

CONSEILS POUR REpondre A LA VIOLENCE D'UN ENFANT

Mathilde Dugueyt

Discrète, insidieuse ou intense, la violence est toujours difficile à gérer pour un parent. L'impulsivité d'un geste ou d'un mot déclenche souvent une réaction négative qui envenime la situation. Découvrez neuf conseils pour faire face à la violence d'un enfant et éviter que la crise ne se reproduise.

Dans une cour de récréation ou au sein d'une fratrie, la violence touche de nombreux enfants, du plus petit au plus grand. Réel mécanisme de défense, elle est le plus souvent un recours pour répondre à une attaque ou réagir suite à un trouble émotionnel. Loin d'être anodine, la violence demande à être prise au sérieux, gérée au mieux pour éviter de s'enliser dans une situation extrême.

La violence n'est pas immuable chez un enfant, l'espoir doit toujours rester présent. « Il n'y a pas de fatalité pour peu que les parents restent confiants et déterminés », confie Anne-Claire Kleindienst, maman de quatre enfants, psychologue clinicienne et co-auteure de *Petit décodeur illustré de l'enfant en crise* (éditions Mango). Astuces et conseils pratiques, Anne-Claire vous dévoile les clés pour répondre à la violence d'un enfant et mieux la comprendre.

1. Éviter de lui coller une étiquette « enfant violent »

Comme une case dans laquelle il pourrait s'enfermer, il est déconseillé de catégoriser un enfant violent. « Très vite, on inscrit l'enfant comme violent, on lui met une étiquette, remarque Anne-Claire Kleindienst, psychologue clinicienne. L'enfant devient ce qu'on pense qu'il est. »

Voir le fichier « **Établir un code familial en amont des sanctions** »

2. Mettre des mots ou une image sur la violence

« La colère est comme un monstre en soi », souligne Anne-Claire Kleindienst. Il est difficile pour l'enfant lui-même de la comprendre et de la visualiser. « La première des choses est de nommer cette colère, de la dessiner, de la mimer ou de la représenter avec des livres pour les plus petits, comme *Grosse colère* de Mireille d'Allancé, suggère la psychologue. »

3. Garder en tête que le problème vient d'ailleurs

Au lieu de se focaliser sur la violence, l'attention doit être attirée par ce qu'il se passe à l'intérieur de l'enfant. « Il faut se rappeler que c'est sûrement autre chose. Une tension intérieure provoque de la peur, de l'insolence, la provocation ou de la résistance (en particulier chez les adolescents). La crise explose pour se décharger. »

© MangoExtrait de "Petit décodeur de l'enfant en crise, Quand la crise nous fait grandir", Anne-Claire Kleindienst et Lynda Corazza (éditions Mango)

4. Faire un câlin à son enfant

Réponse inattendue mais qui peut s'avérer efficace face à la violence d'un enfant, le contact physique avec l'enfant canalise sa colère et l'atténue jusqu'à l'effacer. « La contenance physique comme un câlin est une bonne piste, confie Anne-Claire Kleindienst. Ce n'est pas

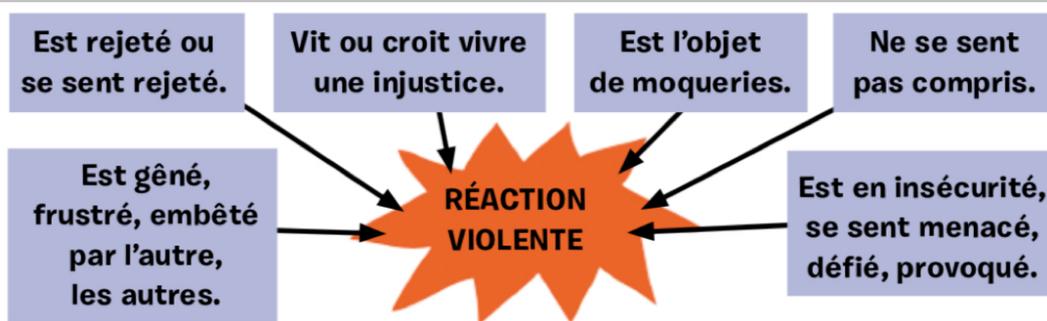
une camisole ni un rapport de force ou de domination. Parfois il n'y a même pas besoin de se prendre dans les bras. Le contact d'une main peut suffire. Certains enfants sont très réactifs, d'autres pas. Le mieux est encore de tester ! »

