

Agression envers les parents et la famille dans l'enfance et l'adolescence (APFEA) : La gestion de l'agressivité à la maison



Nous avons fait équipe avec [Interwoven Connections](#) et leur réseau de cliniciens et de familles avec vivait l'expertise acquise a permis de développer cette ressource afin d'apporter soutien et validation aux familles confrontées à des situations d'agression à la maison. Cette ressource guidera les familles vers des stratégies et des ressources pour soutenir les parents et les aidants, l'enfant ou l'adolescent. exposant agressif comportements, et les frères et sœurs ou d'autres membres de la famille à la maison qui peuvent être impact.

Quel est le contenu de cette ressource ?

- Qu'est-ce que l'APFEA?
- Pourquoi l'APFEA se produit-elle?
- Comment l'APFEA touche-t-elle les familles?
- Comment se préparer à des incidents d'APFEA?
- Comment puis-je soutenir ma famille sur le moment?
- Que se passe-t-il si je dois me rendre au de l'hôpital?
- Que faire après un incident d'APFEA?
- Où puis-je obtenir de l'aide pour l'APFEA?



Qu'est-ce que l'agression envers les parents et la famille dans l'enfance et l'adolescence (APFEA)?

L'agressivité chez les enfants et les jeunes est un problème préoccupant. Une forme particulière de comportements agressifs observés au cours de ces années est l'agression envers les parents et la famille dans l'enfance et l'adolescence ([APFEA](#)). Cette forme de comportement se caractérise par des actes de violence dirigés contre des membres de la famille ou des personnes qui s'occupent des enfants ou des jeunes. Ces actes sont susceptibles de causer des préjudices physiques ou psychologiques importants aux enfants ou aux jeunes, aux membres de la famille ou aux personnes qui s'occupent d'eux, ainsi qu'aux autres membres de la famille.

À quoi ressemble l'APFEA?

L'APFEA est le plus souvent dirigée contre les parents ou les personnes qui s'occupent des enfants, ou contre les frères et sœurs à la maison, mais elle peut également se produire avec les personnes qui s'occupent des enfants dans d'autres contextes. Ce comportement peut s'enraciner et s'aggraver au fil du temps. Les APFEA se manifestent le plus souvent à la maison ou dans la communauté, par exemple dans des situations où les enfants ou les jeunes :

- **Expriment des accès de colère ou d'agressivité à l'égard d'autres personnes.** Ces accès semblent ne pas découler d'une provocation et peuvent parfois se prolonger sur une longue période. Il peut également être difficile de les calmer pendant et après l'incident.
- **Utilisent des paroles ou des attitudes agressives.** Cela peut se traduire par des menaces à l'encontre de membres de la famille ou d'autres personnes responsables, ou par des menaces de se faire du mal à eux-mêmes.
- **Blessent physiquement les autres ou eux-mêmes.** Cela peut consister à pousser, bousculer, cracher, faire trébucher, frapper, donner des coups de pied ou lancer des objets, de même que s'infliger des blessures à eux-mêmes.
- **Blessent psychologiquement ou émotionnellement les autres ou eux-mêmes.** Cela comprend le fait de dire des choses blessantes, de porter des accusations non fondées, de dire des gros mots, etc.
- **Adoptent des comportements dangereux ou à risque, que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur du domicile.** Ces comportements peuvent notamment inclure le fait d'allumer des feux, de détruire des biens, de voler, de se précipiter dans le trafic, de consommer des drogues illégales, d'utiliser des armes, etc.

Ces formes d'agressivité sont difficiles à comprendre lorsqu'elles se manifestent chez les enfants et les jeunes. Selon certains, il peut s'agir d'une [tornade](#) qui survient lorsque certains facteurs sont réunis, tels qu'un traumatisme, des troubles neurodéveloppementaux, des antécédents d'exposition à des comportements violents, etc. Les parents et parents-substituts font état d'un sentiment de honte, de stigmatisation et d'isolement lorsqu'ils sont confrontés aux APFEA, de sorte qu'il leur est très difficile d'en parler et, donc, de demander de l'aide. Quand ces comportements se produisent régulièrement, persistent, entraînent des blessures ou des dommages à autrui, ou semblent s'aggraver avec le temps, il est crucial de [demander de l'aide](#). Cette ressource vous en dira plus sur la façon de procéder.



