

COLLECTION
SOS NANCY

NANCY DOYON
coach familial

PARENT

GROS

BON

sens

TROISIÈME ÉDITION
REVUE ET MISE À JOUR



MIEUX

comprendre votre enfant pour

MIEUX

intervenir

TROISIÈME ÉDITION
REVUE ET MISE À JOUR

PARENT

GROS

BON

sens

Auteure : Nancy Doyon, coach familial
Édition : Éditions Midi trente
Photographie de la page couverture : Adobe Stock
Photographies de l'intérieur : iStockPhoto



Tous droits réservés
© ÉDITIONS MIDI TRENTE
www.miditrente.ca

ISBN : 978-2-923827-29-2
(version imprimée : 978-2-923827-88-9)
Imprimé au Canada

Dépôt légal : 1^{er} trimestre 2017
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives du Canada

Tous droits de traduction, d'édition, d'impression, de représentation et d'adaptation, en totalité ou en partie, réservés pour tous les pays. La reproduction d'un extrait quelconque de cet ouvrage, par quelque procédé que ce soit, tant électronique que mécanique, notamment par photocopie ou par microfilm, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de la maison d'édition.

Financé par le
gouvernement
du Canada

Canada

Nous reconnaissons l'aide financière du
gouvernement du Canada par l'entremise
du Fonds du livre du Canada (FLC) pour
nos activités d'édition.

**Société
de développement
des entreprises
culturelles**

Québec 

Les Éditions Midi trente remercient la
SODEC de son soutien.

Gouvernement du Québec – Programme
de crédit d'impôt pour l'édition de livres –
Gestion SODEC

COLLECTION
SOS *nancy*

NANCY **DOYON**
coach familial

TROISIÈME ÉDITION
REVUE ET MISE À JOUR

PARENT

GROS
BON
sens

À ma fille Emmanuelle, qui m'a fait grandir de
1001 façons, comme parent et comme personne.

Je pense souvent que ce sont les enfants qui enseignent
aux adultes, et non l'inverse.

Merci d'avoir fait de moi une meilleure
personne et surtout merci de ton
indulgence envers mes imperfections !

Je t'aime xxx

Table des matières



Avant propos de la troisième édition 11

Préface 15

Introduction 17

Mode d'emploi 21

CHAPITRE 1 23
Cinq principes de base
de la fermeté bienveillante

CHAPITRE 2 43
L'analyse du problème : quand les
comportements indésirables persistent

CHAPITRE 3 63
Les enfants se conduisent mal parce que...
c'est « payant »!

CHAPITRE 4 101
Les enfants se conduisent mal parce que...
leurs parents insistent!

CHAPITRE 5 113
Les enfants se conduisent mal parce que...
c'est le *fun*!

CHAPITRE 6	121
-------------------------	------------

Les enfants se conduisent mal parce que...
ils sont en colère!

CHAPITRE 7	149
-------------------------	------------

Les enfants se conduisent mal parce que...
ils en ont pris l'habitude

CHAPITRE 8	159
-------------------------	------------

Les enfants se conduisent mal parce que...
ils pensent être mauvais

CHAPITRE 9	171
-------------------------	------------

Les enfants se conduisent mal parce que...
c'est leur rôle dans la famille

CHAPITRE 10	183
--------------------------	------------

Les enfants se conduisent mal parce que...
ils sont anxieux

Conclusion	203
-------------------------	------------

Remerciements	217
----------------------------	------------

Avant-propos de la troisième édition



Je travaille auprès des enfants et des familles éprouvant des difficultés diverses depuis un peu plus de vingt-cinq ans. Tout au long de ce parcours, j'ai tour à tour cherché à aider des adolescents en trouble grave du comportement, des familles vivant en contexte de grande vulnérabilité et d'autres, plus aisées, mais aux prises avec des problèmes familiaux, des enfants à besoins particuliers... pour ensuite offrir des services privés de coaching familial. Partout, je n'ai rencontré que des gens qui cherchaient à faire de leur mieux, à améliorer leur vie et leurs relations avec les autres. Jamais je n'ai rencontré de parent ou d'intervenant qui s'était levé un matin en se demandant : « Que pourrais-je bien faire aujourd'hui pour bousiller l'estime de soi d'un enfant ou deux ? » Et jamais je n'ai rencontré d'enfants, même les plus durs, qui ne désiraient pas être heureux.

Tout être humain aspire au bonheur et à l'harmonie. Et pourtant... Que nous pouvons être maladroits dans cette quête de paix et d'équilibre ! Combien de fois blessons-nous les autres, combien de fois sabotons-nous notre propre bien-être sans trop comprendre pourquoi ? Combien de parents laissent échapper des paroles corrosives lorsqu'ils sont en colère contre leur enfant ? Et combien d'enfants font d'horribles scènes pour le regretter tout de suite après ? Mais pourquoi adoptons-nous, enfants et adultes, des comportements que nous savons inadéquats ?

Il existe évidemment plusieurs réponses à ces questions complexes. Que les comportements problématiques soient impulsifs, inconscients ou modelés par nos apprentissages passés, ils sont souvent posés de manière automatique : il est bien rare que ces comportements fassent l'objet d'une réflexion approfondie ! Et cela est encore plus vrai pour les enfants... Ces derniers ressentent généralement les événements avec leurs « tripes ». Ils ne réfléchissent pas nécessairement

à ce qu'ils vivent ni aux impacts de leurs actions. En ce sens, il est judicieux de percevoir les comportements dérangeants comme un langage grâce auquel les enfants expriment quelque chose : une pensée, une croyance, une émotion, un besoin ou un désir.

Nous mettons beaucoup d'effort à la maison, à la garderie et à l'école pour encourager les enfants à adopter de bons comportements. Nous déployons également beaucoup d'énergie pour enseigner les meilleures méthodes éducatives aux parents. Et si nous manquions la cible? Au début de ma carrière d'éducatrice spécialisée, je me contentais de faire de la « modification de comportement » et de « donner des trucs » aux parents afin d'améliorer leurs interventions. Malheureusement, je constatais souvent que même si chacun savait ce qu'il devait faire, plus souvent qu'autrement, il ne le faisait pas. Quand je réussissais à faire disparaître un comportement indésirable, j'en voyais un autre apparaître immédiatement! Jusqu'à ce que je comprenne qu'en fait, je m'acharnais sur la pointe de l'iceberg! Je gaspillais mon énergie à faire disparaître les symptômes plutôt que de m'employer à traiter le réel problème.

Imaginons la situation suivante. Votre enfant arrive un jour de l'école avec un bouton rouge sur le bras. Ne sachant pas trop ce que c'est, vous appliquez une pommade et le bouton disparaît. Quelques jours plus tard, l'enfant revient avec quatre boutons, à divers endroits sur le corps. Puisqu'elle a été efficace une première fois, vous appliquez la même pommade et, encore une fois, les boutons disparaissent. La semaine suivante, fiston se lève couvert de boutons! Allez-vous continuer de le badigeonner de crème? Allez-vous plutôt consulter un médecin afin de comprendre ce qui cause ces éruptions? N'allez-vous pas vouloir traiter la maladie plutôt que le symptôme?

Eh bien, c'est un peu la même chose pour les comportements dérangeants des enfants. Ils sont comme de petits boutons. S'ils n'apparaissent qu'à l'occasion, il est tout à fait adéquat d'utiliser les méthodes éducatives conventionnelles qui ont fait leurs preuves. (Vous pouvez voir à cet égard le premier chapitre : « Cinq principes de base de la fermeté bienveillante ».) Par contre, si les comportements

persistent malgré votre « traitement », s'il s'intensifient ou se multiplient, il vous faudra alors prendre du recul et en chercher la cause afin d'intervenir en amont du comportement. Il sera pertinent de soigner le mal plutôt que de chercher à faire disparaître les symptômes.

Dès sa première édition, ce livre se voulait l'équivalent d'une petite « encyclopédie parentale ». Il a d'ailleurs aidé plusieurs parents, éducateurs et intervenants à voir plus clair quant aux causes possibles des actions répréhensibles des enfants afin d'appliquer le « traitement » approprié selon la situation de chacun. À l'occasion de la parution de cette nouvelle édition revue et mise à jour, j'ai envie d'ajouter un message spécial à votre intention : si, malgré vos connaissances et vos bonnes intentions, vous constatez que vous réagissez souvent d'une façon inadéquate, si vos interventions sont trop souvent chargées de colère et d'agressivité ou encore si elles ne sont tout simplement pas efficaces, il vous faudra également prendre du recul et chercher à comprendre POURQUOI les choses se passent de telle ou telle manière. Un intervenant spécialisé peut aussi vous être d'un grand secours.

Bonne lecture,
Nancy

Préface



Quand un journaliste a demandé un jour à Michel Tremblay, auteur des *Belles sœurs*, pourquoi il écrivait, ce dernier a répondu : J'écris pour comprendre ce que je pense. Pour paraphraser ce dernier, j'oserais dire que Nancy Doyon a voulu mieux comprendre et cerner sa propre pratique éducative en entreprenant cette démarche d'écriture.

Quelques intuitions profondes, une curiosité insatiable, une observation systémique, un sens aigu de l'analyse, une confiance sans prétention, une expertise clinique diversifiée, un cadre de référence éclectique, mais cohérent, et un optimisme éducatif réaliste sont quelques-unes des caractéristiques qui ont permis à Nancy d'apporter des éléments de réponse très pertinents à cette question fondamentale : « Pourquoi arrive-t-il que les enfants se conduisent mal ? »

Après une formation collégiale en Techniques d'éducation spécialisée au Cégep de Thetford, Nancy Doyon intervient à titre d'éducatrice dans plusieurs milieux et auprès de clientèles diversifiées d'enfants et d'adolescents, tout en étant en contact avec leur entourage immédiat. Ce faisant, elle réussit concrètement à alimenter la réflexion des parents quant à leur rôle auprès de leurs enfants, en les responsabilisant sans les culpabiliser. Elle souligne comment un parent peut être « en cause » sans nécessairement être « la cause » d'un comportement indésirable. Elle ne donne pas de recettes toutes faites, ni de conseils moralisateurs. Elle part du constat que même si tout parent se veut parfait et désire un enfant parfait, il est impératif de composer avec l'indéniable réalité impliquant deux êtres imparfaits qui désirent s'améliorer. La relation éducative n'est plus mission impossible : elle devient plutôt une relation entre un adulte et un enfant qui s'approprient et se développent dans un contexte unique et particulier.

Utiles à toute personne en autorité auprès d'enfants ou d'adolescents, les principes de base dont il est question dans ce livre mettent l'accent sur l'équilibre entre avoir et être l'autorité, entre autoritarisme et laisser-faire, entre tout refuser et tout donner, entre punition et conséquence, entre détester un comportement et aimer la personne, entre

pessimisme et optimisme, entre comportement inacceptable et comportement idéal, entre devoirs et droits des uns et des autres.

Cette démarche souple et rigoureuse pour modifier des comportements moins désirables est alimentée par des analogies et des allégories très efficaces, simples mais pas du tout simplistes. Ce que l'auteure appelle des principes (principe des *chips molles*, principe du brocoli, principe du rhéostat, etc.) sont en réalité des images pédagogiques très accessibles, très concrètes et très efficaces pour les parents et autres intervenants. Ce « style impressionniste » me rejoint profondément et favorise la transposition dans des situations plus problématiques. De plus, on y envisage des solutions possibles à partir des cinq variables du cadre de référence et de la démarche d'observation, d'analyse, de planification, d'application et de révision.

Chacun des chapitres met l'accent sur un aspect majeur de la relation éducative et ne concerne pas seulement le parent, ni seulement l'enfant, mais surtout l'interaction entre les personnes concernées dans leur contexte particulier. Cependant, il est juste de noter que les méthodes proposées pour modifier ces comportements indésirables rencontrés au quotidien ne peuvent servir d'outils auprès des jeunes aux prises avec des difficultés plus graves, pour lesquels d'autres moyens s'avèrent plus pertinents.

Les outils proposés dans ce livre s'adressent donc aux parents, aux pédagogues, aux éducateurs, aux intervenants sociaux et aux grands-parents désireux d'aider les enfants à se développer le plus harmonieusement possible. En somme, Nancy Doyon réussit très bien à nous aider, sans nous culpabiliser, à offrir à nos enfants deux dimensions éducatives que je juge essentielles : des **racines** profondes, développées graduellement, et des **ailles**, pour que ces enfants deviennent à leur tour des adultes aimants, compréhensifs et réalistes.

Monique Tremblay

Auteure de *L'adaptation humaine : un processus biopsychosocial à découvrir*

Introduction



Vous expliquez, vous répétez, vous expliquez encore, vous punissez... Vous avez beau faire de votre mieux et vous évertuer à instaurer une certaine discipline, il arrive parfois que votre enfant se conduise mal ou qu'il vous désobéisse. En tant que parent, il vous arrive de vous demander ce que vous pouvez bien faire de travers pour que tout soit toujours à recommencer. Que se passe-t-il ? Êtes-vous un mauvais parent ? Avez-vous engendré un petit monstre, insensible à ce que vous voulez lui inculquer ? Sûrement pas ! Mais alors, pourquoi est-ce que tout semblait si facile pour vos parents, alors que vous avez parfois le sentiment de nager dans le brouillard ?

