

Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Reconnaître et gérer la colère ou l'agressivité chez votre enfant

Dès la petite enfance, tous les enfants éprouvent et expriment de la colère à l'occasion. Cela est normal et les parents réussissent habituellement à gérer la situation en fournissant à l'enfant de l'encadrement et en lui communiquant clairement les limites à ne pas franchir. Cependant, il arrive parfois qu'un cycle de colère inappropriée se développe et s'exprime de façon malsaine par un comportement qui exige une intervention.

Pour un parent, il est douloureux de reconnaître que les limites ont été transgressées. Nous voulons tous croire que nos enfants sont parfaits et nous avons tendance à penser que les problèmes sont passagers et disparaîtront avec le temps. Cependant, nous devons reconnaître qu'une colère excessive non traitée ne fera que s'aggraver et se transformera en un comportement violent et destructeur.

Pour comprendre les causes du comportement et y apporter des solutions, il faut d'abord admettre qu'il existe.

Des conseils pratiques

Examinez attentivement le comportement de votre enfant. S'il est clair qu'un problème se développe, efforcez-vous de demeurer calme et admettez que vous n'avez pas à être seul pour l'aider à résoudre ce problème. Il existe de nombreuses et excellentes ressources et le fait d'intervenir tôt contribuera grandement à la réussite. Voici quelques conseils de départ :

Les signes précurseurs à rechercher

- Avoir des accès de colère quotidiens
- Frapper ou donner fréquemment des coups de pied et des coups de poing
- Se battre avec ses frères et ses sœurs et ses camarades à l'école
- Intimider et insulter
- Réagir de façon belliqueuse aux contrariétés
- Désobéir ouvertement
- Fréquenter des fauteurs de trouble
- Être très impoli
- Détruire des biens
- Être cruel envers les animaux
- S'automutiler
- Proférer des menaces de violence ou planifier une vengeance
- Consommer de l'alcool ou des drogues
- S'éloigner de la famille et des amis
- Proférer des menaces de vengeance
- Avoir des résultats scolaires qui laissent de plus en plus à désirer
- Avoir de la difficulté à dormir
- Adopter des comportements à risque

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.

Les causes possibles d'un comportement agressif

- La dépression et l'anxiété
- La frustration à l'égard de son rendement scolaire ou de sa vie sociale
- Avoir été victime de violence physique ou sexuelle
- Avoir été victime d'intimidation
- La consommation de drogues ou d'alcool
- Une exposition excessive à la violence dans sa collectivité, sa famille ou les médias
- Des tendances d'origine génétique
- Des lésions au cerveau causées par une blessure à la tête ou une maladie

Comment aider l'enfant à la maison

- Donnez l'exemple – durant les discussions, demeurez calme et maîtrisez vos réactions.
- Expliquez calmement qu'un comportement colérique vous irrite – évitez de formuler des accusations à l'égard de l'enfant.
- Maintenez une communication ouverte – écoutez davantage et parlez moins. Parlez avec l'enfant de ce qu'il ressent.
- Établissez clairement des limites en matière de comportement. Précisez que la colère non maîtrisée est inacceptable.
- Expliquez-lui clairement que le fait de proférer des insultes ne représente en aucun cas une solution acceptable.
- Aidez l'enfant à apprendre à gérer son comportement au lieu de réagir spontanément.
- Exprimez à votre enfant votre amour inconditionnel. Faites-lui bien comprendre que même si son comportement vous déplaît parfois, vous l'aimerez toujours et vous prendrez toujours soin de lui.

Demandez de l'aide

Il existe plusieurs moyens d'obtenir le soutien dont vous avez besoin, entre autres :

- Parlez à vos amis et aux membres de votre famille. Ont-ils des problèmes semblables avec leurs enfants? Ont-ils une idée de ce qui pourrait en être la cause?
- Abordez le problème avec les professeurs et le personnel de l'école.
- Exprimez vos inquiétudes au médecin de votre enfant. Une combinaison de médicaments et de thérapie pourrait être recommandée.
- Faites appel à votre centre local de counseling familial – ils vous orienteront vers des ressources dans ce domaine.
- Communiquez avec votre programme d'aide aux employés et demandez à consulter un conseiller. Celui-ci pourra vous apporter du soutien et vous suggérer des stratégies.

Si, pour une raison quelconque, vous pressentez un danger, communiquez immédiatement avec votre centre de crise local ou une ligne d'écoute téléphonique.

Bien que nous puissions tous parfois ressentir et exprimer de la colère, le fait que celle-ci semble hors de contrôle est souvent le signe d'un problème sous-jacent qui doit être traité. Pour assurer votre

sécurité, celle de votre famille et celle de l'enfant, trouvez le plus rapidement possible des moyens positifs de résoudre le problème. En aidant votre enfant à gérer des accès de colère inappropriés, vous améliorerez votre relation avec lui et la santé de votre enfant.