5. Se fier à son intuition

Dans une crise de violence chez un enfant, faire appel à ses sens et son intuition est un recours intéressant. « Pour savoir comment réagir, le mieux est de sentir la situation, se fier à son impression. La compréhension passe par la perception pas par la réflexion. Face à un enfant violent, on se fie à son intuition. Le temps de la réflexion est en décalé, dans un temps creux, en dehors de la crise. La violence de notre enfant nous percute. Il est nécessaire de prendre du recul pour réagir au mieux par la suite. »

6. Dire les choses tout simplement

Quand un enfant est violent, on peut lui notifier que ce qu'il vient de faire n'est pas correct, en lui rappelant qu'il est aimé. « Sans aller trop loin, on dit à son enfant « Je t'aime de façon inconditionnelle et (surtout pas de « mais » sinon la première partie de la phrase s'annule) c'est pas ok ce que tu viens de faire » », propose la psychologue. Les solutions les plus simples sont parfois les meilleures.



Quelle que soit l'émotion sous-jacente (peur, colère, honte...) et quelle que soit la situation (réelle ou perçue comme telle), notre enfant nous montre qu'il n'y arrive pas. Alors que pouvons-nous faire pour l'aider ?

1 Lui expliquer que c'est son **COMPORTEMENT** (pas lui !) qui n'est **PAS OK** et que c'est là-dessus qu'il est question de **TRAVAILLER**.

2 Lui montrer qu'il dispose d'**AUTRES OPTIONS** que celles de taper : les découvrir avec lui et construire ensemble sa **ROUE DES CHOIX**.



3 L'aider à **COMPRENDRE** ses mouvements émotionnels pour mieux s'en occuper (voir explication sur le cerveau, p. 57).

4 Lui renouveler notre **CONFIANCE**, en lui montrant qu'il peut y arriver. **L'ENCOURAGER** en lui montrant ses progrès, même infimes.



Et pour les enfants qui ont un TDAH avec une impulsivité importante, garder en tête cette particularité en leur disant que, pour eux, c'est plus difficile et qu'il faut plus travailler.

© MangoExtrait de "Petit décodeur de l'enfant en crise, Quand la crise nous fait grandir", Anne-Claire Kleindienst et Lynda Corazza (éditions Mango)

7. Laisser l'enfant s'isoler s'il en a besoin

Selon les caractères, les enfants éprouvent le besoin de se retrouver seuls pour se calmer et faire retomber la colère. « Après une crise de violence, certains enfants ont envie de se retirer, note Anne-Claire Kleindienst. D'autres sont tellement déboussolés qu'ils ne peuvent pas rester seuls, chacun est différent. En règle générale, plus ils sont petits, plus il est nécessaire de les prendre dans les bras assez vite. Plus ils grandissent, plus ils ont besoin de se retirer, de s'isoler. »

8. Aider l'enfant à retrouver une certaine sécurité

« Le rôle du parent est d'augmenter la sécurité intérieure de l'enfant. Pour lui fournir son espace de sécurité, on va l'aider à chercher à l'intérieur de lui mais aussi physiquement. Dans certains lieux, on se sent bien (son lit, une maison de vacances, etc.) et on peut accompagner son enfant à trouver ce lieu où il peut aller quand il se sent en colère ou qu'il a peur. » Comme un refuge, l'enfant pourra s'y rendre pour retrouver ses repères. « Tout ce qui va l'aider à se reconnecter avec lui-même est bénéfique », conclut la psychologue.