Et bien d'abord, je suis persuadée que vos parents étaient tout aussi perdus que vous l'êtes, même s'ils n'en avaient pas l'air. La situation a beaucoup changé ces dernières années ! Auparavant, la plupart des mamans demeuraient à la maison et les normes sociales étaient beaucoup plus uniformes. D'autre part, les parents n'étaient pas ensevelis sous une masse d'informations contradictoires comme nous le sommes si souvent aujourd'hui. À l'époque, lorsqu'un enfant faisait une crise à l'épicerie, les gens le regardaient d'un air désapprobateur et appuyaient la mère. De nos jours, si votre enfant se met à hurler en public, tous les regards se tourneront vers VOUS. Les autres épieront VOS réactions pour y déceler le moindre excès d'impatience ou une éventuelle « mollesse » dans l'intervention. Inévitablement, c'est VOUS qui récolterez les reproches. La pression sociale que vous subissez est donc bien différente de celle avec laquelle vos parents devaient composer.

Ressentant cette pression, les parents que je côtoie dans le cadre de mon travail cherchent à découvrir LA bonne manière d'intervenir, LA recette-miracle qui mettra un terme à leurs soucis. Pourtant, ils savent bien qu'une telle potion magique n'existe pas ! Mais ce serait tellement plus simple, n'est-ce pas ? Ainsi, lorsqu'ils me demandent comment intervenir pour régler un problème en particulier, ils espèrent souvent que je leur dirai simplement quelle punition utiliser, comment mettre en place un joli tableau tout simple qui règlera définitivement le problème ou encore comment convaincre leur

enfant de bien se conduire à l'avenir... Ils sont parfois bien déçus! En effet, élever un enfant, surtout s'il possède un tempérament fort ou anxieux, est une tâche complexe. Il ne suffit malheureusement pas d'appliquer « la bonne méthode » pour que tout aille sur des roulettes. Que doit-on faire devant tel ou tel comportement indésirable? Eh bien, ça dépend! Derrière des comportements en apparence semblables peuvent se cacher des causes tout à fait différentes, qui motiveront des interventions complètement opposées. Voici un exemple que j'aime utiliser pour illustrer cette situation.

TROIS ENFANTS À L'HEURE DES REPAS

Maéva, Kévin et Marc-Olivier présentent tous trois des problèmes à l'heure des repas. Chacun d'eux se montre difficile, pleurniche et refuse de manger. Mais regardons de plus près ce qui entoure ces comportements d'opposition.

Maéva, 4 ans, est une enfant unique au tempérament anxieux. Ses parents vivent des tensions depuis quelque temps et, bien qu'ils tentent d'éviter de se quereller devant l'enfant, le climat demeure tendu dans la maison, en particulier lors des repas. (Les propos acerbes alternent alors avec les périodes de silence glacial). Incapable de nommer ou d'exprimer son malaise, la jeune fille ne peut que ressentir un trouble intense, qui lui cause des maux de ventre et lui coupe l'appétit. Les repas sont donc pénibles pour elle et pour ses parents, qui n'ont fait qu'aggraver son angoisse en insistant pour qu'elle mange alors qu'elle s'en sent incapable. Un jour, elle a même vomi son repas, ajoutant ensuite la peur de vomir à l'anxiété qu'elle vit à l'heure des repas.

De son côté, Kévin, 5 ans, est le deuxième enfant d'une famille de trois. L'observation de la famille à l'heure des repas a permis de remarquer que l'attention des parents est constamment absorbée par la grande sœur du garçon, qui parle constamment, et par le bébé, qu'ils font manger. Kévin a donc développé des comportements d'opposition comme moyens d'obtenir l'attention de ses parents. Bien entendu, chaque fois que ses parents insistent afin qu'il mange, le jeune homme semble content, puisqu'il se voit récompensé par une certaine dose d'attention. Ainsi, dès que ses parents reportent leur attention sur les deux autres enfants, le garçon se remet à se plaindre ou à descendre de sa chaise, dans l'attente que ses parents s'occupent un peu de lui.

Enfin, Marc-Olivier est un brillant jeune homme de 8 ans dont les parents sont séparés. Il vit en garde partagée. Une analyse de la situation dans les deux maisons a révélé des contextes bien

différents à l'heure des repas. De son côté, la mère de l'enfant cuisine en respectant les goûts de son fils. S'il n'aime pas les champignons, elle n'en met pas sur sa portion de pizza. Comme il n'aime pas non plus le ragoût, elle lui propose plutôt des restes de la veille lorsque ce mets est au menu. Elle ne lui prépare pas de deuxième repas, mais elle s'organise généralement pour que ce qu'il y a dans son assiette lui convienne. Ayant elle-même été « difficile » plus jeune, elle comprend son fils et ne voit pas la pertinence de le forcer à manger des aliments qu'il n'aime pas. De leur côté, le père et sa nouvelle conjointe voient les choses autrement. Ils croient pour leur part qu'il est nécessaire d'offrir une gamme variée d'aliments aux enfants afin qu'ils développent leurs goûts. Ils ne veulent donc pas « céder » à ce qu'ils considèrent comme des caprices. La nouvelle conjointe étant celle qui cuisine la plupart du temps, Marc-Olivier se voit donc confronté à la fois à de nouvelles recettes et à de nouvelles exigences aux repas. Bien entendu, puisque sa mère est plus permissive, Marc-Olivier voit là une forme de méchanceté de la part de sa belle-mère.

Rappelez-vous ceci : vous avez une vingtaine d'années pour éduquer vos enfants! Comme l'artiste qui crée une œuvre d'art, vous ne verrez le résultat final qu'une fois le travail terminé et... après avoir pris un peu de recul! Donc si votre enfant manque encore de respect envers ses amis malgré vos efforts, cela ne veut pas dire que vous avez échoué, cela signifie seulement qu'il reste quelques retouches à apporter à votre ouvrage!

Trois enfants, trois comportements semblables, trois contextes différents... Comment s'y retrouver? Derrière le refus de manger des ces trois enfants se cachent trois causes bien différentes. Les interventions à privilégier devront donc s'adapter à chacune des réalités.

Ce livre se veut un outil de réflexion et d'analyse afin de vous aider à mieux comprendre ce qui se cache derrière les actions et les comportements de votre enfant. Vous pourrez ainsi mieux adapter vos interventions en tenant compte de sa personnalité et de ses besoins propres. En fait, je vous fais ici cadeau de mon principal outil de travail : une méthode d'analyse toute simple, qui va bien au-delà des recettes toutes faites. Je parle dans ce livre de quelques-une des principales raisons qui motivent les comportements indésirables des enfants, tout en vous donnant des suggestions d'intervention efficaces pour y remédier. Enfin, des histoires de cas illustrent le propos, question de rendre le tout concret, amusant et imagé. Et puisque les parents se sentent souvent dépassés lorsqu'ils m'appellent, j'ai humoristiquement intitulé ces vignettes « SOS Nancy ».

Mode d'emploi



Puisque ce livre se veut d'abord et avant tout un instrument permettant le changement, un guide visant à vous outiller dans l'application de stratégies concrètes susceptibles d'améliorer l'efficacité de vos interventions auprès des enfants, il convient de vous donner quelques pistes sur la façon la plus efficace de l'utiliser. L'objectif poursuivi? Que vos réflexions ne restent pas au chapitre des bonnes intentions, mais se transforment en actions concrètes et en changements DURABLES.

Dès le début de votre lecture, munissez-vous de crayons marqueurs afin de surligner les éléments qui s'appliquent à votre famille et qui devraient être améliorés ou mis en place. Par exemple, vous pourriez surligner en jaune les éléments que maman aurait avantage à modifier et en vert, ceux qui s'adressent surtout à papa. Une fois que vous aurez lu ce livre d'un bout à l'autre, vous aurez la tête remplie de stratégies et de façons de faire que vous voudrez adopter ou modifier. Il sera alors temps de tenter la mise en place d'un plan d'action. À l'aide de la grille fournie à la fin du volume (préalablement copiée), suivez les étapes d'analyse et préparez, avec votre coéquipier [votre conjoint(e)] et l'enfant concerné, un plan d'action complet que vous appliquerez AVEC RIGUEUR ET CONSTANCE.

Il peut arriver que des parents ne désirent pas amorcer tout de suite la mise en œuvre d'un plan complet, mais réalisent que certaines de leurs façons de faire auraient avantage à être modifiées. Il serait alors approprié de réviser chacun des chapitres et d'y cibler un ou deux éléments que vous choisirez de travailler. Je vous invite alors à écrire ces objectifs ou à dessiner un symbole qui les représente sur des bouts de papier que vous collerez un peu partout autour de vous afin de vous servir d'aide-mémoire. Vous devrez vous entraîner pendant 20 à 30 jours consécutifs avant de passer au chapitre suivant et d'y choisir de nouveaux objectifs.

Par exemple, si vous décidez de vous entraîner à diminuer la quantité de « chips molles » distribuées aux enfants, vous pourriez inscrire le mot « chips » sur un papier collé sur le réfrigérateur, l'inscrire un peu partout dans votre agenda, coller l'image d'un sac de croustilles au centre du volant de votre voiture et vous entraîner à appliquer vos nouvelles stratégies

pendant environ un mois. Vous pourriez aussi demander à votre coéquipier de vous aider et de vous faire subtilement des rappels à l'ordre lorsque vous accordez trop d'attention aux mauvais comportements des enfants. Vous constaterez vite, j'en suis persuadée, l'efficacité de la méthode. Dans les premiers jours, vous commettrez encore beaucoup d'impairs mais, progressivement, vous adopterez les attitudes désirées et enfin, vous n'aurez même plus à y penser puisque les nouvelles façons de faire se seront « automatisées ». Elles seront alors naturelles pour vous. Le temps sera alors venu de passer au chapitre suivant!

Maman dit que papa n'aurait
pas dû me punir...

Papa dit que maman me gâte trop
et je vais devenir un petit monstre...

. . . .

Moi, je dis que mes parents
ont besoin d'un coup de pouce!



Cinq principes de base de la fermeté bienveillante

Selon moi, il existe cinq principes de base qui sont essentiels à retenir et à appliquer lorsqu'il est question de l'éducation des enfants : le consensus entre les parents, la clarté des règles et des attentes, la constance, l'adéquation des conséquences et la valorisation.

1. LE CONSENSUS ENTRE LES PARENTS

Qu'on le veuille ou non, il est bien révolu le temps où maman prenait seule toutes les décisions concernant les enfants, alors que papa s'en tenait à la distribution des punitions. Fort heureusement, direz-vous. En effet, la présence paternelle apporte un enrichissement incalculable aux enfants. Personne ne souhaiterait revenir en arrière, mais... il y a un « mais ». Il faut maintenant arriver à s'entendre sur la marche à suivre et réaliser un réel

travail d'équipe dans l'éducation des enfants. Ce n'est pas toujours une tâche aisée... Les parents sont tous deux issus de familles aux valeurs différentes et parfois contradictoires, ils apportent avec eux leurs croyances et leurs blessures et ils ont chacun leur tempérament. Il arrive donc qu'ils entendent les stratégies à adopter devant les comportements dérangeants de façon complètement différente, parfois même de manière totalement opposée.

Ainsi, votre conjoint et vous êtes deux personnes avec des valeurs, un tempérament et un passé différents. Il est normal que vous n'agissiez pas toujours de la même manière avec votre enfant! C'est naturel, et votre enfant s'y habituera rapidement. Toutefois, pour qu'il se sente en sécurité et qu'il n'ait pas l'impression de devoir choisir lui-même lequel de ses deux parents a raison, il est essentiel que les règles et valeurs de base soient appliquées de façon semblable par les deux parents. Lorsque les parents sont séparés, le défi est encore plus grand, mais la constance demeure tout aussi importante.

Ne sabotez pas l'autorité de votre conjoint

Une fois que vous vous êtes entendus sur les règles de base, n'en dérogiez sous aucun prétexte. S'il arrive que vous soyez en désaccord avec une intervention de votre conjoint, abstenez-vous toujours de le lui dire (ou de le montrer!) devant l'enfant. Ne modifiez jamais une conséquence donnée par votre conjoint. Appuyez TOUTES ses décisions, même celles que vous jugez « douteuses ». Vaut mieux pour l'enfant qu'il ait une punition un peu trop sévère que de perdre la confiance qu'il a en votre jugement ou qu'il se sente responsable de vos querelles. Si papa et maman s'accusent l'un et l'autre de ne pas intervenir de la bonne façon, l'enfant risque de se demander qui est capable de l'élever! Le seul moment où il est nécessaire d'intervenir, c'est lorsque la situation risque de dégénérer et de conduire à des manifestations de violence physique ou verbale.