« J'étais très isolé(e) et j'éprouvais un réel sentiment de honte. On entend souvent dire que si l'on a un problème, on trouve l'aide nécessaire et il se résout, notamment en ce qui concerne les maladies mentales. C'était vraiment une honte. Mon isolement allait en s'accroissant... »

Pourquoi l'APFEA se produit-elle?

Nous ressentons tous des émotions qui nous aident à exprimer nos pensées et nos sentiments et à les communiquer à notre entourage. Parfois, ces émotions peuvent être néfastes si elles ne sont pas bien gérées. « [L'autorégulation émotionnelle](#) » est présente lorsqu'une personne est en mesure de maintenir sous contrôle ses réactions émotionnelles. Autrement dit, il s'agit de notre aptitude à gérer nos sentiments et à répondre de manière appropriée aux situations rencontrées. Il s'agit de quelque chose que la plupart des enfants et des adultes pratiquent et apprennent à bien faire avec le temps.

Vous êtes-vous déjà rendu compte que lorsque vous êtes en présence d'une personne très stressée, vous commencez également à vous sentir sous pression? C'est parce que notre stress peut entraîner le stress des autres et vice versa. Heureusement, notre calme peut aussi aider les autres à se calmer. Ce processus s'appelle la [corégulation](#) et se produit lorsque les adultes et les enfants ou les jeunes s'aident mutuellement à gérer leurs émotions. Lorsque la corégulation est réussie, les parents ou parents-substituts qui font preuve d'empathie et de sérénité peuvent aider les enfants ou les jeunes à réduire le stress qu'ils ou elles subissent et à retrouver leur calme.



L'APFEA survient lorsqu'il y a une [rupture du processus de corégulation](#) entre les enfants ou jeunes et les adultes qui les entourent. L'agression peut survenir lorsque les enfants ou les jeunes ont du mal à gérer leurs émotions et qu'ils ou elles dirigent leur frustration vers leurs parents ou parents-substituts, leurs frères et sœurs ou d'autres adultes qui jouent un rôle dans leur vie. Au fil du temps, ce comportement peut se transformer en habitude et s'intensifier.

Plusieurs facteurs peuvent aggraver ce comportement ou le pousser à l'extrême chez les enfants ou les jeunes, comme des difficultés ou des lacunes en matière de communication, des facteurs de stress au quotidien ou certaines expériences de vie. Peu importe la cause, la lutte pour la corégulation avec les adultes peut entraîner des difficultés progressives d'autorégulation pour les enfants ou les jeunes qui présentent de l'APFEA. Cette dynamique peut accentuer les problèmes rencontrés au sein de la famille avec le temps, ce qui les rend plus difficiles à gérer.

Comment l'APFEA touche-t-elle les familles?

En tant que parent ou parent-substitut, vous faites de votre mieux pour soutenir les enfants ou les jeunes qui vivent dans votre foyer. L'expérience de l'APFEA dans votre environnement familial peut être très effrayante et vous donner l'impression de perdre le contrôle de la situation. Le niveau d'instabilité et de perturbation de la famille peut devenir alarmant et avoir des conséquences importantes.

Pour les enfants ou les jeunes qui présentent de l'APFEA:

- Sentiments de culpabilité, de honte et de blâme.
- Aggravation ou escalade des problèmes de santé mentale.
- Manque de confiance et diminution de l'estime de soi.
- Relations et liens familiaux fragilisés.
- Criminalisation potentielle et être perçu(e) comme une personne violente.
- Être pris en charge par le système de protection de l'enfance (ou le réintégrer).
- Risque de voir ce comportement s'enraciner de plus en plus au fil du temps.

