

Mon enfant de moins de 4 ans tape, griffe, mord!

Avant tout, rappelez-vous que le **CERVEAU** de votre enfant est encore **IMMATURE**. Il est plus difficile pour lui que pour vous d'inhiber certains comportements, de se réguler émotionnellement ou d'anticiper l'effet de ses actions. Il n'a pas encore les mêmes outils que nous sur le plan cérébral, langagier ou émotionnel.

Cela ne veut pas dire qu'on **ACCEPTÉ** tout, mais que l'on **COMPREND** que c'est un enfant et non un adulte qui nous tape. Un enfant qui est **EN TRAIN D'APPRENDRE** et que notre rôle est de l'aider dans cet apprentissage.

1) Commencez par aller vers votre enfant, mettez-vous à sa hauteur et dites-lui stop ou non : « Non, on ne tape pas, on ne mord pas. »

Formulez-le sur un ton **CLAIR** et **FERME** tout en restant calme et en ne criant pas. Rappelez-vous que si l'on crie, nos enfants entendent notre **VOIX**, mais pas nos **MOTS**.

VOTRE ATTITUDE CORPORELLE est également importante afin que le message passe et que votre enfant puisse bien vous entendre. Ne lui parlez pas de loin, mais **allez plutôt vers lui**. Vous pouvez vous agenouiller afin d'être à hauteur de votre enfant. Ne lui demandez pas de vous regarder s'il ne le fait pas. Notre attitude doit chercher à créer une **RÉCEPTIVITÉ** chez nos enfants et non pas un stress, soyez donc clair, mais calme.

Rappelez-vous qu'on est là pour les aider à apprendre et non pas pour les dominer ou les effrayer. Imaginez donc un **COACH** qui guiderait son élève. Votre enfant doit sentir que vous êtes **AVEC** lui et pas **CONTRE** lui.

2) Décodez ce que votre enfant essaye de vous dire avec ce comportement

Est-ce qu'il essaye de dire non à un enfant qui l'embête ou qui veut lui prendre un jouet?

Est-ce une façon d'entrer en contact avec les autres enfants?

Est-ce qu'elle mord lorsqu'elle veut faire des bisous ou montrer de l'affection?

Est-ce qu'elle mord lorsqu'elle a faim?

Est-il fatigué?

Est-il trop surstimulé par ce qui se passe autour de lui?

A-t-elle envie de faire quelque chose seule?

DÉTECTEZ CE QUI SE PASSE ET VERBALISEZ-LE A VOTRE ENFANT

Tu ne voulais pas que Léon prenne ton jouet, c'est ça?

Tu es fâché que Papa ait dit non pour le gâteau, c'est ça?

Tu aimerais que le petit garçon joue avec toi?

Tu aimerais mettre ta chaussure toute seule?

Ensuite, **VALIDEZ** en montrant à votre enfant que vous **COMPRENEZ** ce qu'il vit, soit en le disant (je comprends) soit par votre attitude.

Validez leurs ÉMOTIONS, mais pas leur COMPORTEMENT

« Tu voulais faire un 2ème tour de carrousel. Je comprends que tu sois frustrée, mais on ne tape pas. »

« Tu voulais fermer la porte toute seule. Je comprends ma puce, mais on ne tape pas. »

3) Offrez des alternatives

Souvent on dit NON à nos enfants, mais sans leur enseigner ce qu'ils pourraient faire d'autre dans ces moments-là. **Or, il est difficile pour un enfant de savoir ce qu'il peut faire à la place de taper lorsqu'il se sent fâché par exemple.**

On ne veut pas que nos enfants taisent leurs émotions ou leurs sentiments. On veut qu'ils apprennent à les exprimer, mais de façon constructive et respectueuse. Donnons-leur des pistes sur comment faire.

“Tu ne voulais pas que Léon prenne ton jouet, je comprends (validation). Par contre, on ne tape pas. Tu peux lui dire (alternatives) : “Non”, “Arrête” ou tu peux venir chercher maman ou papa, mais on ne tape pas.”

Ou bien :

“Je vois que tu voulais faire un gros câlin (décodage) à Émilie, mais on ne mord pas. Tu peux lui faire un bisou (alternatives), mais pas mordre.”