Laissez l'autre être lui-même et différent de soi

Votre conjoint n'a pas besoin de devenir votre clone... Vous pouvez adopter des styles d'autorité légèrement différents sans que cela soit nuisible pour votre enfant. Bien entendu, l'encadrement IDÉAL est une affaire d'équilibre. Trouver le bon dosage entre une autorité ferme et un soutien affectueux, respecter à la fois les besoins et les désirs de votre enfant, être à son écoute tout en étant capable de discuter avec lui sans devenir son ami, tout ceci relève de l'art du « juste milieu ». Mais vous êtes humain! L'équilibre est

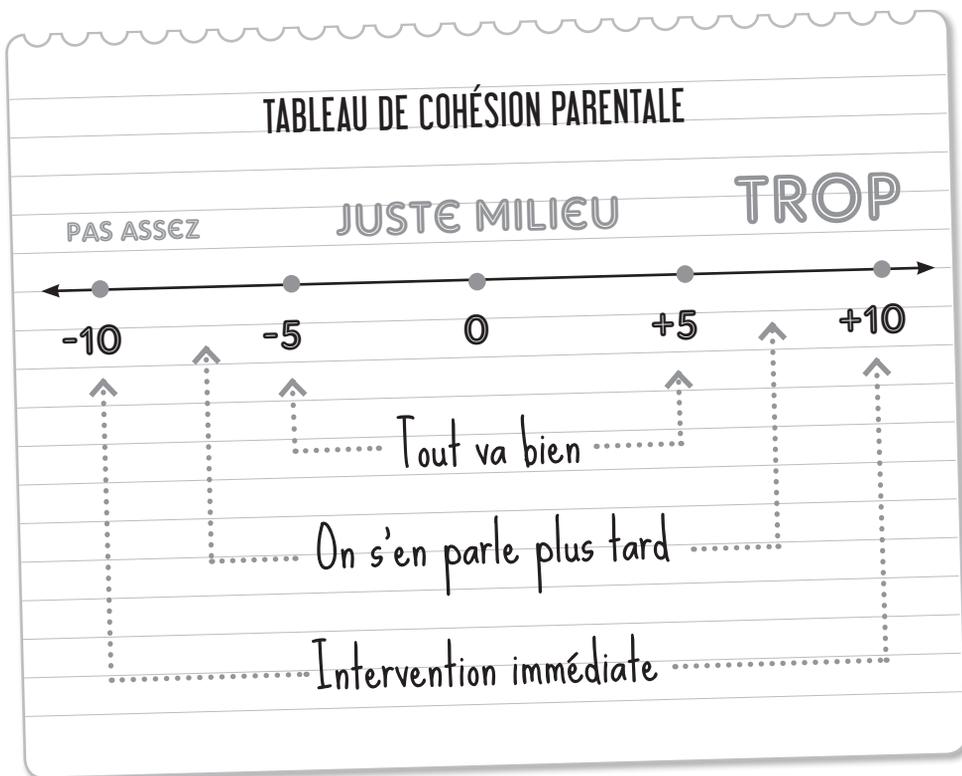
difficile à atteindre. Ainsi, selon votre tempérament et l'éducation que vous avez reçue, vous développerez un style d'intervention qui vous est propre et qui risque de tendre vers l'un ou l'autre des pôles « trop » ou « pas assez ». Votre conjoint est un peu trop sévère, alors que vous ne l'êtes pas tout à fait assez? Il joue beaucoup avec les enfants, alors que vous êtes un peu trop centrée sur les tâches à accomplir? L'un de vous deux donne beaucoup d'attention et d'amour alors que l'autre se montre un peu trop froid et rationnel? Ces différences dans le style éducatif ne sont pas très graves! Les enfants s'adaptent et en retirent souvent des avantages, puisqu'ils développent la capacité de composer avec différentes personnalités.

En ce sens, même à l'écart des enfants, résistez à la tentation de remettre en doute toutes les décisions et interventions de votre conjoint. Il n'y a pas qu'une bonne façon de faire avec les enfants et sa manière est probablement tout aussi bonne que la vôtre. Éduquer un enfant est un travail d'équipe. Entendez-vous sur les « jeux de base », puis faites confiance à votre coéquipier pour le reste!

Toujours sur le thème de la constance et de la cohésion entre parents, voici un tableau conçu afin de vous aider à juger si vous devez intervenir ou non. Les pôles « trop » (+10) et « pas assez » (-10) représentent les excès. Ainsi, on peut être trop ou pas assez sévère, trop ou pas assez affectueux, etc. Par exemple, si je protège trop mes enfants, il se peut que je sois un peu trop (+4) ou beaucoup trop (+8) encline à les couvrir. Mon excès n'aura alors pas le même impact, ni la même gravité.



Oh la la... Si mes parents ne savent pas comment élever un enfant, qu'est-ce que je vais devenir?



Avec votre conjoint, tentez d'évaluer où se situe chacun de vous par rapport aux qualités parentales suivantes :

- AFFECTUEUX (câliner, dire des mots d'amour);
- FERME (dire non, instaurer et faire respecter les règles);
- CONSTANT (faire respecter les routines et les règles avec rigueur);
- JOUEUR (capacité à rire et à jouer avec les enfants);
- AUTORITAIRE (adopter un ton ferme lorsqu'on donne des consignes);
- APTE À LA COMMUNICATION (savoir écouter l'enfant et discuter avec lui);
- CAPABLE DE DONNER DES EXPLICATIONS (expliquer clairement les règles et les attentes);
- VALORISANT (souligner les bons coups de l'enfant);
- CONSÉQUENT (sévir lorsque c'est le moment, avec assurance et fermeté);
- ATTENTIONNÉ, DÉVOUÉ (consoler, aider, soigner);
- PROTECTEUR (s'assurer que l'enfant ne risque rien, mais sans le « couvrir » indûment).

À la lumière de votre analyse, il apparaîtra très certainement qu'aucun d'entre vous n'est tout à fait au « juste milieu » dans toutes ses interventions et que des différences sont inévitables dans vos façons respectives d'agir auprès des enfants. Ces écarts, tant qu'ils ne sont pas très importants (0 à 5), n'auront aucun impact négatif sur l'enfant. Il ne sert donc à rien d'intervenir auprès de votre conjoint afin qu'il modifie ses pratiques. Toutefois, lorsque votre « coéquipier » pose des gestes qui vont vraiment à l'encontre de vos valeurs (5 à 8 degrés d'écart), il peut être pertinent de revenir ensemble sur la situation après coup, avec calme et indulgence. (Vous jouez dans la même équipe, non?) Et si, un jour, l'un de vous deux perd la maîtrise de lui-même et va vraiment trop loin dans son intervention, l'autre a le devoir de s'interposer, non pas dans le but de blâmer ou de défaire l'intervention de l'autre, mais afin de prendre la relève ou de soutenir l'autre parent.

Par exemple, si la mère, à bout de nerfs, se met à hurler ou manifeste des signes d'agressivité, le père peut alors s'interposer afin de poursuivre l'intervention et permettre à sa conjointe d'aller prendre l'air. Il ne devra toutefois pas discréditer l'autorité de celle-ci, ni faire alliance avec l'enfant contre sa conjointe. Selon l'âge de l'enfant, il pourrait dire, par exemple : « Ta mère est très fâchée. Elle est allée se calmer. Toi, tu vas à ta chambre et tu réfléchis de ton côté. Ton comportement n'est pas acceptable. » Le retour sur la situation avec l'enfant pourra ensuite être fait « en équipe », avec les deux parents, et une discussion sera peut-être de mise, un peu plus tard, afin de s'entendre sur les mesures à adopter afin que ces excès ne se reproduisent plus.

Plusieurs éléments **peuvent varier** d'un parent à l'autre en ce qui concerne l'encadrement parental. Voici quelques exemples :

- Avant d'aller au lit, papa me lit une histoire, alors que maman me berce pendant quelques minutes.
- Papa insiste sur les bonnes manières à table, alors que pour maman, ce n'est pas si important. Elle, ce qui l'agace, c'est quand Maxime et Julie se querellent et s'obstinent.
- Avec papa, je dois ranger mon jeu avant d'en prendre un autre; avec maman, je dois tout ranger avant le repas.
- Papa veut inculquer à ses enfants la valeur du travail, alors que maman tient à transmettre la tolérance. (Ces valeurs sont différentes, mais non contradictoires.)

Cependant, certains paramètres **doivent absolument** être semblables.

- Les **routines**, comme les heures de repas et de coucher, le lieu et le moment où se font les devoirs, etc.
- Les **valeurs** et les **règles** de base. Par exemple, quel langage exigeons-nous? Laissons-nous Alexandre jouer au Nintendo tant qu'il le veut? Imposons-nous certaines tâches à Catherine?
- La nature des **conséquences** imposées en cas de besoin. Par exemple, que faisons-nous lorsque Maxime fait une crise de colère? Il va dans sa chambre cinq minutes ou il voit son comportement ignoré? Quelle est la conséquence lorsque Julie frappe son frère?
- Les **stratégies** pour modifier un comportement. Par exemple, Julien dit des gros mots depuis quelque temps. Comment réagissons-nous à cela?

2. LA CLARTÉ DES RÈGLES ET DES ATTENTES

Impossible de s'attendre à ce que nos attentes soient respectées si elles ne sont pas d'abord définies avec clarté. Avec votre conjoint, et peut-être même avec les enfants (selon leur âge), précisez les trois ou quatre valeurs les plus importantes dans votre famille et établissez les règles qui en découlent. Sur une feuille ou un grand carton, inscrivez clairement quels sont les comportements souhaités et les comportements interdits. Indiquez également comment vous ferez respecter vos attentes et quelles sont les conséquences qui seront imposées en cas de nécessité.

De plus, lorsque vous établissez une règle ou donnez une consigne, assurez-vous qu'elle est bien comprise par votre enfant. Mettez-vous à sa hauteur, assurez-vous qu'il vous regarde, et dites-lui, dans une phrase courte, avec des mots simples et adaptés à son âge, ce que vous voulez qu'il fasse et ce qui est interdit. Adaptez votre langage à son niveau de compréhension. Faites-lui répéter la consigne et demandez-lui s'il la respectera.

À ÉVITER

Évitez les consignes vagues telles que : « Sois gentil », « Range ta chambre », « Calme-toi », « Mange bien », « Sois poli », « Ne cours pas partout », « Partage avec ton frère ». Ces formulations, trop abstraites, ne veulent souvent rien dire pour l'enfant.

Évitez de ne dire à votre enfant que ce que vous ne voulez pas qu'il fasse. Par exemple : « Au magasin, ne cours pas partout et ne touche à rien ».

À PRIVILÉGIER

Privilégiez les consignes qui font appel à des comportements plutôt qu'à des valeurs : « Cesse de crier », « Ne lance pas d'objets », « Parle doucement », « Prête ton camion à ton frère », « Mange avec ta fourchette, pas avec tes doigts », « Dis merci », « Reste près de moi et tiens-moi la main ».

Au besoin, décortiquez les actions à faire. Plutôt que : « Va faire le ménage de ta chambre », dites plutôt : « Mets tes vêtements dans le panier à linge. Bravo! Maintenant, mets tes livres sur l'étagère ».

Dites-lui plutôt ce qu'il PEUT faire. « Au magasin, tu dois toujours me tenir la main pour ne pas te perdre. » « Lorsque tu es en colère, tu ne dois pas lancer d'objets. Par contre, tu peux aller dans ta chambre et serrer ton toutou très fort dans tes bras pour t'aider à te calmer. » « Chez tante Germaine, je ne veux pas que tu touches aux bibelots. Je veux que tu restes dans le salon où tu pourras écouter la télévision, jouer avec tes autos ou dessiner. » Faites des mises en situation, au besoin, afin de l'aider à mieux comprendre et à intégrer ce que vous attendez de lui.

À ÉVITER

Évitez de donner des consignes à distance, lorsque votre enfant est absorbé dans un jeu ou écoute la télévision.

À PRIVILÉGIER

Prenez le temps de vous déplacer jusqu'à lui, de vous placer à sa hauteur et de vous assurer qu'il vous regarde avant de parler. Vous pouvez aussi lui demander de venir vous voir pour lui parler.

Évitez de faire un long discours pour justifier la consigne ou la règle en espérant qu'il comprendra : « C'est l'heure de rentrer, Justin, tu vois, il commence à faire noir et il faut que tu te couches parce qu'il y a de l'école demain et tu seras fatigué si tu te couches trop tard. Il faut prendre ton bain aussi, parce que tu es tout sale... »

Limitez-vous à **dix mots** par consigne et choisissez des **mots simples**, qu'il connaît : « Justin! Dans cinq minutes, tu viens prendre ton bain! »

Répondez clairement et brièvement aux demandes. Lorsque votre enfant formule une demande, répondez par un OUI ou un NON clair et ferme. Si vous ne savez pas quoi répondre, dites-lui que vous allez y réfléchir. Ainsi, vous ne laisserez pas de place à l'argumentation et contribuerez à son sentiment de sécurité. La négociation ne devrait être possible pour l'enfant qu'à partir de la préadolescence (9 ou 10 ans). Avant cet âge, l'enfant n'a pas ce qu'il faut pour assumer une telle responsabilité.

- Papa, est-ce que je peux aller jouer dehors?
- On mange bientôt, tu n'auras pas assez de temps, ce serait mieux si tu dessinais à la place, sinon je vais avoir de la difficulté à te le dire quand le souper sera prêt et je vais devoir sortir dehors, alors il faudrait que tu restes dans la cour si tu sors... Mais là, je trouve qu'il est un peu tard... As-tu fait tes devoirs?
- Euh... Papa, je peux sortir ou non?

Le tableau suivant illustre la manière dont certaines valeurs peuvent être traduites en règles claires pour l'enfant. J'y ai aussi ajouté des suggestions quant à la façon dont vous pourriez les faire appliquer au quotidien. Ce tableau peut être affiché, bien en vue dans votre maison, pendant quelques semaines. Cela aidera non seulement les enfants à l'intégrer, mais cela vous incitera également à l'appliquer avec rigueur et constance !

VALEUR

Être agréable avec les autres

RÈGLES POUR L'ENFANT

Parler aux gens et faire des demandes sur un ton agréable.

Utiliser des mots et des formules de politesse (SVP, merci).

NE PAS : donner des ordres, parler en pleurnichant ou en bougonnant, insister suite à un refus.

APPLICATION PAR LES PARENTS

Cesser immédiatement de parler avec l'enfant lorsqu'il a un ton désagréable.

Refuser de répondre à une demande faite de façon inadéquate.

Signifier à l'enfant que plus il insiste, plus il devra attendre.

