissante** face à une situation où il ne peut pas obtenir ce qu'il veut. Cette émotion alimente le processus de **transformation** de soi face à ce qui ne peut pas être changé. Un enfant traversé par la frustration apprend qu'il peut survivre au fait de perdre à un jeu, même si c'est **désagréable**.

## Le problème n'est pas l'émotion de frustration en soi.

Le problème réside dans le fait de ne pas la **maîtriser** au risque de la **déchaîner** sur une personne ou des objets (taper, crier, insulter, casser, jeter...)

## Laisser la frustration s'exprimer et assurer la sécurité



On **stoppe les gestes violents**, on **empêche de taper**. Cela peut passer par le fait d'accompagner l'enfant vers un lieu mieux adapté à vivre sa perturbation passagère (ex : quitter un lieu public **avec lui** et l'autoriser à **pleurer** ou **crier**, proposer un **câlin** ou une **respiration profonde**).

## En dernier lieu, rediriger le comportement



Après coup, l'enfant a besoin de **comprendre** ce qu'il a ressenti, **pourquoi** il a agi comme il l'a fait, et de savoir que les adultes peuvent proposer **une autre façon d'agir**, sans critique ni leçon de morale.

- **Impliquer** l'enfant dans le recadrage : *Cela arrive de se mettre en colère. Comment pourrais-tu réagir la prochaine fois que ça t'arrivera ?*
- Mettre des expériences désagréable en **perspective** : *Tu as perdu ton match et c'est vraiment difficile à vivre. Je suis contente que tu partages avec moi ta frustration et ta déception. Cette semaine, tu as aussi eu une bonne note en anglais. Tu te souviens comme elle t'a rendue fier ? La vie est faite de ces hauts et de ces bas.*

## Inefficace de dire à un enfant d'arrêter ses caprices quand il est frustré.

Cela revient à entraver sa compréhension de l'**utilité de cette émotion**, c'est-à-dire aider à changer les choses ou bien à réparer l'**intégrité** quand les choses ne se passent pas comme il veut.

## D'abord la connexion émotionnelle, ensuite la redirection du comportement

Vouloir rediriger un comportement inapproprié sans se **connecter** est (presque) voué à l'échec : d'abord, connectons-nous avec empathie à ce que vit l'enfant.

Des mots comme « Tes mains veulent taper parce que tu es frustré » ou « Tu hurles parce que tu es fâché » témoignent de ce que l'enfant vit.