Pour les parents, les parents-substituts et les autres membres de la famille:

- Risque important de séquelles psychologiques ou physiques.
- Dégradation des problématiques de santé mentale.
- Traumatisme secondaire dû à l'exposition à la violence.
- Jugement, exclusion et isolement des autres membres de la famille et de la communauté élargie.
- Risque accru d'échec du mariage.
- Instabilité de l'emploi, qui peut avoir des conséquences financières susceptibles d'aggraver les tensions au sein de la famille.
- [Difficultés et traumatismes chez les frères et sœurs.](#)

de **PARENT**
à **PARENT**

« Nous étions désespérés... La situation devenait incontrôlable et nous ne savions pas comment les choses allaient évoluer. Est-ce que ça se traduirait par des cris? Une crise qui nécessiterait l'intervention de la police? Est-ce que l'un des enfants allait blesser l'autre enfant ou les parents? »

[Les conséquences de l'APFEA peuvent être considérables](#) et toucher les autres membres de la famille, les animaux domestiques présents dans le foyer, les camarades et les amis, ou même le voisinage, susceptible d'être témoin d'actes d'agression. [Le rôle de la culture et des attentes culturelles en matière de parentalité](#) présente des défis uniques pour les personnes appartenant à des familles issues de la diversité raciale ou ethnique, et ces défis doivent être pris en considération dans le cadre des efforts déployés pour soutenir l'ensemble des familles de nos communautés.

Comment se préparer à des incidents d'APFEA?

Lorsque les enfants ou les jeunes qui vous entourent se comportent de manière agressive envers vous ou d'autres personnes dans la maison, tout le monde risque d'être blessé physiquement ou psychologiquement. Lorsque les choses sont calmes, il peut être utile de réfléchir à la manière de se préparer au prochain incident qui pourrait survenir.

- **Exercez-vous à gérer votre stress.** Apprenez à connaître votre propre réaction au stress et planifiez des stratégies qui vous aideront à rester aussi calme que possible dans l'instant présent. Cela peut aider à soutenir la corégulation dont il a été question plus haut.
- **Développez votre réseau de soutien.** Il est important d'engager des conversations sur l'APFEA avec les membres de la famille élargie, les ami(e)s et le voisinage, les membres des différents groupes communautaires auxquels vous pourriez être lié(e), etc. Informez-les (dans la mesure où vous vous sentez à l'aise) de ce qui se passe et de la manière dont vous pourriez les solliciter en cas de besoin. Veillez à inclure les enfants ou les jeunes dans ces discussions afin que votre réseau de soutien soit composé de personnes avec lesquelles tout le monde se sent à l'aise.
- **Créez un « mot de passe ».** Travaillez avec les frères et sœurs ou d'autres membres de la famille pour établir un « mot de passe » à utiliser lorsqu'ils ou elles ne se sentent pas en sécurité.
- **Manifestez un amour et une attention inconditionnels à l'égard des enfants et des jeunes.** « Les gestes relationnels » sont de petits actes spontanés qui mettent l'accent sur des éléments positifs de votre relation avec les enfants ou les jeunes. Étant donné que les enfants et les jeunes qui manifestent des comportements d'APFEA ont tendance à avoir une perception négative d'eux-mêmes et de leur famille, ces gestes peuvent contribuer à renforcer le lien avec ceux-ci et à faire évoluer leur perception pour la rendre plus positive.

Élaborez un plan de sécurité familiale

Un plan de sécurité familiale vise à assurer la sécurité de tous les membres de votre foyer. L'élaboration de ce plan lorsque les choses sont calmes vous aide à réfléchir à comment vous préparer à une situation de crise. Il peut être mis en œuvre si les enfants ou les jeunes deviennent verbalement ou physiquement agressifs envers les personnes présentes dans la maison ou les animaux domestiques, s'ils ou elles s'automutilent ou menacent de se suicider, quittent brusquement la maison en colère, ou ont des problèmes avec le feu ou la destruction de biens. Un modèle de plan de sécurité peut être élaboré avec les enfants ou jeunes, d'autres membres de la famille et des personnes de confiance (médecin, professionnel de la santé mentale).