Respect des règles

Faire ce qui est demandé sans rouspéter, même si l'envie n'y est pas.

Respecter les règles et les consignes de la classe et de la maison en tout temps.

NE PAS : faire semblant de ne pas avoir entendu la consigne, s'opposer, faire ce qui est interdit.

MÉTHODE 1-2-3

1- Rappel chaleureux : « Oh, oh ! Tu écoutes bien, hein, mon grand ? »

2- Rappel plus ferme : « Bon, ça suffit ! C'est ton 2^e avertissement ».

3- Perte d'attention ou retrait jusqu'à ce qu'il soit prêt à collaborer.

Respect de soi et des autres

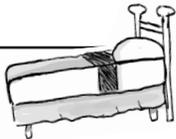
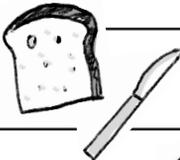
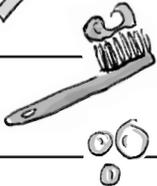
Lorsque la colère prend le dessus, aller se calmer dans un endroit tranquille, puis revenir s'expliquer avec la personne.

NE PAS : crier, dire des paroles blessantes, bousculer ou briser des objets, frapper ou menacer.

Retirer immédiatement l'enfant dans un coin tranquille et lui imposer une conséquence logique au besoin.

Ne donner aucune attention à l'enfant, ne pas répondre à ce qu'il dit, ni réagir à ses provocations, et ce, tant que la crise n'est pas terminée.

Inscrivez aussi clairement les routines et les comportements attendus à chaque moment de la journée. Il peut être pertinent d'afficher un tableau de routine auquel l'enfant pourra se référer. En voici un exemple :

6H00	RÉVEIL	
6H15	Faire son lit	
6H25	S'habiller	
6H45	MANGER	
7H10	Se brosser les dents	
7H15	Se laver les mains	
7H20	Regarder la télévision	
7H40	Prendre l'autobus	

3. LA CONSTANCE

Avant de donner une consigne, d'énoncer une interdiction ou d'établir une règle, assurez-vous d'être déterminé à les faire appliquer jusqu'au bout, quoi qu'il arrive. Trop souvent, les parents donnent des consignes qu'ils abandonnent devant la résistance de leur enfant. Ils savent ainsi leur crédibilité. L'enfant enregistre alors le message suivant : « NON ne veut pas nécessairement dire non. Si j'insiste suffisamment, il est possible que mon parent cède ».

Il arrive aussi que des parents mettent des règles en place lorsqu'ils constatent des problèmes dans les comportements des enfants pour ensuite les laisser tomber progressivement lorsque les comportements s'améliorent. En règle générale, les mauvais comportements ne tarderont pas à revenir... Choisissez vos batailles ! Il est préférable de réduire le nombre de règles au minimum, mais d'être très rigoureux quant à leur respect.

À ÉVITER

- Dire trois fois à Vincent de venir ranger son manteau, puis le ranger soi-même alors qu'on voit qu'il fait semblant de ne pas entendre. Il a très bien entendu et il vient d'enregistrer sa victoire. Il risque fort de répéter la tactique à l'heure du repas et au dodo.
- Dire non à Christine pour un biscuit avant le repas puis, comme elle insiste, se dire que dans le fond, le souper n'est pas prêt et que ça ne coupera pas son appétit, et le lui donner.
- Annoncer qu'il est défendu de sauter sur le canapé, mais laisser l'enfant le faire une journée parce qu'on est trop fatigué pour intervenir.
- Instaurer une heure de coucher, mais avoir des « exceptions » trois fois par semaine...
- Prévoir des conséquences aux mauvais comportements, mais ensuite répéter, menacer et « donner une dernière chance » sans vraiment agir, parce qu'on n'a pas trop envie de faire face à la colère de l'enfant. Une telle attitude du parent engendre généralement de l'irrespect, voire du mépris chez l'enfant !

4. L'ADÉQUATION DES CONSÉQUENCES

Ce n'est que vers l'adolescence que la plupart des enfants commencent à agir par principe et à avoir le sens des valeurs. (Ça ne les empêche pas nécessairement de désobéir, par contre...) D'ici là, tout naturellement, ils agissent par recherche du plaisir. Par exemple, un enfant de cinq ans qui refuse de prêter ses jouets n'est pas égoïste. C'est simplement qu'il ne voit pas d'avantage à partager. **À vous de lui montrer** (et non de lui expliquer). D'autre part, lorsque votre enfant vous parle sur un ton bourru ou utilise des mots irrespectueux, les longues explications sur l'importance du respect et les raisons pour lesquelles il devrait vous parler gentiment n'auront que peu d'effet s'il obtient tout de même ce qu'il souhaite. Il n'apprendra le respect que si vous l'exigez et si ses comportements inadéquats sont suivis par des sanctions.

Agissez sans sévir

« Agir » ne signifie pas nécessairement punir. Prendre l'enfant par la main pour l'amener à la tâche demandée, l'installer à un jeu plus calme s'il est trop excité, le faire descendre du canapé quand il y saute ou l'éloigner d'une source de danger sont des façons efficaces d'agir plutôt que de répéter.

Il est aussi possible de formuler des directives « conditionnelles » :

- *Tu pourras écouter ton émission lorsque tu auras terminé de ranger tes blocs.*
- *Après ton bain, tu pourras jouer avec ton camion.*
- *Tu pourras aller dehors avec tes amis lorsque tu auras fini de manger.*

(Notez la différence avec les formulations négatives comme : « Si tu ne manges pas, tu n'iras pas dehors ! »)

Cela dit, il faut que vous soyez prêt à respecter ce que vous avez dit et à appliquer exactement la condition énoncée. Il faut donc lui refuser l'accès à la porte tant qu'il n'a pas fini et refermer la télévision s'il l'ouvre. Si ces techniques ne fonctionnent pas, c'est que l'enfant s'oppose, teste la limite. Il veut voir si vous allez tenir bon ou s'il peut gagner. Il est donc temps d'être conséquent.

Privilégiez les conséquences naturelles

Les conséquences naturelles sont les plus efficaces. Non seulement elles sont inévitables, mais elles vous soustraient au rôle de « méchant » et obligent l'enfant à se responsabiliser. Donc, lorsque la sécurité n'est pas compromise, laissez tout simplement la vie suivre son cours **sans intervenir**. Laissez votre enfant faire des choix et en vivre les conséquences.

- S'il ne mange pas suffisamment au repas, il aura faim par la suite. (Si vous ne le laissez pas se gaver ensuite, bien sûr !)
- S'il s'endort trop tard, il sera fatigué le lendemain.
- S'il n'économise pas son argent, il ne pourra pas se payer la sortie au cinéma avec ses copains.
- S'il prend trop de temps à faire ses devoirs, il n'aura pas le temps de jouer.
- S'il traîne pour sortir du bain, il ne restera plus de temps pour l'histoire avant le dodo. (Évidemment, il ne faut pas vous laisser attendre...)

Choisissez des conséquences logiques

Lorsque les conséquences naturelles sont insuffisantes, c'est votre rôle que de préparer votre enfant à la « vraie vie » et de lui faire vivre les conséquences de ses actes. Les conséquences logiques sont celles qui ont un lien évident avec le comportement de l'enfant. Généralement, elles permettent à l'enfant de réparer son erreur, de prévenir une autre situation du même type ou de bien comprendre l'impact de ses actes. Tentez donc, autant que possible, de relier la conséquence à l'acte :

- Il utilise mal un jouet : on le lui confisque.
- Il vole au magasin : on lui fait rapporter l'objet, on prend de l'argent dans sa tirelire ou on donne un de ses jouets à un organisme.
- Il rentre en retard, il manquera sa prochaine sortie.
- Il est désagréable aux repas : il mange à l'écart.
- Il est marabout, rouspète et bougonne : il se couche tôt.

- Il monopolise votre attention pendant votre émission : il ne pourra pas regarder la sienne.
- Il se rend dans un endroit interdit, on lui confisque sa bicyclette.

Quelle différence y a-t-il entre conséquence et punition ?

Bien qu'elles soient souvent efficaces pour modifier un comportement indésirable, les punitions ne sont pas idéales. En effet, cette forme de discipline est plutôt basée sur la peur et induit un rapport de force entre l'adulte et l'enfant. J'entends régulièrement des parents et des intervenants dire qu'il faut « frapper là où ça fait mal ». Bien qu'il soit parfois nécessaire d'associer une certaine forme de malaise à certains comportements, si les punitions sont utilisées trop fréquemment, si elles sont démesurées ou si elles sont accompagnées de menaces et de reproches, elles risquent malheureusement d'induire de nombreux « effets secondaires » indésirables :

- Augmentation de la colère et du ressentiment chez l'enfant, ceci menant parfois à l'opposition, à la provocation et au désir de vengeance.
- Déresponsabilisation (« Ce n'est pas ma faute ! ») et mensonges afin d'éviter de devoir faire face à la déception de l'adulte et aux réprimandes.
- Baisse de l'estime de soi et identification négative : « Je suis méchant, décevant, tannant, etc. ».
- Étiollement de la relation adulte-enfant.

Exemples de punition

- Retirer l'enfant au « coin »
- Confisquer sa tablette, son téléphone ou tout autre objet qu'il aime alors que cela n'a aucun rapport avec le comportement répréhensible
- Le coucher plus tôt

Un mot sur le RETRAIT

Selon moi, le retrait devrait être utilisé comme une mesure permettant de favoriser l'arrêt d'agir et le retour au calme plutôt qu'en guise de punition. Il vise aussi à entraîner l'enfant à se retirer lorsque ça ne va pas, et ce, afin de prendre soin de lui plutôt que de faire subir sa mauvaise humeur aux autres. Il peut également permettre au bambin surexcité de se calmer et de se recentrer. Si la situation le permet, le parent peut même accompagner l'enfant lors du retrait afin de l'aider à se calmer. Par conséquent, le lieu de retrait peut être agréable et on peut y garder quelques objets ou petits jeux susceptibles d'aider l'enfant à se calmer (peluche, livre, matériel pour dessiner).

On choisira donc l'endroit de retrait en fonction du tempérament et de l'âge de l'enfant. Il peut également être judicieux d'offrir à l'enfant la possibilité de choisir entre deux endroits.

Quelques lieux de retrait possibles :

- La chambre de l'enfant, s'il n'a pas de problème de sommeil
- La table de la cuisine, avec la possibilité de colorier ou de dessiner
- Un « coin doux » aménagé au rez-de-chaussée, mais un peu à l'écart
- Un endroit exigü, qui procure une sorte de bulle réconfortante (comme une petite tente, le dessous d'une table, un coin derrière le canapé ou même une armoire)
- Un canapé ou un petit fauteuil pour enfant
- La salle de lavage, si elle est sécuritaire : on y place quelques coussins et un panier contenant des jouets à manipuler

Endroits de retrait à éviter

- Un coin : le retrait debout ou à genoux « dans le coin » est punitif et génère souvent davantage de colère que d'apaisement
- Une chaise ou tout autre endroit au centre de la pièce où l'enfant risque de se sentir humilié
- Tout endroit qui inspirerait de la crainte (le sous-sol, la penderie, un endroit sombre, etc.)

La force physique

Il se peut que, pour amener votre enfant à sa chambre ou pour l'empêcher d'en sortir, vous deviez user de force physique. C'est malheureusement nécessaire, parfois. Cependant, il est vital de n'user **que de la force nécessaire**. Ayez une attitude ferme, mais évitez toute agressivité ou brusquerie. Il n'est pas recommandé d'intervenir physiquement auprès d'enfants de plus de 5 ans. La situation risquerait alors de dégénérer et vous risqueriez de blesser l'enfant malencontreusement. Au besoin, si l'enfant refuse d'aller en retrait, restez sur votre position, n'argumentez pas et dites-lui que plus ce sera long avant qu'il obtempère, plus les conséquences seront importantes. Refusez ensuite de lui parler et assurez-vous qu'il ne fait rien d'autre. Gardez une attitude ferme et neutre. Soyez patient ! Il peut s'écouler plus d'une heure les premières fois avant que l'enfant ne constate que vous ne changerez pas d'idée. C'est beaucoup de travail, j'en conviens, mais cette « victoire » est essentielle pour asseoir votre autorité.

Évitez en tout temps de frapper un enfant. Il y a TOUJOURS une autre solution ! Lorsque votre colère est trop grande, retirez-vous dans une autre pièce pour vous calmer. Les « tapes » ne font qu'augmenter la colère et le goût de vengeance chez l'enfant. Vous lui enseignez ainsi à frapper les autres pour se faire obéir. Il apprend à vous craindre. Et puis... que ferez-vous si, malgré votre « tape sur les fesses », il vous désobéit de nouveau ? Allez-vous frapper plus fort ?

Les punitions corporelles, les punitions humiliantes ou démesurées et l'abus de punitions peuvent créer de graves problèmes chez l'enfant, allant de l'anxiété à la révolte. (Par exemple, évitez à tout prix de frapper l'enfant, de lui faire mal, de le placer sous l'eau froide, de l'obliger à poser un acte humiliant comme porter une robe pour un garçon, de l'empêcher de sortir pendant tout l'été, de le laisser dans le coin pendant une heure, de le priver de nourriture...)

