



# Comment préserver la relation avec un enfant en proie à l'agressivité ?

Avant 5/6 ans, simplement reconnaître ses émotions en les nommant, stopper les actes dangereux et rediriger gentiment son énergie de colère (faire le lion qui rugit, taper des pieds, sauter...) sont plus efficaces que des grands discours.



## Dépersonnaliser l'attaque

Si l'enfant frappe, crie ou mord, lui dire qu'il est mauvais, méchant ou insupportable augmente sa frustration et son énergie d'attaque. Dépersonnaliser l'attaque, c'est parler du comportement, sans jugement.

Par exemple : « Les jambes ne servent pas à donner des coups. »



## Préserver sa dignité

Accompagner les sentiments de l'enfant en lui reflétant ce qu'il se dit et ce qu'il a envie de faire l'aide à revenir de la violence à la colère, puis au calme.

Par exemple : « Tes dents ont envie de mordre parce que tu es frustré. Je vais t'aider pour trouver une autre solution. »



## Soutenir le poids des émotions

Quand un enfant attaque, les parents sont tentés de lui retirer leur soutien par un refus de proximité physique et des mots durs. Quand la séparation et la déconnexion émotionnelle est utilisée pour donner une leçon à l'enfant, celui-ci est encore plus frustré et il ne peut pas se calmer seul.

Par exemple : « Je sais que tu passes un moment difficile ; je suis toujours ici avec toi » ou « Ça va. Je sais que tu es bouleversé. On va passer à travers ensemble. »



## Faire un retour sur le problème

Discuter du problème de comportement hors du contexte de l'incident : « Qu'est-ce que tu aurais pu faire à la place ? Est-ce que cela t'aurait aidé de... ? De quoi aurait besoin ton frère sur qui tu as crié ? Qu'est-ce que tu pourrais lui dire ? »