Comment puis-je soutenir ma famille sur le moment?

1

Ralentissez et utilisez moins de mots. En période de crise, les enfants et les jeunes ne sont pas en mesure d'écouter. Faites une pause, observez ce qui se passe, et rappelez-vous que ceux-ci ne sont pas en mesure d'assimiler une grande partie de ce que vous dites en ce moment. Il est donc préférable de parler lentement et d'utiliser moins de mots afin qu'ils ou elles puissent assimiler ce que vous dites.

2

Désamorcez l'escalade. Dans les moments d'agressivité, il est important de se rappeler que proférer des menaces, mettre en garde contre les conséquences ou dire des choses comme « tu fais toujours ça » ou « tu dois arrêter ça » risque d'être improductif. Proposez des choix et des limites clairs aux enfants ou aux jeunes, car cela peut les aider à avoir le sentiment de contrôler la situation. Si c'est votre partenaire qui est victime d'agressions dans votre foyer, [essayez de le soutenir](#).

3

Mettez en œuvre le plan de sécurité familiale. Assurez-vous que le plan de sécurité familiale se trouve dans un endroit accessible et que tous les membres de la famille savent où le trouver. Au moment où un incident risque de dégénérer en agression, éloignez les personnes susceptibles d'être la cible de l'APFEA ou de se sentir en danger. Si les enfants ou les jeunes menacent d'endommager ou de détruire des biens, ou encore de se blesser, se suicider ou de tuer quelqu'un d'autre, il est important d'obtenir de l'aide le plus rapidement possible.

Sachez quand appeler le 911

Dans le cadre du plan de sécurité familiale, veillez à ce que tous les membres de la famille sachent qu'il faut appeler le 911 pour obtenir une aide d'urgence en cas de risque de violence, de comportement suicidaire (intentionnel ou risque immédiat), d'automutilation (intentionnelle ou risque immédiat) ou de comportement inhabituel qui semble dangereux.

Renseignez-vous sur les alternatives au 911

Pour des raisons culturelles, certaines familles peuvent ne pas se sentir à l'aise ou en sécurité d'appeler le 911 ou d'interagir avec la police. Dans ce cas, il est important de se rappeler qu'il existe des solutions alternatives. Les communautés de la province disposent de lignes d'écoute locales ou d'équipes mobiles de crise non dirigées par la police qui peuvent apporter un soutien dans les cas d'APFEA. Renseignez-vous sur les ressources disponibles dans votre région.

Que se passe-t-il si je dois me rendre au de l'hôpital?

Si vous constatez que vos enfants sont suicidaires ou menacent de s'automutiler, il se peut que vous deviez vous rendre au service des urgences de l'hôpital. Savoir à quoi s'attendre peut rendre cette situation très difficile un peu plus gérable. Selon l'hôpital où vous vous rendez, le processus peut comprendre les étapes suivantes :

- **Le triage**, ce qui signifie que l'hôpital évaluera la situation, attribuera un niveau d'urgence et déterminera quand et par qui les patients seront examinés. Nous vous recommandons d'utiliser notre [kit de préparation aux urgences](#), de le remplir à l'avance afin de pouvoir l'utiliser pour vous aider lors de votre séjour à l'hôpital.
- **Le retrait des enfants ou des jeunes dans une « pièce sécurisée »** pour que tout le monde soit en sécurité et à l'abri de tout danger. Si la police vous a accompagné à l'hôpital avec vos enfants ou jeunes, elle restera avec eux jusqu'à ce qu'ils soient examinés.
- **L'examen par un membre de l'équipe de santé mentale de l'hôpital.** Il peut s'agir d'un psychiatre, d'un psychologue ou même d'une ou un travailleur social. Cette personne s'entretiendra avec les enfants ou les jeunes et les évaluera, ce qui pourrait prendre beaucoup de temps puisqu'elle devra peut-être s'entretenir avec le prestataire de soins de santé mentale actuel de ceux-ci, le cas échéant. Elle vous demandera probablement, ainsi qu'à d'autres membres de la famille, de lui fournir des informations générales et contextuelles.
- Une fois le bilan effectué, **l'équipe de santé mentale peut décider d'hospitaliser les enfants ou les jeunes ou de les laisser sortir de l'hôpital en les conseillant sur les prochaines étapes.** Vous pouvez réfléchir à une liste de questions afin de mieux comprendre le parcours à venir.