Utilisez des conséquences graduelles et proportionnelles à l'acte

Si, chaque fois que l'enfant se comporte mal, vous utilisez le même type de conséquence, comment peut-il juger de la gravité de ses actes ? Les conséquences doivent non seulement être ajustées à la gravité du comportement, elles doivent aussi être appropriées en regard de l'âge de l'enfant. Par exemple, s'il ne sert à rien de confisquer la bicyclette de Julien, 5 ans, pendant un mois suite à une simple bêtise, il n'est pas non plus approprié de

lui imposer deux minutes de retrait dans la maison. Cela n'est pas très dissuasif... De plus, les conséquences pour une « première offense » peuvent être relativement légères, alors que les récidives peuvent engendrer des mesures plus coercitives.

Voici un autre exemple. J'ai un jour surpris ma fille Emmanuelle, qui avait alors 10 ans, en train de jouer avec son jeu vidéo portable au-delà de l'heure du coucher. Je lui ai alors confisqué son jeu pendant une semaine, et je lui ai expliqué que si elle recommençait, elle verrait son jeu confisqué pendant un mois et, qu'en cas de récidive supplémentaire, nous serions dans l'obligation de se départir de l'objet, puisque ce serait le signe qu'elle n'a pas la maturité nécessaire afin de gérer son impulsivité dans cette situation.

Il n'existe aucune conséquence idéale. Toutes les conséquences possibles comportent des avantages et des inconvénients. À vous de juger, donc, quel type de conséquence est le plus approprié à la situation, au tempérament de votre enfant et à vos possibilités.

*Je te préviens, si tu n'obéis pas,
je vais répéter, me fâcher
et finir par céder.*



5. LA VALORISATION

Les études prouvent qu'**il est de 8 à 10 fois plus efficace de féliciter un enfant** lorsqu'il se conduit bien que de le réprimander lorsqu'il agit mal. Il sera donc plus efficace de souligner à Corinne qu'on est fier de la voir bien assise depuis deux minutes que de la reprendre chaque fois qu'elle se lève ou de la menacer de punition.

Préférez les marques de valorisation aux récompenses

Un remerciement sincère, un « Bravo, je suis fier de toi ! » qui vient du fond du cœur ou un câlin d'encouragement auront un effet bien plus intéressant que toutes les récompenses matérielles, qui risquent d'inciter l'enfant à « monnayer » sa bonne conduite.

En outre, si vous considérez que votre enfant a besoin ou mérite une récompense plus tangible, privilégiez plutôt des activités en famille, du temps seul avec lui ou une permission spéciale.

Quelques suggestions de privilèges à offrir en guise de récompenses :

- Se coucher plus tard;
- Choisir le dessert;
- Choisir le film;
- Passer une soirée au cinéma, à la piscine ou au resto, seul avec papa ou maman;
- Bricoler toute la soirée avec maman;
- Inviter des amis à coucher à la maison;
- Avoir droit à son repas préféré;
- Danser dans le salon et faire la fête;
- Se voir offrir un petit mot gentil écrit de votre main, qui lui dit par exemple à quel point vous êtes content de l'avoir pour enfant.

N'abusez pas des bonnes choses...

Assurez-vous de ne féliciter votre enfant que lorsqu'il l'a vraiment mérité, afin que les marques de valorisation et les récompenses gardent leur valeur. Si vous donnez à Maxime la récompense promise même s'il n'a pas vraiment respecté les consignes à l'épicerie, quel intérêt aura-t-il à bien se conduire la prochaine fois? Si vous vous exclamez devant tous les gribouillis de Marie, pourquoi prendrait-elle le temps de s'appliquer? Comment va-t-elle réagir lorsque son professeur d'art plastique lui donnera la note que son travail mérite?

En somme, être parent, c'est accepter de faire de la peine à notre enfant, faire face à sa colère et à sa déception, apprendre à surmonter notre culpabilité pour vraiment l'aider à s'adapter à la vie en société.

Quand malgré tout les problèmes persistent

Que faire lorsque malgré une application somme toute correcte de ces principes de base, des comportements inadéquats subsistent? Que faire si, malgré une règle claire et l'application de conséquences, Maxime continue de pousser Sarah et de lui crier des injures à tout propos?

Les chapitres qui suivent présentent des méthodes concrètes pour mieux cibler vos interventions. Ils visent à susciter chez vous des réflexions qui vous permettront de devenir un coach, un entraîneur pour votre enfant, et ce, afin qu'il développe son plein potentiel et qu'il puisse apprécier les joies que peuvent lui apporter de saines relations avec sa famille et avec son entourage...



J'aime tellement les enfants que j'accepte qu'ils me détestent parfois.



CHAPITRE 2

L'analyse du problème : quand les comportements indésirables persistent

Vous aurez beau suivre de votre mieux tous les conseils du chapitre précédent ainsi que ceux de tous ces grands spécialistes qu'on voit à la télévision, appliquer avec rigueur, chaleur et fermeté les principes de base d'une discipline efficace, un enfant reste un enfant et il est inévitable qu'il se conduise mal de temps en temps. Dans la plupart des cas, le comportement indésirable n'est qu'un passage obligé dans l'apprentissage, une simple erreur de jugement. Contentez-vous alors d'une bonne discussion les yeux dans les yeux afin de lui expliquer les impacts de son geste et appliquez les conséquences au besoin.

Cela dit, il arrive que malgré de bonnes interventions, un comportement indésirable persiste, s'incruste et semble vouloir s'enraciner jusqu'à nous exaspérer. En effet, il arrive fréquemment que, pour une raison ou une autre, un enfant développe une mauvaise habitude ou encore que des disputes éclatent régulièrement sur le même sujet. Bien des parents sont alors tentés d'augmenter la pression chez l'enfant, de monter le ton, de l'abreuver de reproches,

de tirer les cordes de la culpabilité ou d'entreprendre une escalade de mesures punitives afin de le convaincre de changer son comportement. C'est généralement à ce moment qu'on fait appel à mes services...

Mais... Si vous vous étiez trompé depuis le début? Si, avec les meilleures intentions du monde, vous aviez mal choisi vos interventions? Si, au lieu de motiver ou d'aider l'enfant à changer, vos actions l'incitaient à persister dans ses comportements perturbateurs?

<< Ça fait cent fois que je le lui dis!
Pourquoi ne change-t-il pas? >>

<< Je lui ai expliqué sur tous les tons que
son comportement dérange tout le monde.
On dirait qu'il s'en moque! >>

<< Les punitions n'ont aucun effet sur elle!
On a beau l'envoyer à sa chambre,
lui confisquer ce à quoi elle tient le plus,
elle continue! >>

<< On dirait qu'elle aime être punie! >>

LA PERTINENCE DE L'ANALYSE

Je reçois parfois des courriels de parents qui me demandent simplement : « Qu'est-ce qu'on fait avec un enfant qui refuse de manger aux repas? » ou « Comment réagir lorsque mon fils fait une crise à l'heure du coucher? » Or, la réalité, c'est que je n'en sais rien! Je pourrais bien envoyer à ces parents toute une liste de trucs et de conseils pertinents pour les repas, les crises et l'heure du coucher. Il y aurait suffisamment de matériel pour écrire des livres complets sur chacun des sujets! Mais comment savoir quelle tactique sera vraiment efficace? Ce n'est qu'à la lumière d'une analyse mieux documentée, qui tient compte du contexte, du tempérament de l'enfant, de celui de ses parents et des hypothèses quant aux motivations des comportements qu'il sera possible d'établir une liste de moyens qui pourraient vraiment aider l'enfant.

Donc, si après avoir tenté quelques interventions, mentionné clairement vos attentes et fait vivre à l'enfant les conséquences logiques de ses choix, la situation de s'améliore pas de façon significative, il est temps de vous arrêter pour analyser la situation plus en profondeur afin d'élaborer une stratégie mieux ciblée. À ce titre, j'adore l'allégorie du gâteau qui ne lève pas. Après quelques tentatives infructueuses, n'est-il pas temps de changer de recette?

Dans les lignes qui suivent, je vous suggère une méthode d'analyse en quatre étapes faciles. Celle-ci vous permettra de cibler plus judicieusement les actions efficaces **pour votre enfant**, dans **cette** situation. Soit dit en passant, lorsque son âge le permet, il est très important d'impliquer l'enfant dans le processus afin de le responsabiliser par rapport à ses actes. C'est toutefois au parent que revient le pouvoir décisionnel et chacun doit s'impliquer davantage dans la recherche de solutions que dans la critique ou la plainte.

1. OBSERVATION

Afin de documenter votre analyse de la situation et ainsi percevoir le problème de la façon la plus claire et objective possible, il peut être très utile de compiler vos observations les plus pertinentes. Inscrivez d'abord vos observations, puis comparez-les à celles de votre conjoint. Avez-vous la même perception de la situation? Selon le cas, il peut aussi être pertinent d'impliquer les éducatrices du service de garde ou l'enseignante de l'enfant afin d'obtenir leurs observations. Par exemple, si un enfant fait de grosses crises de colère à la maison en sachant cependant se maîtriser à l'école, il est évident qu'il a plus de contrôle sur ses émotions qu'il n'y paraît.

L'observation peut prendre quelques jours, voire quelques semaines afin d'être vraiment complète. Soyez patient, cette étape est fondamentale dans le processus.

Quelques bonnes questions à se poser à cette étape

- **Quel est le problème?** Quels sont les comportements qui me dérangent exactement?
- **Qu'est-ce que j'observe?** Le ton de sa voix, les gestes, les éléments de sa posture et de son langage non verbal peuvent être des indicateurs de ses émotions. Que me dit-il à ce moment? Quelles raisons évoque-t-il pour justifier ses comportements?
- **Depuis quand** ces comportements sont-ils apparus? Que se passait-il dans la période où les comportements ont commencé? Y a-t-il eu un élément déclencheur?

- **À quel moment** le comportement est-il le plus présent? Avec qui? Y a-t-il des moments dans la journée où c'est plus difficile? *Y a-t-il des moments ou des périodes où ça va mieux? Qu'est-ce qui est différent lorsque ça va mieux?*
- **Qu'est-ce que j'ai essayé** jusqu'à maintenant? Quelles ont été les réactions de l'enfant à ces tentatives? *Qu'est-ce qui a le mieux fonctionné? Combien de fois ou combien de temps ai-je essayé chaque technique?*
- **Quelle est ma réaction** lorsque ces comportements apparaissent : quelles sont mes paroles, quel ton ai-je l'habitude d'employer, quelles sont mes attitudes non verbales? Comment les autres adultes réagissent-ils?
- Quel est le **tempérament** de mon enfant? Me ressemble-t-il ou ressemble-t-il davantage à son autre parent? *Quel type d'intervention fonctionnait le mieux avec le parent à qui il ressemble le plus lorsque celui-ci était enfant? Qu'est-ce qui donnait à ce parent l'envie de bien se comporter? Quels enseignants avaient le plus de difficulté avec lui à l'époque? Pourquoi?*

Notez que les questions positives sont en italiques : ce sont ces questions qui vous guideront le mieux vers des stratégies efficaces!

2. HYPOTHÈSES

Pourquoi mon enfant agit-il de la sorte ? Après une bonne observation, il devient plus aisé d'établir des hypothèses quant aux motivations qui se trouvent derrière les comportements de l'enfant. Les prochains chapitres vous aideront à mieux comprendre les raisons pour lesquelles les enfants adoptent des comportements inadéquats, mais il existe tout de même trois grands axes qui peuvent nous guider dans notre réflexion.

Parce que c'est PAYANT

Généralement, lorsqu'un enfant répète un comportement, c'est que celui-ci lui apporte des gains à court ou à moyen terme. À cette étape, on peut donc se poser les questions suivantes :

- Qu'est-ce que mon enfant GAGNE par son comportement?

- Que lui rapportent ses agissements?
- Obtient-il de l'attention? Du pouvoir? Une chance de gagner? Une vengeance contre le parent qui lui fait vivre une frustration?

Parce que ça répond à un BESOIN

Dans le même sens, est-ce que son comportement lui permet de combler un besoin important pour lui et auquel je n'aurais pas suffisamment accordé d'attention?

- Besoin de bouger, de dépenser son énergie, de s'amuser, de socialiser;
- Besoin d'attention, de se sentir reconnu dans la famille, d'avoir une place bien à lui;
- Besoin de plaire à ses amis, de se sentir intéressant;
- Besoins de base : dormir suffisamment, manger à sa faim;
- Besoin de s'affirmer, de se détacher de ses parents, d'avoir du pouvoir, de décider;
- Besoin de sécurité, d'un cadre clair, de bien connaître les limites;
- Besoin d'exprimer des émotions avec lesquelles il est coincé et qu'il ne sait pas exprimer autrement (la fatigue, la peur, le stress, le sentiment d'être rejeté et les difficultés d'adaptation se traduisent souvent par une agitation ou une agressivité inhabituelles).

Parce que c'est un ENFANT...

Peut-être sommes-nous trop exigeants ou avons-nous des attentes irréalistes pour l'âge ou le tempérament de l'enfant? Personne n'est parfait, tous les enfants ont des défauts ou des défis à relever et tous sont en apprentissage. Certains comportements peuvent donc traduire de l'inexpérience, un besoin de mieux comprendre l'environnement ou encore le simple désir de s'amuser et d'avoir du plaisir...

Posez-vous les bonnes questions!
Devant un problème, à la maison ou ailleurs, les gens passent généralement trop de temps à se demander « Pourquoi ça ne fonctionne jamais? », concentrant alors toutes leurs pensées et leurs énergies sur les mauvaises stratégies. Afin de cerner les stratégies les plus efficaces, il serait bien plus judicieux de se poser des questions comme : « Est-ce qu'il y a des moments où je réussis mieux? Qu'est-ce qui est différent à ce moment? Comment pourrais-je réussir cette fois? »

3. PLAN D'ACTION

Après avoir formulé une ou des hypothèses quant aux raisons qui peuvent motiver le comportement, il devient beaucoup plus facile de cibler les interventions qui seront les mieux adaptées à la situation. Avec votre conjoint, inscrivez sur une feuille les éléments fondamentaux de votre stratégie.

