

FICHE D'INTERVENTION #011

L'ENFANT EST FRUSTRÉ LORSQU'IL PERD

1

CE QUE LE COMPORTEMENT PEUT VOULOIR DIRE

Perdre peut provoquer une frustration intense. L'objectif est d'apprendre à reconnaître la déception, contrôler ses paroles et ses gestes, accepter le résultat et retrouver son calme.

**Il associe gagner à sa valeur personnelle.**

Il peut penser « Je ne suis pas bon » plutôt que « Je n'ai pas gagné cette partie ».

**Il avait de grandes attentes.**

Plus il croyait gagner, plus la déception peut être difficile.

**Il se compare aux autres.**

Perdre peut lui donner l'impression d'être moins compétent.

**Il tolère difficilement les émotions désagréables.**

Colère, déception ou embarras peuvent monter rapidement.

**Il veut que la situation soit parfaitement juste.**

Une règle ambiguë peut déclencher une forte réaction.

**Il a besoin de contrôle.**

Le hasard et les décisions des autres rendent le résultat impossible à contrôler.

**Il manque encore de stratégies.**

« Sois un bon perdant » ne lui dit pas quoi faire lorsqu'il est déçu.

2

QUOI OBSERVER AVANT D'INTERVENIR

Observer permet de comprendre ce qui déclenche précisément la frustration, comment elle se manifeste et ce qui se passe ensuite.

**Dans quelles situations apparaît-elle?**

Jeux compétitifs, sports, défis, concours, jeux vidéo, hasard ou règle ambiguë?

**Quels sont les premiers signes?**

Poings serrés, soupirs, silence, gestes accélérés, contestation, sarcasme ou surveillance du pointage.

**Que fait et dit l'enfant?**

Décrivez précisément les paroles et comportements plutôt que de dire « mauvais perdant ».

**Quelle est l'intensité?**

Faible, modérée ou élevée? Combien de temps faut-il pour retrouver son calme?

**Que se passe-t-il après?**

Obtient-il une revanche? Les règles changent-elles? Doit-il réparer?

**Attention à la revanche immédiate.**

Une nouvelle partie systématique réduit les occasions d'apprendre à tolérer qu'une partie est terminée.

**Quand réussit-il déjà à perdre adéquatement?**

Jeu court, règles claires, partenaires connus, pause possible, enfant reposé?

3

COMMENT INTERVENIR - ÉTAPE PAR ÉTAPE

**1. Préparer l'enfant avant le jeu**

Rappelez que quelqu'un gagnera et que la déception est permise; choisissez une stratégie à utiliser.

1-2

2. Enseigner une routine simple

JE M'ARRÊTE → JE NOMME → JE ME CALME → J'ACCEPTÉ → JE PASSE À LA SUITE.

**3. Valider l'émotion sans valider le comportement**

« Tu peux être déçu. Tu ne peux pas lancer le matériel ni insulter. »

**4. Utiliser peu de mots lorsque l'émotion monte**

« Je vois que tu es déçu. Garde tes mains calmes. Prends une pause. »

**5. Enseigner des phrases de remplacement**

Remplacez accusations, dévalorisation et exigence de revanche par des formulations respectueuses.

**6. Ne pas imposer immédiatement de féliciter le gagnant**

Commencez par respecter les personnes, le matériel et la fin de la partie.

**7. Utiliser une courte pause correctement**

La pause sert à se réguler, pas à effacer ce qui s'est passé.

**8. Ne pas effacer automatiquement la défaite**

Maintenez que cette partie est terminée et qu'une autre pourra avoir lieu plus tard.

**9. Faire un retour après le calme**

Qu'est-ce qui t'a frustré? Que pourrais-tu essayer la prochaine fois?

4

DES PHRASES QUI SONNENT NATUREL



« Tu as le droit d'être déçu. Tu ne peux pas insulter, lancer le matériel ou accuser quelqu'un. »



« Je vois que tu es vraiment déçu. Tu peux être fâché. La limite demeure. »



« Vous avez triché! » → « Peut-on vérifier la règle? »



« Ce jeu est nul! » → « Cette partie a été difficile pour moi. »



« Je veux une revanche maintenant! » → « J'aimerais rejouer une autre fois. »



« Je suis nul! » → « Je n'ai pas gagné cette fois-ci. »



« Cette partie est terminée. Tu pourras rejouer à un autre moment. »



« Tu étais vraiment déçu et tu n'as insulté personne. »

5

CINQ SITUATIONS FRÉQUENTES

**Il accuse les autres de tricher.**

Vérifiez une règle calmement sans accuser.

**Il quitte brusquement le jeu.**

Courte pause, puis retour à la fin de l'activité et au rangement.

**Il exige une revanche.**

Maintenez que la partie est terminée et prévoyez un autre moment.

**Il dit « Je suis nul! ».**

Séparez le résultat de sa valeur et revenez à l'apprentissage.

**Il se moque lorsqu'il gagne.**

Enseignez la même attente de respect lorsqu'on gagne et lorsqu'on perd.

6

CE QU'IL VAUT MIEUX ÉVITER

**Dire « Ce n'est qu'un jeu! » ou « Arrête d'être mauvais perdant ».**

Cela minimise l'émotion sans enseigner quoi faire avec elle.

**Le laisser gagner volontairement pour éviter une réaction.**

Il a besoin d'occasions graduées d'apprendre à tolérer la défaite.

**Annuler le résultat après une crise.**

Le résultat doit rester réel même si l'enfant a besoin d'aide pour se calmer.

**Forcer des félicitations alors qu'il est encore très en colère.**

Le respect peut être enseigné progressivement.

**Faire une longue morale devant les autres.**

Évitez aussi de comparer ou de ridiculiser sa réaction.

7

COMMENT PRÉVENIR POUR MOINS INTERVENIR

**Annoncer les attentes.**

La déception est permise; les gestes et paroles doivent rester respectueux.

**Clarifier les règles avant la partie.**

Réduisez les ambiguïtés qui peuvent alimenter un sentiment d'injustice.

**Préparer une stratégie.**

Respirer, compter, prendre une courte pause ou dire « Je suis déçu ».

**Commencer par des situations à faible enjeu.**

Variez hasard, stratégie, équipe et coopération.

**Valoriser autre chose que la victoire.**

Effort, stratégie, persévérance, respect et maîtrise de soi.

**Donner l'exemple.**

« J'aurais aimé gagner. Je suis déçu, mais c'était une bonne partie. »

8

PETIT PLAN D'INTERVENTION EXPRESS

- 1 J'observe son niveau de frustration.
- 2 Je reconnais brièvement son émotion.
- 3 Je rappelle la limite si ses gestes ou paroles deviennent irrespectueux.
- 4 J'utilise peu de mots si l'émotion est forte.
- 5 Je rappelle la stratégie choisie.
- 6 J'offre une courte pause si nécessaire.
- 7 Je maintiens le résultat.
- 8 Je n'accorde pas automatiquement une revanche.
- 9 Je reviens sur la situation lorsqu'il est calme.
- 10 Je demande une réparation au besoin.
- 11 Je souligne ce qu'il a mieux réussi.
- 12 Je prépare la prochaine partie.

À RETENIR

ACCUEILLIR L'ÉMOTION → MAINTENIR LE RESPECT → GARDER LE RÉSULTAT → UTILISER UNE STRATÉGIE → RETROUVER LE CALME → RÉPARER AU BESOIN → APPRENDRE POUR LA PROCHAINE FOIS.