i

Téléchargez notre [kit de préparation aux urgences](#)

CONSEIL

Consultez la [loi sur la santé mentale](#) pour savoir quels formulaires vous devrez peut-être remplir dans cette situation.

Que faire après un incident d'APFEA?

Après un épisode d'agression, il peut y avoir une période de calme pendant laquelle vous pouvez réfléchir à ce qui a bien fonctionné et à ce qui a moins bien fonctionné. Réfléchissez aux changements que vous pourriez vouloir ou devoir apporter au plan de sécurité familiale. **Vous devriez également accorder la priorité à un temps de repos, car ces incidents sont épuisants et il est essentiel de prendre le temps de récupérer.**

Après un incident d'APFEA, les parents et parents-substituts se demandent comment faire pour que cela ne se reproduise plus. S'il n'est pas toujours possible de prévenir les agressions futures, il est possible de mettre en place certaines pratiques pour en réduire l'impact ou la gravité. Par exemple, créer un environnement structuré et sûr, ainsi que régler les petits problèmes avant qu'ils ne prennent de l'ampleur peuvent contribuer à réduire l'APFEA. De même, vous pouvez développer une aptitude à reconnaître les situations ou les facteurs de stress qui provoquent l'agression chez vos enfants ou vos jeunes. En les identifiant clairement et en essayant de les supprimer ou de les réduire, vous pouvez atténuer l'impact de ces incidents.

Enfin, discutez avec vos enfants ou vos jeunes et encouragez-les à vous expliquer comment ces incidents les affectent, ce que vous pourriez faire ensemble pour les éviter la prochaine fois, etc.

Où puis-je obtenir de l'aide pour l'APFEA?

Nous avons beaucoup parlé de la honte et de la stigmatisation qui entourent l'APFEA. Cela peut rendre difficile la recherche d'un soutien. Cependant, en obtenant de l'aide pour vos enfants, vos jeunes et votre famille, vous pouvez assurer la sécurité de votre environnement familial, améliorer la communication et renforcer les liens entre les membres de la famille. Il existe toute une série d'aides accessibles au niveau local, notamment:

- Des équipes mobiles locales d'intervention en cas de crise
- Des [prestataires communautaires de services de santé mentale pour les enfants et les jeunes](#) à travers l'Ontario
- Des [services de soutien pour l'APFEA](#) (spécifiquement pour les familles formées par l'adoption ou la garde par les proches en Ontario).
- Des services de police locaux

de **PARENT**
à **PARENT**

« Je ne savais pas que se faire agresser ou... blesser par son enfant était un phénomène courant. J'étais très seul(e). Je ne savais pas que nous étions les seuls à vivre cela. Je ne savais pas où aller. Je pensais que je faisais quelque chose de mal en tant que parent. »

Comment puis-je prendre soin de moi ?

En tant que parents et parents-substituts, vous consacrez beaucoup d'énergie à prendre soin de votre famille. Vous méritez de l'empathie, des soins et du soutien pour prendre soin de vous. Pour ce faire, vous pouvez :

