

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.

Des suggestions à l’intention des parents dont les enfants ont un comportement difficile

Élever un enfant au comportement difficile présente un défi de taille que les parents peuvent toutefois surmonter en utilisant des stratégies et des ressources efficaces.

Un comportement difficile est un comportement qui nuit à l'apprentissage de l'enfant, à son développement et qui l'empêche de jouer avec les autres. Il est nuisible pour l'enfant, les autres enfants ou les adultes ou il risque de créer chez l'enfant des problèmes sociaux ou d’entraîner un échec scolaire.

Les renseignements fournis ici ont fait leur preuve et ils peuvent être bénéfiques pour tous les enfants, et non seulement pour ceux qui présentent des problèmes de comportement.

Offrez-lui un amour inconditionnel. Assurez-vous de bien faire savoir à l'enfant que vous l'aimez, même si vous n'aimez pas toujours son comportement. Tous les jours, à l'heure du bain ou lorsque vous revenez à pied de la garderie, passez du temps à vous amuser avec lui. Accordez-lui toute votre attention, laissez-le choisir l'activité et faites-lui sentir que vous aimez jouer avec lui. Ces bons moments alimentent son estime de soi et laissent prévoir de merveilleux moments entre vous.

Rendez votre maison sécuritaire. En créant un environnement propice à la réussite de l'enfant, vous réduisez ou vous éliminez les risques d’emportement. Enlevez les objets fragiles, aménagez des espaces de jeux agréables, choisissez des jouets qui l'intéressent et rangez-les bien en ordre et de façon à ce qu'il puisse les atteindre.

Organisez des activités en fonction de ses besoins. S’il fait une crise lorsqu'il a faim, préparez-lui une collation avant d'aller magasiner. Si vous servez à dîner sur la table de cuisine, suggérez-lui de faire son casse-tête sur la table à café pour qu'il n'ait pas à l'enlever à l'heure du repas.

Établissez des limites claires et appliquez-les de façon constante. Votre enfant a besoin de savoir ce que vous attendez de lui. Assurez-vous d'avoir le temps et l'énergie d’appliquer les règles jusqu'au bout. Si vous êtes déjà en retard pour le travail, oubliez les jouets qui traînent par terre.

Créez des habitudes et ne les modifiez pas. Les enfants se sentent plus à l'aise lorsqu'ils savent ce qui les attend. Pour cette raison, il est bon de les avertir à l'avance d'un changement d'activité (« Tu peux glisser encore trois fois, puis nous rentrons à la maison »).

Lorsque vous sentez monter la tension, limitez les choix de l'enfant. Par exemple, si le choix du verre s’est avéré problématique dans le passé, posez-lui la question « Veux-tu ton lait dans le verre rouge ou dans le verre bleu? » et guidez l'enfant en lui disant ce qu'il doit faire plutôt que ce qu'il doit éviter de faire « Demande à Paul si tu peux jouer avec lui » plutôt que « Ne lui enlève pas le jouet ». Soyez patient, même s'il faut lui répéter exactement le même conseil une heure plus tard – il est jeune et il oublie qu’il a besoin de pratique.

Mettez-vous dans la peau de l'enfant et essayez de comprendre ce qu'il gagne en se comportant de la sorte. Capte-t-il votre attention (positive ou négative)? Évite-t-il de faire des choses qui lui déplaisent? L'atmosphère devient-elle plus calme (ou plus stimulante)? Dès que vous aurez compris le but recherché, vous pourrez l'aider à le réaliser d'une façon plus acceptable.

Demeurez calme. Lorsque rien ne va plus, prenez une grande respiration et comptez jusqu'à cinq. L'exemple que vous donnerez à l'enfant en gérant la situation avec sang-froid vaudra son pesant d'or.

Lorsque la situation devient hors de contrôle

Lorsque rien ne va plus et que votre enfant devient incontrôlable, donnez-lui de l'espace pour qu'il reprenne ses esprits.

- Placez-vous entre lui et le reste du monde – mais à une distance raisonnable. N'essayez pas de le déplacer.
- Ne la provoquez pas. Pour éviter qu'il se sente pris au piège, tenez-vous sur le côté, détendez votre visage et ne le regardez pas dans les yeux.
- Ne parlez pas. Il n'est pas prêt à vous entendre.
- Une fois qu'il s'est calmé, parlez-lui doucement. Aidez-le à nommer ses sentiments « Tu étais très en colère » et à faire une distinction entre les sentiments et les actes « Il n'y a rien de mal à être en colère, mais il ne faut pas lancer les chaises ». Montrez-lui que vous l'aimez et aidez-le à trouver des moyens de résoudre le problème à l'avenir.

En instaurant une routine, en clarifiant les règles et les attentes et en prêtant une meilleure attention, de nombreux problèmes de comportement pourront être résolus. Si le comportement problématique persiste, il est peut-être temps de demander de l'aide. Un professionnel peut vous apporter du soutien. Vous pourriez aussi vouloir parler au conseiller d'orientation afin de savoir si ces problèmes se produisent aussi à l'école. De plus, un médecin pourra vous aider à calmer la dynamique familiale.
© 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.