Ou bien :

« Tu es fâché que maman ne dise pas oui pour un dessin animé. Je comprends mon cœur. Par contre, on ne griffe pas. Tu peux me dire : « Je suis fâchée ou tu peux taper les pieds par terre, mais on ne griffe pas. ».

Ou bien :

Tu aimerais mettre ta chaussure toute seule. (Vos attitudes et mimiques faciales lui montrent que vous comprenez qu'elle veut grandir et faire des choses toute seule). Tu peux me dire : « Moi » ou « Je veux faire seule maman », mais on ne tape pas.

Restez très **BREF**, votre enfant ne pourra vous écouter que quelques secondes.

Rappelez-vous également que tout apprentissage prend du **TEMPS** et que ce n'est pas parce que vous lui avez dit cela une fois qu'il va l'intégrer tout de suite. Cela demande de la patience et de la confiance envers les capacités et compétences de vos enfants.

4) Répondez à son besoin

Parfois, le comportement de nos enfants nous fait comprendre qu'ils sont contrariés ou frustrés, mais parfois on voit également qu'à cela s'ajoute la **FAIM**, la **FATIGUE** ou le **TROP-PLEIN** de stimulation (bruits, monde, lumières). Plus votre enfant est fatigué, a faim ou est en surstimulation, moins il arrivera à se contrôler.

Essayez donc de détecter s'il y a un **BESOIN** derrière le comportement de votre enfant afin de pouvoir y répondre au mieux.

Vous pouvez, par exemple, lui dire : « Tu ne voulais pas que Léon prenne ton jouet. Je comprends, mais on ne tape pas. Je pense aussi que tu es fatigué. On va aller se reposer un peu pour que tu sois en pleine forme après. »

Si ce n'est pas l'heure de la **SIESTE**, essayez de faire une petite **ACTIVITÉ CALME** : lire un livre, construire une tour avec des blocs, faire un dessin, etc.

Si vous sentez qu'en fait votre enfant a faim, mais que ce n'est pas l'heure du repas, offrez-lui un petit **ENCAS** sain (légumes, fruits, galettes de riz, etc.) afin qu'il puisse recharger ses batteries et avoir plus de ressources pour réguler ses émotions et ses comportements.

Si vous pensez que votre enfant devient irritable et tape parce qu'il a été **SURSTIMULE** (trop de bruits, trop de télé, trop de monde, etc.), emmenez-le dans un endroit plus calme et tranquille dans la mesure du possible.

5) Il est en pleine crise

Si votre enfant est dans un moment de crise : il pleure, crie, se roule par terre, vous tape, mord, griffe, souvenez-vous que votre enfant ne peut pas vous écouter à ce moment-là. Il est envahi par la fatigue, l'émotion, la surstimulation. La crise est un **TROP-PLEIN**.

Plus on s'agite, plus on parle, plus on crie, plus la crise prend du temps à passer.

Restons calmes afin qu'il puisse s'appuyer sur nous pour faire redescendre la tension en lui. Soyez **EMPATHIQUE** et **PARLEZ PEU**, car votre enfant n'est pas capable de vous écouter dans ces moments-là : « Je vois que tu es fatigué, ou je vois que tu es fâché, je comprends, je suis là. ».

Il a juste besoin de votre présence, de votre empathie et de votre bienveillance pour se calmer. S'il a besoin d'être dans vos bras, faites-lui un câlin. S'il a besoin d'un peu d'espace autour de lui, restez par là au cas où il aurait besoin de vous tout en respectant son besoin d'espace.

Pour vous **ENCOURAGER**, car ce n'est bien sûr pas toujours facile de rester calme, dites-vous que votre enfant est en train d'**APPRENDRE** et que plus on crie et plus on les punit, plus ils prennent du temps à apprendre à se réguler. Notre calme les aide à développer plus rapidement les circuits neuronaux impliqués dans la régulation émotionnelle.

Une fois que votre enfant s'est bien calmé, que sa respiration reprend son rythme normal, vous pouvez lui dire : « Je vois que tu étais très fâché que Paul ait pris ton jouet. Je comprends chéri. Par contre, on ne peut pas mordre. Tu peux dire non, etc. ”

Dans un moment de crise, décidez également ce qui se passe : est-ce la fatigue ou la faim qui l'envahissent, est-ce la colère, est-ce qu'il y a eu trop de bruits, d'enfants, de jeux autour de lui? Essayez ensuite de répondre à ce besoin au plus vite pour qu'il puisse avoir plus de ressources pour se calmer.