- **Faire appel au soutien de vos pairs.** Visiter le site [Parents for Children's Mental Health et Family Connections](#) (un programme dirigé par des pairs qui transmet des compétences aux familles dont l'un des proches souffre de dérégulation émotionnelle ou d'autres problèmes connexes). Si votre famille est liée par l'adoption ou la garde par les proches, vous pouvez également bénéficier du soutien de vos pairs sur le site de [Interwoven Connections](#). Passer du temps avec des personnes qui «sont passées par là» peut vous aider à réduire votre sentiment d'isolement.
- **Créer une communauté de soutien.** Les ami(e)s, la famille élargie et les autres membres de votre communauté peuvent être d'un grand secours pour vous aider dans les moments difficiles et pour célébrer les périodes où tout va bien.
- **Pratiquer des moments de ressourcement.** Faire des choses qui vous procurent du plaisir à l'extérieur de la maison. Cela peut vous aider à élargir vos perspectives et vous offrir des exutoires créatifs qui peuvent réduire votre stress.
- **Ne pas prendre les choses personnellement.** Être le parent ou parent-substitut d'enfants ou de jeunes aux prises avec l'APFEA peut être éprouvant. Comprendre les raisons qui sous-tendent les actions de nos enfants ou de nos jeunes, comme les traumatismes ou la neurodiversité, peut nous aider à donner un sens à leurs actions et à ne pas les prendre personnellement. Pour en savoir plus, consultez la fiche de conseils «[Résister à la logique du contrôle](#)».

de **PARENT**
à **PARENT**

« Quand je pense à la situation dans laquelle nous nous trouvons, il y a eu tellement de changements. Je pense que nous sommes mieux à même de parler aux personnes qui peuvent nous soutenir et leur faire savoir ce qui se passe. Nous ne sommes pas seuls. »

Comment puis-je savoir si nous sommes en contact avec des prestataires de services ou des cliniciens sensibilisés à l'APFEA?

Parfois, vous chercherez du soutien auprès de prestataires ou de cliniciens qui ne comprennent pas entièrement l'expérience de la vie avec l'APFEA. En tant que parent ou parent-substitut, vous pouvez déjà éprouver des sentiments de culpabilité ou de honte. La culpabilité et la honte sont des sentiments tout à fait typiques qui sont ressentis par TOUS les membres de la famille vivant avec de l'APFEA. Il est donc important de trouver une équipe de soins de santé mentale qui comprend l'APFEA et qui peut valider votre expérience en tant que membre de la famille. Voici ce qu'il faut rechercher chez les cliniciens ou les prestataires de services.

- **Ils sont curieux.** Leur approche consiste à solliciter votre expertise en vous demandant par exemple: « Quel est l'impact de cette situation sur vous? », « Qu'avez-vous déjà essayé? » ou « Parlez-moi de ce qui a fonctionné dans le passé ».
- **Vous vous sentez vu et entendu.** Vous quittez vos interlocuteurs en ayant l'impression qu'ils comprennent ce que vous vivez et que vous êtes invité à prendre part au processus.
- **Votre expertise est appréciée.** C'est vous qui connaissez le mieux vos enfants ou vos jeunes, et vous avez le sentiment que vos connaissances sont reconnues et prises en compte dans les décisions concernant les services ou les actions. Vous avez l'impression de faire partie d'une équipe collaborative qui soutient vos enfants ou vos jeunes, plutôt que de recevoir des instructions sur la façon d'être parent différemment.



Vous pouvez aider l'équipe de soins de santé mentale de vos enfants ou jeunes à en savoir plus sur l'APFEA en partageant cette ressource. Pour en savoir davantage sur la façon de gérer vos sentiments de culpabilité et de honte, regardez cette vidéo de [la série de formation sur l'APFEA pour les parents et parents-substituts](#).

Vous n'avez pas besoin de vous débrouiller seul

Si vous êtes un parent ou un proche aidant qui s'inquiète pour son enfant, ou un jeune qui cherche de l'aide, n'hésitez pas à nous contacter. Notre réseau de centres de santé mentale pour enfants et adolescents compte 4,000 professionnels prêts à aider les enfants, les adolescents et les familles en leur offrant gratuitement des services de counseling et des traitements. Nous offrons des soins en personne, par téléphone et virtuellement. Aucun problème n'est trop important ou trop modeste.

[Trouvez le centre de santé mentale pour enfants et adolescents le plus près de chez vous.](#)