

Pourquoi un enfant TDAH peut-il être coléreux et agressif ?

Si tous les enfants peuvent perdre le contrôle s'ils sont en colère, blessés, frustrés ou tristes, il faut savoir que chez le TDAH, la manifestation des émotions est plus intense et dure aussi plus longtemps. Les garçons, plus particulièrement, peuvent réagir avec agressivité. Ceci est lié à la difficulté de gérer ses émotions, un problème très fréquent chez les TDAH.

Mais il peut aussi y avoir d'autres raisons pour lesquelles un enfant TDAH peut sembler très coléreux, et même être agressif.

Difficultés d'attention

Les enfants TDAH font souvent face à des situations stressantes créées par leurs difficultés d'attention. Ils peuvent être extrêmement sensibles mais ont beaucoup de mal à exprimer leurs émotions. Aussi, quand ils se mettent en colère, ils peuvent mettre beaucoup de temps avant de s'apaiser.

Impulsivité

Beaucoup d'enfants TDAH ont du mal à contrôler leurs impulsions et ça peut conduire par exemple un très jeune enfant qui veut le jouet avec lequel un autre est un train de jouer à le ramasser sans son accord ou même à le frapper au lieu d'attendre son tour. Il est en pleine impulsivité, il n'a pas le réflexe de réfléchir, il le lui faut immédiatement.

Les enfants TDAH se retrouvent aussi très souvent bloqués dans une situation négative qu'ils n'arrivent à dépasser. Cela peut créer des situations très délicates, comme un enfant qui veut à tout prix être le premier dans le rang et va pousser l'autre pour y parvenir... l'enseignant le punit alors en le mettant en bout du rang. Un enfant n'ayant pas le TDAH va comprendre et accepter facilement les conséquences alors que si l'enfant TDAH trouve cela injuste, il peut se bloquer sur son idée, ne pas vouloir en changer jusqu'à ce que la situation s'aggrave et qu'il se mette à tout jeter en l'air ou frapper l'autre. Il aura du mal à sortir de ce comportement négatif. Après coup, il pourra s'en vouloir et être franchement désolé mais il ne saura pas forcément réagir mieux la prochaine fois.

Les enfants TDAH ont du mal à apprendre de leurs erreurs, leur impulsivité fait qu'ils n'ont pas le temps de réfléchir aux conséquences et oublier que la violence ne fait qu'accroître leurs problèmes.

Heureusement, au fur et à mesure, en grandissant, l'impulsivité se calme un peu et l'agressivité avec mais il n'en demeure pas moins qu'il leur sera difficile de réagir correctement à une vexation ou une agression ou face à la colère d'un autre.

Difficulté à contrôler ses émotions

Un enfant TDAH peut pleurer plus facilement, être plus long à se calmer et plus rapide à se mettre en colère. Il n'a pas les capacités d'apaisement que les enfants du même âge (d'où, parfois, un semblant d'immaturité). En fait, il est tellement submergé par ses émotions qu'il réagit à un tout petit problème comme si c'était une montagne. Il a besoin d'aide pour différencier les petits des gros problèmes.

Les défis, les situations avec enjeux peuvent réellement être très compliqués pour lui, il a du mal à gérer sa frustration, rester sous contrôle et cela peut le conduire à un comportement agressif. Il peut être terriblement frustré devant la difficulté à faire ses devoirs ou juste parce qu'il ne retrouve pas son objet préféré. Rien que ça peut le mettre dans une telle colère qu'il en déchire sa feuille ou va taper sur son frère.

L'accumulation de stress

Faire face à des expériences négatives tout au long de sa journée scolaire peut être très éprouvant. Imaginez : votre enfant se rend compte lorsque le professeur le réclame qu'il a oublié son devoir à la maison, il doit se justifier... puis, lors d'un exercice, il se rend compte en plein milieu qu'il a oublié la moitié des consignes... Lors du repas à la cantine, certains enfants se moquent de lui... A la fin de la journée, fatigué, il commence à s'agiter et le professeur lui reproche de distraire les autres. En rentrant à la maison, après cette journée déjà difficile, il lui faut encore faire ses devoirs... encore une situation stressante et maman vient de le gronder car il a oublié de faire son lit. Là, l'enfant sature, se sent submergé et enrage.

Les autres circonstances possibles

Un enfant TDAH peut vivre une période d'agressivité car il vit quelque chose qui le stresse : des problèmes familiaux, des difficultés de sommeil, un harcèlement scolaire...

L'effet rebond du traitement

Chez certains enfants sous méthylphénidate, lors de la fin du traitement, il y a un regain de nervosité et d'irritabilité. Ça peut durer de quelques minutes à quelques heures, tous les jours au même moment.

Chez un petit nombre d'enfants, on constate aussi ces sentiments durant la journée, même sous l'effet du traitement. Il est important alors de faire le point avec le médecin pour ajuster la médication.

Que faire ?

- Faire le point avec l'enfant quand il n'est pas frustré.
- Tenter de connaître les raisons de sa colère et voir avec lui ce qui l'aiderait à se sentir mieux.
- Discuter avec l'enseignant pour voir s'il a remarqué quelque chose.
- Se préparer à l'avance sur ce genre de situations.

Si tout ça ne marche pas :

- Demander de l'aide auprès d'un psychologue ou s'orienter sur une thérapie comportementale (TCC),
- Demander au médecin de rechercher une comorbidité au TDAH : anxiété, dépression ou TOP sont des comorbidités fréquentes qui peuvent contribuer à des manifestations d'agressivité.

Sources de ce document :

Articles « [TDAH et agression](#) : ce que vous devez savoir », « [TDAH et colère](#) : ce que vous devez savoir » du site Understood.org.

Pour obtenir plus d'informations sur le TDAH et l'association internationale TDAH Partout Pareil :

Site internet : www.tdah-partout-pareil.info

Email : info@tdah-partout-pareil.info

Page Facebook : www.facebook.com/tdah.partout.pareil