

# Gestion de l'agitation : Réconforter l'enfant énervé



*Vous êtes en public avec votre enfant en bas âge lorsqu'il commence à pleurnicher. Ne paniquez pas ! Si vous adoptez une approche calme et axée sur la résolution des problèmes, vous aidez votre enfant à apprendre à se calmer lorsqu'il est énervé.*

 **Cherchez ce qui a énervé votre enfant et essayez de trouver une « solution miracle ».**

- **Il est incommodé.**

Il peut avoir faim, soif, froid, chaud, être fatigué ou avoir besoin de se rendre aux toilettes. Vous pourriez l'aider à ajuster ses vêtements ou sa couche, sa ceinture de sécurité ou ses bretelles. Touchez ses mains, ses pieds et son visage pour voir s'il a besoin ou non d'une veste. Proposez-lui une collation et de l'eau, ou mettez fin à vos activités pour lui préparer un vrai repas. Passez par la salle de bains. Changez-lui sa couche mouillée ou sale dès que possible.

- **Il est fatigué ou tombe malade.**

Il peut dormir si vous pouvez l'aider à le déshabiller. Sinon, dites : « Je sais que tu es fatigué. Tu vas pouvoir bientôt dormir. » Serrez-le dans vos bras, chantez-lui une chanson ou racontez-lui une histoire.

- **La foule et les nouveaux endroits l'étouffent, ou il veut des choses qu'il ne peut pas avoir.** Trouvez un endroit calme pour l'aider à « se ressaisir ». Rassurez-le : « C'est animé ici, mais nous sommes en sécurité et nous aurons terminé avant le déjeuner. » Parlez de choses qu'il aime : « Tu veux ces jouets, et tu détestes m'entendre dire non. Mais nous pouvons parler de ce qui te plaît chez eux. » Une petite attention positive peut le mettre de meilleure humeur.

- **Il est inquiet parce que vous semblez stressé(e).**

Si vous êtes tendu(e), essayez de vous détendre. Dites à votre enfant ce que vous ressentez : « Cet endroit peut être trop stressant pour moi aussi. Je suis content(e) que nous soyons bientôt de retour à la maison. » Vous pourriez fredonner des chansons que vous aimez tous les deux. Faites des grimaces ensemble ou parlez avec des voix amusantes.

- **Il s'ennuie.**

Essayez de lui donner quelques tâches à faire : « S'il te plaît, aide-moi à trouver ta boîte de céréales. » « Es-tu suffisamment musclé pour porter ceci pendant une minute ? Essayons. » S'il doit rester dans un siège de voiture ou une poussette, dessinez avec lui dans les airs ou attirez son attention sur ce qui se passe autour de vous. Donnez-lui un livre ou un jouet. Parlez-lui d'activités amusantes à faire plus tard.

 **Gardez à l'esprit que votre enfant n'aime pas s'agiter.**

- Rappelez-vous qu'il préfère passer un bon moment avec vous. Il ne sait tout simplement pas comment faire pour le moment.
- Parlez-lui avec une voix chaleureuse. S'il le faut, comptez d'abord jusqu'à 10 !

---

**English Title: Fuss Management: Comforting the Irritable Child**



13 Children's Research Center  
University of Illinois at Urbana-Champaign  
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469  
Telephone: 217-333-1386  
Toll-free: 877-275-3227  
E-mail: iel@illinois.edu  
<https://illinoisearlylearning.org>