A. Clarifiez vos attentes

Indiquez clairement les comportements que vous voulez voir disparaître et par quelles attitudes ils devraient être remplacés. Exemple : « Il est interdit de crier dans la maison. À l'intérieur, on parle doucement et calmement. Il est possible de parler fort ou de crier dehors. » Vous devez, bien entendu, adapter vos explications à l'âge de l'enfant et vous assurer, par des mises en situation et des exemples, qu'il sait clairement ce que vous attendez de lui à l'avenir.

B. Assurez-vous que les mauvais comportements ne soient plus « payants »

- S'il gagnait de l'attention : ignorez-le et privez-le d'attention quand il se conduit mal (attention, ignorer l'enfant ne veut pas dire le laisser faire ce qu'il veut).
- S'il cherchait à se venger : ne lui montrez plus votre irritation, montrez-vous impassible.
- S'il tente de faire baisser vos exigences : restez très ferme.
- S'il aime vous mettre en colère : restez calme.

C. Répondez à son besoin

Voyez comment vous pouvez l'aider à combler son besoin **autrement** et de façon positive.

- Aménagez l'horaire de façon à avoir du temps pour lui.

- Soulignez ses bons coups.
- Donnez-lui du pouvoir autrement.

D. Mettez des mesures d'aide en place

Revoyez vos façons de faire afin d'ajuster vos interventions. Vous pouvez peut-être l'aider davantage lors des moments difficiles, moduler la quantité et la complexité des consignes afin qu'il vive davantage de réussites ou adopter de nouvelles façons d'intervenir plus motivantes. Plusieurs moyens concrets d'aider l'enfant vous seront proposés dans les prochains chapitres.

E. Prévoyez les méthodes d'application des règles et des conséquences

Prévoyez de quelle façon vous ferez respecter vos attentes avec rigueur, constance et fermeté. Déterminez également quelles seront les conséquences si, malgré tout, l'enfant persiste à se comporter de manière inadéquate.

Notez qu'il vaut mieux prévoir des conséquences moins lourdes, mais que vous serez à l'aise d'appliquer de façon constante, que des sanctions tellement sévères qu'elles vous feront hésiter et qui vous donneront l'envie de « laisser une autre chance » à l'enfant. En fait, l'important, c'est d'arrêter l'enfant et de lui signifier votre désaccord par des actions concrètes plutôt que par des sermons.

F. Pensez à des moyens de valorisation

Comme le disait Fletcher Peacock, « Arrosez les fleurs, pas les mauvaises herbes ! » Prévoyez quand et comment vous soulignerez les progrès de votre enfant (pas nécessairement par des récompenses) et comment vous mettrez ses autres forces en valeur afin d'éviter que ses difficultés ne prennent trop d'importance et qu'il se définisse à partir de celles-ci.

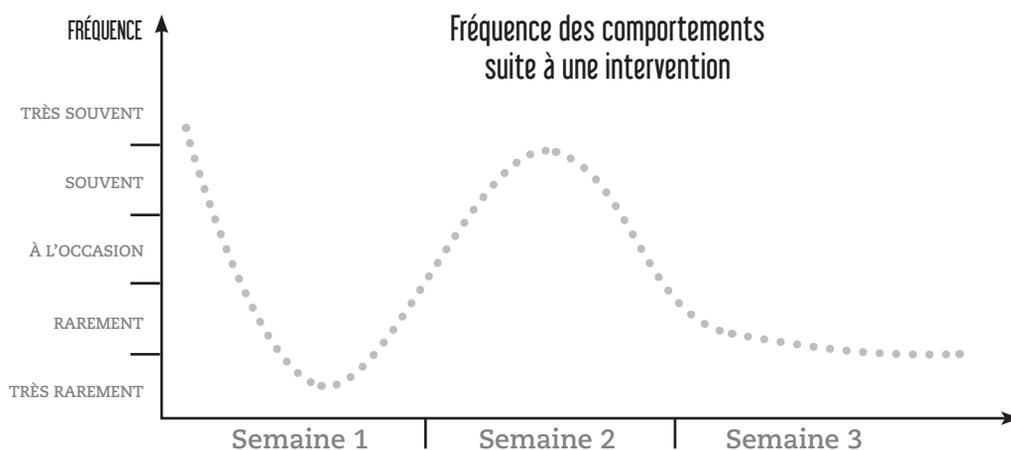
G. Suscitez la collaboration de l'enfant

Présentez le fruit de votre réflexion à l'enfant et informez-le de la stratégie retenue. S'il n'a pas encore été mis à contribution, il peut être intéressant de lui demander son avis, d'écouter ses suggestions et d'en tenir compte. Un contrat peut être signé entre l'enfant et vous. Avec les plus jeunes, vous pouvez dessiner les nouvelles règles. Afin de motiver l'enfant à développer de nouvelles habitudes, évitez de le culpabiliser ou de le noyer de reproches. Présentez-lui plutôt votre stratégie comme un moyen pour l'aider à « grandir ».

4. APPLICATION

Après avoir bien expliqué le plan à l'enfant et vous être assuré qu'il l'a compris, il est temps de passer à l'action. Il est alors utile de prendre des notes afin de vous guider dans d'éventuelles modifications : ce qui fonctionne bien, ce qui est difficile, etc. Appliquer ensuite les nouvelles mesures pendant au moins trois semaines, sans faire d'exception et sans « laisser de chance ». C'est le temps minimum requis afin que l'enfant puisse bien tester la solidité des mesures mises en place, s'y adapter et acquérir de nouvelles habitudes positives. Si vous modifiez la stratégie en cours de route parce qu'il y est réfractaire, il comprendra que vous n'êtes pas sérieux et qu'il peut « gagner » en s'opposant.

Règle générale, la fréquence des mauvais comportements après la mise en place d'une nouvelle stratégie ressemble à ceci :



Souvent, la première semaine, un miracle se produit. Les comportements semblent avoir disparu, ou presque. (Mes clients sont alors persuadés que j'ai certains talents de sorcière ou que j'ai fait bouger mon nez subtilement pour jeter un sort à leur enfant... Quels instants merveilleux lorsque les gens pensent que je suis extraordinaire!) Les parents relâchent alors généralement le cadre, mais cela se produit au moment où l'enfant commence à avoir du mal à maintenir ses nouvelles habitudes et où il ressent le besoin de tester le sérieux de ses parents. Survient alors une pointe au cours de laquelle les mauvais comportements refont surface, avec parfois encore plus d'intensité qu'au début! (Maintenant, les parents doutent de mes compétences et ils ont bien envie de cesser le suivi...) Les parents resserrent alors la stratégie et, s'ils tiennent bon, l'enfant pourra enfin s'entraîner à adopter de nouvelles habitudes, qui deviendront de plus en plus faciles à maintenir.

C'est un peu comme lorsqu'on commence à s'entraîner. Au début, on est très motivé et on va au gym trois fois par semaine. Puis, la motivation baisse, on saute des soirs et on est tenté d'abandonner. Par contre, si on poursuit, on prend doucement l'habitude et ça devient de moins en moins difficile... À vous, donc, d'être les entraîneurs de votre enfant!

Après trois semaines, réévaluez la situation et réajustez au besoin. Voyez-vous une amélioration significative? Si oui, poursuivez! Si non, retour à la case départ. Votre hypothèse n'est peut-être pas bonne. Les moyens sont peut-être mal choisis. N'oubliez surtout pas d'impliquer l'enfant dans cette évaluation et de tenir compte de son opinion. Vous serez probablement surpris de ce que vous entendrez... Soulignez ses efforts et ses réussites et misez sur le positif.

Voici donc un diagramme qui résume la démarche que je vous invite à adopter. Appelons-la « **la méthode gros bon sens** »!

Vous ne pensiez tout de même pas que ce serait si facile?

C'est MOI le patron!



La méthode gros bon sens

1. OBSERVATION

- Qu'est-ce qui ne va pas ?
- Depuis quand est-ce ainsi ?
- Y a-t-il eu un événement déclencheur ?
- Quand et avec qui est-ce que ça se produit le plus souvent ?
- Quand est-ce que ça va mieux ?
- Que dit son non verbal ?
- Comment est-ce que je réagis ?
- Qu'est-ce qui semble fonctionner le mieux ?

2. HYPOTHÈSES

- Quel besoin cherche-t-il à combler ?
- Que gagne-t-il grâce à son comportement ?
- Quelles émotions cherche-t-il à exprimer ?
- Comment est-ce que j'explique son comportement ?

4. APPLICATION

- Appliquer la stratégie d'intervention pendant au moins trois semaines de façon constante.
- Ne pas faire d'exception, ni laisser de chances...
- Prendre des notes.
- Réévaluer et recommencer au besoin.

3. PLAN D'ACTION

- Nommer le comportement attendu et ceux dont on ne veut plus.
- S'assurer que les mauvais comportements ne sont plus « payants ».
- Trouver des moyens de répondre à son besoin de façon positive.
- Prévoir des moyens qui vont **aider** l'enfant à bien se conduire.
- Prévoir les **conséquences** d'une mauvaise conduite.
- Prévoir les façons de le **valoriser**.
- Présenter **clairement** la stratégie prévue à l'enfant et susciter sa collaboration.

J'ai depuis longtemps adopté cette méthode afin d'aider mes clients. Regardons donc quelques exemples d'analyses réalisées avec des familles.

SOS
NANCY

LES CRISES DE LAURIE

Madame Cantin me téléphone au milieu du mois d'août et me demande une consultation « d'urgence » au sujet de sa fille Laurie, 8 ans. Cette dame a assisté à plusieurs de mes conférences et lu quantité d'ouvrages sur l'art d'éduquer des enfants. Elle emploie généralement des méthodes efficaces, les règles de la maison sont claires et, malgré quelques écueils, les parents ont toujours su ramener leurs trois enfants dans la bonne voie. Les relations familiales sont généralement saines et agréables.

Mais voilà que depuis quelques semaines, rien ne va plus avec Laurie, l'aînée. Elle qui avait habituellement un tempérament calme et enjoué affiche maintenant en permanence un air renfrogné et fait de grosses crises de colère que les parents ont sévèrement punies. Elle est devenue d'une extrême intolérance envers ses deux petits frères et elle pleure parfois sans raison apparente.

L'enfant n'a vécu aucun bouleversement majeur qui pourrait expliquer cette soudaine émotivité. Les parents ont tenté d'en discuter avec elle, sans succès. La mère s'inquiète : se trouve-t-elle déjà en présence des prémises de la « crise d'adolescence » et des changements hormonaux qui l'accompagnent ? Ces comportements sont-ils les symptômes d'une dépression ou d'un choc émotif majeur, tel un abus sexuel, dont elle n'aurait pas parlé ? Que faire pour rétablir la situation ?

OBSERVATION

En consultation, les parents ont pu me donner les informations suivantes. Les comportements ne sont apparus que depuis quelques semaines. Nous sommes au milieu d'un été particulièrement chaud. Laurie n'avait jamais posé de difficultés majeures. Elle fréquente le terrain de jeu tous les jours, suit des cours d'équitation, et part en camping presque toutes les fins de semaine avec sa famille. Le moment le plus pénible est le retour à la maison : elle s'isole dans sa chambre dès qu'elle rentre et se plaint que ses frères sont

bruyants et exaspérants. De violentes querelles surviennent lorsque ceux-ci tentent de l'approcher. Pour les parents, les relations fraternelles sont très importantes. Ils insistent donc pour que Laurie joue dehors avec ses frères, car ils se sont ennuyés d'elle toute la journée. Cela permet en outre aux parents de préparer le repas plus calmement. Il est arrivé quelques fois que les parents trouvent Laurie endormie en allant la chercher à sa chambre pour le souper.

HYPOTHÈSES

Il est bien probable que Laurie soit simplement très fatiguée. La fatigue, chez l'enfant (et chez bien des adultes...), se traduit souvent par de l'agitation et par une perte de maîtrise des émotions. Laurie a toujours eu un tempérament plutôt solitaire, préférant jouer avec une ou deux amies plutôt qu'en groupe. Après une journée passée au soleil avec une bande d'enfants à courir et à jouer à des jeux bruyants, il est donc parfaitement normal que Laurie se sente agressée par les cris et les débordements de ses jeunes frères. La chaleur vient souvent accentuer le sentiment de fatigue chez les gens et ne permet pas toujours des nuits de sommeil réparateur. De plus, l'été, les parents laissent souvent tomber les routines habituelles, tout le monde se couche plus tard et l'encadrement est moins serré. Que gagne-t-elle par ses agissements? La possibilité de laisser libre cours à ses états d'âme, et ce, sans retenue. (C'est difficile de se maîtriser lorsqu'on est fatigué!) Quels sont ses besoins? De toute évidence, elle a besoin de ralentir le rythme, d'un peu de calme, de solitude et de repos. Elle se sentirait aussi probablement sécurisée par un cadre plus régulier et plus ferme.



*C'est le temps d'aller au lit,
papa et maman sont fatigués.*

PLAN D'ACTION

Après réflexion, nous avons choisi de faire les actions suivantes. (D'autres moyens auraient pu être pertinents, mais puisqu'il faut choisir...)

Comportement attendu

- ▷ Attitude calme et agréable avec les membres de l'entourage.