Rappelez-vous qu'être calme ne veut pas dire être permissif.

Pour plus d'informations, vous pouvez regarder le chapitre sur les crises.

6) Restez dans les parages pour les coacher :

Vos enfants sont encore petits et ont besoin de votre aide pour apprendre à s'exprimer, se réguler, interagir avec les autres. Si votre enfant a tendance à souvent taper, griffer ou mordre, essayer de **GARDER UN ŒIL** sur lui lorsqu'il joue avec d'autres enfants.

En regardant nos enfants interagir, on peut :

- **Mieux comprendre dans quelles situations notre enfant tape** et ce qu'il essaye d'exprimer dans ces moments-là. On peut donc ensuite mieux anticiper. Par exemple, si vous vous rendez compte qu'il mord souvent lorsqu'il commence à avoir faim ou il tape plus lorsqu'il est fatigué, vous n'allez pas attendre qu'il soit trop fatigué ou qu'il ait trop faim.

- **Intervenir avant qu'il tape pour le coacher :**

“Je vois que tu aimerais prendre le jouet de Maxime. On peut lui demander s'il est d'accord de te le prêter ou bien on peut trouver un autre jouet amusant”. Là vous donnez un coup de main à votre enfant pour l'aider à résoudre ce problème sans taper et vous modéliser un comportement qu'il pourra imiter par la suite.

- **Être consistant et systématique dans nos réactions**

Parfois, on ne voit pas qu'ils vont taper ou mordre, mais si vous êtes près de votre enfant vous pourrez au moins réagir rapidement. Si notre enfant voit qu'on est systématique et consistant dans notre réaction chaque fois qu'il tape ou mord, il va apprendre plus facilement que c'est un comportement qui sera toujours inacceptable dans notre famille. Si notre réaction est fluctuante, on amène de la confusion dans l'esprit de notre enfant.

Attention cependant à votre réponse. Si on réagit en criant, en étant très brusque, on stress notre enfant qui aura tendance à répéter d'autant plus ces comportements par la suite.

7) Accepter la colère

La colère n'est pas une émotion négative. Elle n'est pas à rejeter ou à refouler. Nous avons tendance, dès qu'un enfant s'énerve, à taxer cela de caprice. Comme si un 'bon enfant' serait un enfant qui ne fait pas de colères. Essayons de regarder les choses autrement.

La colère est une émotion extrêmement importante et précieuse. Elle nous permet de nous défendre, de nous affirmer, de nous protéger. Il ne s'agit donc pas de la diaboliser, bien au contraire, mais d'apprendre à l'écouter, à l'accepter et à l'exprimer de façon socialement acceptable. Rappelons-nous : 'Toutes les émotions sont acceptables, mais pas tous les comportements' Haim Ginott. Ce que l'on souhaite c'est donc que notre enfant apprenne à se défendre, à s'affirmer et accepte sa colère, mais qu'il apprenne à l'exprimer sans taper, mordre ou griffer.

Si nos enfants sentent que la colère est une émotion qui n'est pas acceptée dans la famille, qui fait peur et qu'on évite, ils vont avoir de la peine à gérer cette émotion. Ils vont essayer de la refouler et de l'éviter puisqu'ils sentent que maman et papa n'aiment pas cela. Le problème c'est que lorsqu'on essaye d'éviter ou de refouler une émotion, on accumule beaucoup de tension en nous. Cette tension finit soit par exploser à travers un comportement impulsif soit par sortir plus discrètement par des manifestations psychosomatiques telles que des maux de ventre, des maux de tête ou des angoisses, etc.

Lorsque nos enfants sont en colère, montrons-leur donc que l'on comprend cette émotion et qu'on ne la rejette pas. Par contre, aidons-les également à trouver des façons 'socialement acceptables' de l'exprimer.

N'hésitez pas à laisser vos enfants exprimer cette colère dans le jeu : bagarre entre des figurines, par exemple, afin qu'il puisse relâcher des tensions qu'ils ont accumulées durant la journée et afin qu'ils comprennent que nous n'avons rien contre la colère, mais que nous souhaitons juste l'aider sur comment l'exprimer.

8) Qu'est-ce que l'on dégage?