« Les mots qui font mal » ou comment la violence verbale frappe les enfants

9. Rester ferme face à la violence

Si l'écoute, la bienveillance et les câlins sont des pistes pour apaiser un enfant en colère, la fermeté est aussi rassurante. « Tenir bon, maintenir une certaine contenance est positif pour certains enfants. Quand il est en fouillis intérieur, il a besoin de son cadre et de sentir qu'il tient. S'il donne des coups dedans, ce n'est pas pour le casser mais pour tester sa solidité. C'est une invitation à la fermeté. Même si le parent est parfois une surface de projection où l'enfant déverse sa colère, il est important de ne pas le prendre personnellement, il vaut mieux se dire « Je suis là pour recevoir ton trop-plein d'émotions, c'est mon job ! » ». Et si la fermeté est difficile à tenir, on sollicite l'autre parent. « Face à un enfant violent, on peut faire jouer le couple pour tenir dans la durée, préconise Anne-Claire Kleindienst. Si la maman n'en peut plus, papa peut prendre le relai. L'un des deux est aussi peut-être plus confortable, à l'aise sur certains points. »

Pour comprendre un peu mieux la violence chez un enfant...

Aleteia : Pourquoi un enfant est-il violent ?

Anne-Claire Kleindienst : La violence trouve ses racines dans un désordre émotionnel, dans l'insécurité. Un enfant qui est violent a quelque chose qui se passe en lui. Il se sent menacé, peut-être par ses propres émotions, il a un chahut émotionnel qu'il ne sait pas gérer. Il ne peut pas ou ne sait pas maîtriser, il n'a pas encore trouvé ou appris à réagir. Ce mouvement atterrit sur l'autre, que ce soit un objet ou une personne.

La violence évolue-t-elle selon les âges ?

La perception de la violence est variable selon les âges. Par exemple, un enfant de 2 ans qui mord a peut-être besoin encore d'apprendre à réagir autrement. C'est une tension interne, de l'ordre de la menace. Il peut vouloir défendre son territoire, avoir une confusion d'émotions. Un enfant de 10 ans qui mord a un souci.

Comment se manifeste la violence chez un enfant ?

On remarque plusieurs types de violences. Le geste immédiat, la violence impulsive et spontanée. Souvent notée chez les petits ou plus tard chez les grands qui n'ont pas d'outils pour réguler leurs émotions. À partir d'un certain âge, la violence devient calculée, pensée. Elle est liée au harcèlement, à la domination et se révèle être une stratégie pour exister, s'affirmer. On pense alors que pour avancer dans la vie, il est nécessaire de s'appuyer sur les autres, de les dominer.

Quels sont les conséquences de la violence ?

Plus on fait entrer la violence dans nos vies, plus on l'autorise. On se met à fonctionner en mode réflexes et on refait ce que l'on a déjà fait. Ce n'est pas anodin de voir autant de violences dans les cours de récréation, devant le portail de l'école, etc. Les enfants réagissent par automatisme, ils n'ont pas encore mobilisé leur capacité à faire autrement. Ils n'ont pas pris la décision de se retirer, ils ne sont pas acteurs de leur propre vie. C'est un apprentissage pour gérer ses émotions, comprendre que lorsque je n'arrive pas à les maîtriser, je me retire.

Comment gérer la violence au sein d'une fratrie ?

Dans les violences au sein d'une fratrie, 80% des disputes sont pour attirer l'attention des parents. Ces derniers doivent comprendre qu'on se dispute quand il y a du lien. Quand on se frotte, il y a parfois des étincelles mais on apprend plein de choses. C'est un sentiment insupportable de voir ses enfants se disputer mais c'est une façon de se confronter. On nous convoque pour être arbitre mais on ne sait pas ce qu'il vient de se passer. Mieux vaut leur dire qu'ils sont capables de s'arranger entre eux en leur disant : « Je vous ai vus et c'est pas ok. » Quand il y a de la violence, on sépare, on désamorce et on rappelle que ce n'est pas bien, tout en restant un gardien vigilant.

Petit décodeur illustré de l'enfant en crise, par Anne-Claire Kleindienst et Lyndia Corazza, éditions Mango, septembre 2017, 189 pages, 14,95 euros.