Comportements dont on ne veut plus

- ▷ Agitation, bougonnerie, opposition.

Moyens mis en place afin d'éviter les gains

- ▷ Les parents invitent Laurie à se retirer à sa chambre lorsqu'elle est de mauvaise humeur afin d'éviter que les autres ne subissent ses comportements désagréables.

Besoin à combler

- ▷ Laurie a besoin de calme et de repos.

Moyens d'aide

- ▷ Fixer l'heure du coucher à 21 heures en semaine, même si c'est l'été.
- ▷ Réduire la quantité d'activités familiales lors des fins de semaine.
- ▷ À son retour du parc, elle peut écouter un peu la télévision au sous-sol pour relaxer. Elle peut également aller écouter de la musique dans sa chambre. Les parents empêcheront ses deux frères de la déranger et trouveront un autre moyen de les occuper pendant la préparation des repas.
- ▷ Trouver avec elle ce qui lui fait du bien, ce qui la relaxe lorsqu'elle se sent agressive et impatiente (bain, lecture, musique).

Conséquences

- ▷ Lorsque Laurie est trop agitée, on la dirige vers un jeu calme (comme le dessin ou la lecture), et ce, que ça lui plaise ou non.
- ▷ Si elle se montre désagréable ou opposante, elle va en retrait dans sa chambre jusqu'à ce qu'elle soit disposée à collaborer et à respecter son entourage.

Valorisation

- Chaque soir, au coucher, les parents effectuent avec elle un retour sur sa journée. Ils lui accordent un peu de temps exclusif.
- Si la journée s'est bien passée, elle a la possibilité de lire dans son lit jusqu'à 21h30.

PLAN B

Si malgré tout Laurie reste fatiguée et ronchonreuse, il faudra envisager de cesser d'aller au terrain de jeu ou aux cours d'équitation pendant un certain temps.

Présentation du plan à l'enfant

- On lui explique clairement les modalités du plan d'action et les raisons de leur mise en place, on nomme très précisément ce qu'on attend d'elle et on intègre ses suggestions si elles sont intéressantes et si elles vont dans le même sens que l'intervention désirée (donc dans le cas qui nous occupe, on intègre les suggestions de Laurie si celles-ci lui permettent de se reposer).

APPLICATION

Les parents ont mis la stratégie en place. Rapidement, la tension familiale a diminué et Laurie a retrouvé sa bonne humeur. Les parents ont bien sûr dû appliquer les moyens d'arrêt d'agir à quelques reprises, mais puisque Laurie savait clairement à quoi s'en tenir, elle a réagi de façon beaucoup moins explosive. Elle s'est aussi impliquée dans la recherche de solutions. Ainsi, elle a trouvé une amie dont la mère était à la maison et qui a accepté de la prendre en charge un ou deux jours par semaine afin de lui éviter d'aller au terrain de jeu. Cela lui a permis de passer des journées plus calmes avec sa copine. Après trois semaines de ce régime, les parents avaient enfin retrouvé leur fille calme et souriante. Ils n'ont pas eu à cesser les cours d'équitation, mais ils ont considérablement diminué les sorties en camping pendant les fins de semaine.

WILLIAM ET L'HEURE DU COUCHER

Depuis quelque temps, William, 3 ans, est difficile à coucher. Les parents avaient pourtant adopté depuis longtemps une routine sécurisante, et celle-ci semblait bien fonctionner jusqu'à maintenant. Toutefois, les parents observent que leur fils devient de plus en plus agité à mesure que l'heure du coucher approche. Il se montre parfois agressif. Le père lui lit une courte histoire tous les soirs depuis qu'il a deux ans. Ce moment, qui était à l'origine une période agréable d'attention exclusive, s'est transformé en lutte afin que l'enfant reste tranquille. William bouge sans arrêt, interrompt son père et fait le clown plutôt que d'écouter le récit. Fatigué de ces joutes continues, monsieur a cessé cette activité.

À 19h30, papa et maman lui disent un dernier « Bonne nuit, mon amour », puis quittent la pièce en fermant la lumière et la porte. William commence dès lors à pleurnicher, se relève plusieurs fois, demande à ce qu'on aille le voir, fait mille et une demandes et se plaint de divers bobos. Pendant quelques soirs, maman est allée se coucher avec lui, mais dès qu'elle sortait de sa chambre en le pensant endormi, il ouvrait les yeux et réclamait de nouveau que sa mère se couche avec lui. Afin d'éviter de créer de vilaines habitudes et en suivant les conseils des membres de leur entourage, les parents ont tenté de le laisser pleurer, de le chicaner et même de le punir, mais rien n'a fonctionné. Ils songent à installer un crochet sur la porte afin d'éviter qu'il ne sorte de sa chambre et me demandent mon avis sur le sujet.

OBSERVATION

J'ai demandé aux parents de noter leurs observations par écrit pendant une semaine complète avant notre rencontre. Ils ont alors remarqué quelques éléments des plus pertinents auxquels ils n'avaient pas fait attention auparavant. La chambre de William étant à l'étage, les parents se sont rendu compte que lorsqu'il se lève, il saute en bas de son lit et court jusqu'à la salle de bain. Au retour, il fait de même et saute sur son lit plutôt que d'y monter. Les parents se sont souvenu que les difficultés ont commencé peu de temps après qu'il se soit fait garder chez son cousin Jérôme, 5 ans. Il était alors revenu en parlant de monstres méchants et de fantômes. Les parents l'avaient rapidement rassuré

en lui disant que les monstres n'existent pas, puis avaient laissé le sujet de côté. William a un léger retard de langage.

HYPOTHÈSES

L'hypothèse la plus probable, c'est la peur. Son cousin lui a peut-être raconté des histoires de monstres cachés sous les lits et William, avec le vocabulaire de ses trois ans, ne peut expliquer clairement ses peurs à ses parents. Il a donc besoin de sécurité et d'être rassuré. Le laisser pleurer ou installer un crochet sur la porte ne ferait qu'empirer le problème. Le fait que ses parents se présentent parfois à sa porte pour le réprimander ou le punir lui apporte suffisamment de gains pour qu'il répète ses actions, et ce, même si les réprimandes qu'il reçoit alors peuvent être désagréables. En effet, la présence sécurisante de ses parents dépasse largement l'inconfort lié aux semonces qu'ils lui servent. Mais alors, comment apaiser William sans renforcer ses comportements négatifs?

PLAN D'ACTION

Nous avons dû user de beaucoup d'imagination afin d'élaborer une stratégie qui aiderait William à se sentir calme et en sécurité à l'heure du dodo, sans pour autant apporter de gains à ses plaintes et tout en tenant compte de son jeune âge et de sa capacité de compréhension. Encore une fois, il y aurait sûrement d'autres solutions à proposer. Voici néanmoins celles que nous avons retenues.

Comportement attendu

- ▶ Se coucher et s'endormir seul.

Comportements dont on ne veut plus

- ▶ Se relever, crier, se plaindre.

Moyens mis en place afin d'éviter les gains

- ▶ Lui donner peu d'attention et le rassurer de loin.

Besoin à combler

- ▶ Se sentir en sécurité dans sa chambre. Développer sa capacité à faire face à la peur par lui-même.

Moyens d'aide

- ▷ Expliquer clairement à William, dans ses mots, ce qu'on attend de lui et ce qui est interdit ainsi que la méthode d'intervention prévue. Le fait de savoir exactement ce que feront ses parents sécurisera l'enfant.
- ▷ Trouver avec lui des moyens de se calmer lorsqu'il a peur : chanter une comptine dans sa tête, serrer son toutou dans ses bras, penser à des choses agréables, se raconter une histoire ou s'imaginer qu'il est un « super héros sans peur ».
- ▷ Combler l'espace sous son lit pour qu'aucun monstre ne puisse s'y cacher.
- ▷ Faire des jeux dans sa chambre dans le noir pour qu'il apprivoise les ombres et qu'il s'habitue à distinguer les objets dans la pénombre. (En effet, un enfant de trois ans peut ne pas reconnaître son environnement lorsque celui est plongé dans le noir. L'ourson blanc et souriant à la lumière peut ressembler à un fantôme menaçant lorsque les lumières sont éteintes...)
- ▷ Laisser sa porte ouverte et allumer une veilleuse dans le corridor.
- ▷ Profiter de son imaginaire débordant en lui achetant un « toutou magique » (tout le monde sait que les toutous magiques protègent les enfants en faisant fuir tous les monstres et les fantômes!)
- ▷ S'installer près de sa porte, à l'extérieur de sa chambre, le temps qu'il s'endorme. Progressivement, d'un soir à l'autre, on éloigne la chaise de la porte. S'il crie, on dit simplement « Dodo, mon amour », de façon à l'apaiser sans lui donner trop d'attention.
- ▷ S'assurer qu'il a tout ce dont il a besoin près de son lit (gobelet d'eau et mouchoirs).

Conséquences

- ▷ S'il se relève, le reconduire sans un mot.

Valorisation

- ▷ Chaque fois qu'il réussit, il reçoit un nouvel autocollant à ajouter dans son album du super héros sans peur. Cet autocollant lui est remis le lendemain matin.

Présentation du plan à l'enfant

- La présentation se fait à l'aide de mises en situation. Les parents et William jouent à faire semblant d'avoir peur, mimant ce qu'il peut faire quand cela se produit. Ils miment également ce que papa et maman vont faire si William se relève de son lit.

APPLICATION

Les parents ont mis en place les stratégies proposées. William a semblé très heureux que ses parents comprennent enfin sa peur. Pendant encore quelques semaines, maman est restée avec lui jusqu'à ce qu'il s'endorme, le temps de travailler ses peurs avec lui. Une fois que les parents ont eu l'impression que l'enfant était rassuré, ils lui ont ensuite expliqué qu'il était maintenant assez grand pour s'endormir seul dans son lit. Ils lui ont aussi montré à quel endroit ils allaient installer la chaise dans laquelle ils s'installeraient le temps qu'il s'endorme.

Les premiers soirs, toutefois, se sont avérés assez pénibles pour les parents. Le garçon aurait bien aimé que maman continue de dormir avec lui et il refusait de rester dans son lit. Papa et maman se sont alors relayés afin de le reconduire dans son lit plusieurs fois de suite en répétant leur mantra : « Dodo dans ton lit, William, nous sommes juste à côté ». Ce n'est que lorsque l'enfant a compris que ses parents ne céderaient plus qu'il a enfin choisi de rester dans son lit. Au début, il vérifiait souvent la présence de ses parents mais, au bout de quelques jours, il a enfin eu confiance et il a pu s'endormir de façon autonome.

Ces exemples illustrent bien, je crois, qu'une analyse efficace de la situation peut nous amener à adopter des moyens complètement différents de ceux auxquels nous aurions pu penser au départ. Qu'est-ce qui fait la différence ? Selon moi, c'est l'étape de l'analyse, lors de laquelle il est possible de formuler des hypothèses expliquant les comportements de nos enfants. C'est l'étape centrale de l'analyse, celle qui guidera nos interventions. Et c'est précisément la raison d'être de ce livre : permettre aux parents de formuler des hypothèses réalistes afin d'expliquer les comportements de leurs enfants et leur fournir des trucs et des moyens concrets pour agir sur chacune des motivations qui se trouvent derrière ces comportements qui nous agacent tant. Mais venons-en aux faits :

POURQUOI
arrive-t-il que les
enfants se conduisent mal ?





CHAPITRE 3

Les enfants se conduisent mal parce que... c'est « payant » !

Les enfants sont d'excellents comptables. En général, si un enfant répète un comportement, c'est que celui-ci lui rapporte ! Et si, en plus, les coûts (ou les conséquences) sont minimales, il repère vite l'investissement lucratif...

Commençons avec un exemple.

NOÉMIE ET LA PROPRETÉ

Noémie, 4 ans, est propre depuis près de 2 ans. Un jour, à la garderie, très absorbée par son jeu avec une amie, elle retarde trop longtemps le moment d'aller à la toilette. Elle « s'échappe » et mouille son pantalon. C'est alors le branle-bas de combat afin de trouver à la jeune fille des vêtements de rechange à sa taille. N'en trouvant pas, l'éducatrice se voit obligée de téléphoner à la mère, qui quitte alors son travail pour venir porter des vêtements propres à sa fille. Comme c'est déjà le milieu de l'après-midi, madame décide de prendre congé pour le reste de la journée et revient à la maison avec sa fille. Fidèle à ce que prônent tous les spécialistes, elle ne gronde pas sa fille, mais passe une bonne vingtaine de minutes à discuter avec elle de l'importance de savoir s'arrêter de jouer et de ne pas trop attendre. Ensuite, puisqu'il fait beau, elle emmène Noémie se baigner à la piscine municipale.

Le soir, lorsque le père arrive de travailler, la mère le met au courant de la situation. Monsieur prend alors quelques minutes afin de discuter avec sa fille. Dans la soirée, Noémie va voir ses parents et dit : « Regardez ! Je jouais, mais j'ai arrêté de jouer pour aller aux toilettes ! Je suis gentille, hein ? » Les parents félicitent alors chaudement leur fille d'avoir si bien compris la leçon.

Le lendemain, la mère ramène sa fille à la garderie et prend quelques minutes avec l'éducatrice afin de lui expliquer l'intervention faite la veille. Elle part en faisant promettre à Noémie de ne pas mouiller son pantalon. L'enfant promet, le sourire aux lèvres. Avant de l'intégrer au groupe, son éducatrice discute quelques minutes avec elle et lui rappelle, elle aussi, d'arrêter ses jeux lorsqu'elle a envie. Noémie promet de nouveau. Aucun incident ne se produit cette journée-là.