Si le comportement de votre enfant vous fait peur ou vous inquiète, il va le sentir. Pour apprendre, votre enfant a besoin de s'appuyer sur vous et de sentir que vous avez confiance en lui. "Je sais que tu vas y arriver petit à petit."

S'il sent nos doutes et nos peurs, cela va lui compliquer la tâche. Nos enfants ont souvent l'incroyable capacité de venir toucher nos peurs, d'appuyer sur ces plaies qui sont encore ouvertes et sur ces sujets que l'on n'a pas encore réglés.

Posez-vous la question: "Est-ce que mon enfant vient toucher un point sensible avec son comportement?"

Lorsqu'il se comporte ainsi est-ce que je crains qu'il soit violent comme mon père, mon mari ou mon frère?

Ou bien lorsqu'elle se comporte ainsi je ne le supporte pas, car dans notre famille il n'y a jamais eu de place pour la colère et il fallait tout le temps être un petit enfant modèle?

De mieux comprendre ce que le comportement de votre enfant génère en vous va vous permettre de mieux l'accompagner. Car cela va vous permettre de faire la part des choses et de vous rendre compte que votre fils n'est pas votre père, que votre fille n'est pas vous, etc. Bref que leur histoire est différente de la nôtre.

9) Prévention :

A- Veillez à ce que votre enfant ait suffisamment de sommeil

B- Gardez un petit encas avec vous si vous sentez que votre enfant réagit fortement à la faim

C- Veillez à ce qu'il puisse bien se dépenser physiquement chaque jour

C- Nos enfants apprennent en grande partie par imitation. Si vous les tapez sur la main quand vous êtes contrariés, que vous criez souvent quand vous êtes en colère, que vous leur donnez une fessée quand vous êtes frustré. Ils vont apprendre à faire pareil lorsqu'eux-mêmes sont contrariés, en colère ou frustrés.

D- Faites attention aux écrans. Trop de jeux vidéos, de télé, d'iPhone amènent une surstimulation visuelle et auditive à nos enfants. Ils ont ensuite moins de ressources pour faire face à des moments difficiles.

E- Veillez à ce que votre enfant regarde des dessins animés adaptés à son âge. Les jeux vidéos ou dessins animés violents sont à bannir chez les enfants de cet âge-là, puisqu'ils auront tendance à reproduire ce qu'ils voient, mais également, car cela peut les effrayer.

F- Notre réaction va être importante dans l'évolution de ces comportements. Plus je crie, j'insulte, je fais peur à mon enfant, plus il va avoir peur que je l'aime moins ou que la relation soit en danger. Un enfant qui se sent insécure dans le lien va avoir tendance à répéter ces comportements afin de voir si malgré tout on l'aime encore et on ne l'abandonne pas. Veillez donc à aider votre enfant à apprendre, mais en restant calme, soutenant et bienveillant. Vous aurez sinon la mauvaise surprise de créer un cercle vicieux: plus je m'énerve et j'explose, plus mon enfant continue à se comporter ainsi.

10) Pour vous encouragez :

Rappelez-vous bien sûr que le cerveau de votre enfant est encore très immature sur certains plans et qu'il est difficile pour lui d'inhiber certains comportements et de se réguler. Il apprend petit à petit en grandissant, mais également grâce à votre présence et votre soutien. On sait aujourd'hui que notre attitude joue un rôle important dans le développement cérébral de notre enfant. Plus on va exploser, crier, punir, menacer, plus notre enfant va prendre du temps à apprendre à se réguler sur le plan émotionnel.

11) Quand faudrait-il consulter?

Si ces comportements sont très fréquents, que vous êtes inquiet(e)s, que la crèche ou l'école vous en parle souvent, que vous sentez votre enfant en souffrance, n'hésitez pas à consulter.

Souvent, ces comportements sont liés à l'immaturité du cerveau de l'enfant, mais ils peuvent bien sûr également traduire une souffrance chez notre enfant et être amplifiés par d'autres éléments tels que conflits de couple, maltraitance, stress intense, réaction suite à une hospitalisation, changement d'école, déménagement, arrivée d'un autre enfant dans la famille, etc.

Ne pas rester seul avec nos inquiétudes et nos questions est toujours une option enrichissante. N'hésitez donc pas à en parler si besoin.