À la fin de la journée, c'est le père qui va chercher la fillette. Il s'enquiert de la journée, félicite sa fille d'être restée au sec, puis retourne à la maison en écoutant les nouvelles à la radio. Lorsque maman arrive, elle félicite elle aussi la petite, puis part aider son conjoint à préparer le souper. Madame est fatiguée et n'a pas le temps de jouer avec Noémie.

Le jour suivant, personne ne parle à Noémie de ses habitudes urinaires et lorsqu'elle réclame des félicitations pour être allée aux toilettes, elle n'obtient qu'un « Hum ! Oui, bravo... » distrait. Noémie s'est encore « échappée » cette journée-là... puis

la suivante, et de plus en plus souvent. Les parents l'ont fait voir par un médecin, qui n'a rien décelé d'anormal.

Suite aux conseils de l'éducatrice, les parents ont instauré un tableau de motivation. Lorsque Noémie passait une journée « sans pipi dans la culotte », elle obtenait un autocollant. Ils lui ont promis une récompense après une semaine complète passée au sec. La première semaine, Noémie est restée au sec tous les jours. Sa mère est donc allée avec elle lui acheter une babiole au magasin à un dollar. Mais les semaines suivantes, l'enfant a mouillé sa culotte de plus en plus souvent.

C'est finalement la garderie, avec l'accord des parents, qui m'a demandé mon avis sur la situation, car l'amie de Noémie avait tout à coup « attrapé » la même maladie que sa copine... De toute évidence, l'éducatrice craignait une épidémie!

Plusieurs d'entre vous l'auront certainement compris : Noémie est une jeune fille intelligente, qui a rapidement effectué l'équation suivante :



Noémie a découvert que son « problème urinaire » lui rapportait des gains substantiels et qu'elle n'avait aucun intérêt à rester propre. Il semblerait d'ailleurs que les petits comptables qui l'entouraient observaient ses profits et étaient tentés d'adopter la même stratégie...

Pipi dans ma culotte = Attention = \$\$\$\$\$\$

Rester au sec = Attention + valorisation = \$

Rester au sec de temps à autre = Attention +
valorisation = \$\$\$\$\$\$\$\$\$\$

Rester toujours au sec = Attention +
valorisation = Rendement décroissant,
babiole du magasin

PLAN D'ACTION

Comportement attendu

- ▷ Pipi dans la toilette.

Comportement dont on ne veut plus

- ▷ Pipi dans la culotte.

Moyens mis en place afin d'éviter les gains

- ▷ J'ai demandé aux parents et à l'éducatrice de ne plus accorder la moindre importance aux pipis. Ils devaient traiter Noémie comme « une grande » de 4 ans et non comme une enfant qui fait l'apprentissage de la propreté. Pas d'encouragement à rester propre, pas de valorisation lorsqu'elle va aux toilettes, pas d'attention lorsqu'elle mouille sa culotte.

Besoin à combler

- ▷ Besoin d'attention et de valorisation.

Moyens d'aide

- ▷ Prendre davantage de temps avec Noémie, discuter avec elle de n'importe quoi, sauf des pipis (parler de ses amis ou de ses activités préférées, par exemple). Lui donner l'attention dont elle a besoin autrement qu'en parlant de ses habitudes urinaires.

Afin d'éviter que les parents, occupés par la gestion du quotidien, n'oublient de donner à Noémie l'attention dont elle a besoin, nous avons convenu de fixer des moments dans la routine du soir pendant lesquels chacun des parents prendrait un peu de temps avec elle. Par exemple : réciter des comptines dans la voiture au retour de la garderie, aller la voir quelques minutes pendant la préparation du souper pour s'intéresser à ce qu'elle fait et réserver 15 minutes après le repas pour jouer.

Conséquences

- ▷ Lorsqu'elle mouille sa culotte, ne porter aucune attention à l'incident. Sans un mot, donner à Noémie des vêtements de rechange et l'envoyer se changer seule. Lui donner ensuite une vadrouille et lui demander de ramasser ses dégâts en lui accordant le moins d'attention possible.
- ▷ Ne pas la gronder, ni la punir.

- ▷ Changer rapidement de sujet si elle parle de l'incident ou tente d'obtenir de la valorisation sur ce sujet.

Valorisation

- ▷ À la garderie, lui donner de petites responsabilités « de grande » afin qu'elle aille chercher de la valorisation par des actes positifs.

Présentation du plan à l'enfant

- ▷ Nous avons expliqué à Noémie que nous avons compris ce qu'elle cherchait par ses agissements et qu'à l'avenir, elle n'obtiendrait plus l'attention de cette façon. Nous lui avons aussi expliqué comment obtenir l'attention autrement et ce qui allait arriver lorsqu'elle aurait des « accidents ».

Résultats

- ▷ Sceptique, Noémie a tenté le tout pour le tout. Lors des premières journées d'application du plan, elle a fait pipi un peu partout, plusieurs fois par jour. Elle a tenté par tous les moyens d'obtenir l'attention des adultes, allant jusqu'à faire une crise d'opposition en refusant de ramasser ses dégâts. L'éducatrice a eu beaucoup de mal à éviter que les autres enfants ne lui accordent l'attention qu'elle tentait d'obtenir. Elle devait alors les occuper à autre chose, attirer leur attention ailleurs. La troisième journée, elle a même tenté de faire des selles pour voir ce qui arriverait!

Découragés, les parents m'ont téléphoné. Je leur ai demandé de tenir bon, ce qu'ils ont fait. En moins d'une semaine et demie le problème a été réglé. Au début, Noémie devait obtenir beaucoup d'attention pour maintenir ses bons comportements, mais progressivement, elle est devenue de moins en moins exigeante. Tout est finalement rentré dans l'ordre après quelques jours.

Voyons maintenant quels sont les gains les plus fréquemment convoités par nos comptables en herbe...



Type de gain : ATTENTION

C'est l'une de mes enseignantes au cégep, Monique Tremblay, qui nous avait un jour expliqué sa « théorie des *chips molles* ». Je l'ai un peu développée depuis le temps, mais elle reste un de mes outils de travail les plus efficaces. La théorie s'applique surtout aux jeunes enfants, mais certains d'entre eux restent gourmands pendant plusieurs années...

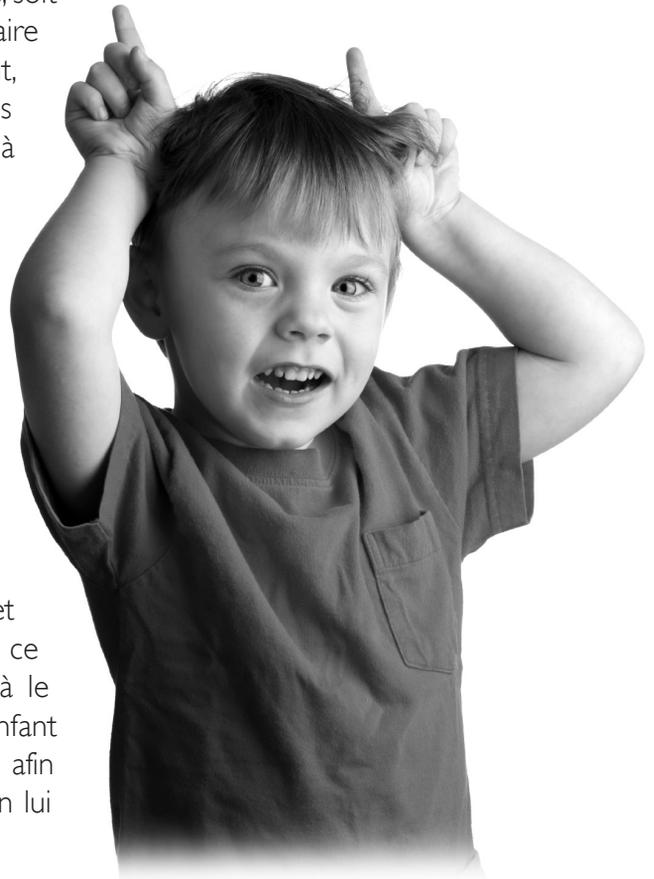
Voici donc. Imaginons que vous donnez à un enfant le choix entre deux bols de *chips* : un bol de bonnes *chips* fraîches et croustillantes et un bol de *chips molles* (vous savez, ces *chips* qui sont restées trop longtemps dans l'armoire chez grand-mère et qui ont pris l'humidité?) Quelles *chips* choisira-t-il? Les croustillantes, bien entendu! Mais s'il ne reste plus de *chips* croustillantes ou si elles sont hors de portée et qu'il a le choix entre les *chips molles* ou pas de *chips* du tout, que choisira-t-il? Eh bien, il goûtera probablement aux molles, juste pour voir... Et puis, s'il est un tantinet gourmand, il en mangera encore un peu, puis encore...

Comparons maintenant les *chips* à l'attention que l'on porte à un enfant. L'attention positive, les discussions, la valorisation, les jeux et le temps de qualité sont comparables aux croustilles fraîches, alors que l'attention négative, les réprimandes, les critiques et les ordres s'apparentent aux croustilles défraîchies. Bien entendu, tout enfant préfère l'attention positive aux réprimandes mais, il faut bien l'avouer, les parents sont souvent occupés et l'enfant n'a pas toujours accès à l'attention positive dont il a besoin. Il est alors tenté de « piger dans le bol de *chips molles* » et, un peu comme Noémie, obtient souvent une pleine ration d'attention en adoptant des comportements répréhensibles. Si vous donniez des croustilles

à un enfant chaque fois qu'il se conduit mal, seriez-vous surpris de constater que ses mauvais comportements persistent?

L'attrait des *chips molles* est particulièrement fort chez les enfants de moins de six ans. En effet, la plupart des mauvais comportements des enfants de cet âge visent à combler un manque d'attention. Regardez-les vous surveiller du coin de l'œil pour s'assurer qu'ils ont bien été vus lorsqu'ils se dirigent vers la plante interdite! Et avez-vous remarqué la vitesse à laquelle ils se jettent sur le bol de *chips molles* lorsque vous êtes occupé au téléphone et que les *chips* croustillantes sont hors de portée? Pourquoi en est-il ainsi? Il peut y avoir plusieurs raisons différentes. Certains enfants manquent effectivement d'attention, soit parce que leurs parents sont très occupés, soit parce qu'ils vivent une situation temporaire qui les prive d'attention (déménagement, arrivée d'un bébé, séparation). D'autres ont été habitués depuis leur naissance à l'omniprésence de l'attention parentale et ne se sentent pas bien lorsqu'on bouscule leurs habitudes. Certains enfants sont simplement de petits gourmands au tempérament extraverti : ils ressentent beaucoup de plaisir à attirer l'attention sur eux. Finalement, il y a aussi certains enfants anxieux, qui semblent vivre un grand malaise lorsque l'attention des personnes importantes pour eux n'est pas disponible. Ils semblent incapables de se centrer sur eux-mêmes et ressentent une forme de panique devant ce « vide relationnel ». Ils cherchent alors à le combler par tous les moyens. Ce type d'enfant aura besoin d'un soutien psychologique afin de mieux comprendre ce qui se passe en lui et de mieux gérer son anxiété.

Mais regardons d'abord quelques exemples, plus simples, d'enfants à la recherche de croustilles...



Je mangerais bien quelques
chips molles, moi...

LES MALHEURS DE SARAH

Sarah, l'aînée de la maison, avait deux ans quand sa mère a accouché de jumeaux. Anticipant une réaction de jalousie de sa part, les parents avaient bien pris soin, dans les premiers mois, d'intégrer Sarah chaque fois qu'ils devaient s'occuper des jumeaux. Par exemple, ils lui demandaient de petits services ou lui lisaient des histoires pendant que maman donnait le sein. Grand-maman, venue donner un coup de main à la famille, faisait régulièrement des sorties avec « la grande » ou encore prenait la relève d'un parent afin de lui laisser le temps de jouer un peu avec Sarah. Toutes ces mesures (qui sont excellentes, soit dit en passant) avaient contribué à ce que la transition de « Je suis le centre de l'univers dans ma famille ! » à « Je dois partager l'attention et l'amour de mes parents avec deux poupées qui pleurent sans arrêt ! » se fasse en douceur. En somme, Sarah semblait plutôt heureuse dans son rôle de grande sœur.

Mais des jumeaux, c'est prenant ! Et pas seulement les premiers mois... C'est donc un peu plus d'un an plus tard que monsieur et madame Talbot font appel à mes services car, depuis quelques mois, Sarah s'oppose de plus en plus aux consignes de ses parents, adopte un langage et des comportements de « bébé », fait de fréquentes crises de colère, est devenue agitée, désobéit aux règles, fait des mauvais coups et rit quand ses parents la réprimandent. Elle se lève de table plusieurs fois par repas et « se sauve dans la maison », refuse de s'habiller seule, se relève plusieurs fois après l'heure du coucher et fait parfois exprès de réveiller ses frères...

Les parents se doutent bien que Sarah est jalouse de ses frères et cherche à attirer l'attention, mais ce n'est que lorsque je leur fais part de mes observations, effectuées lors de mes visites chez eux, qu'ils réalisent vraiment de quelle façon ils alimentent la situation.

Voici quelques-unes de ces observations.

À L'HABILLAGE – Papa et maman habillent chacun un jumeau en souriant : « Ah ! Où mettons-nous le chapeau ? Boum sur la tête ! Donne ton pied... Oui ! Bravo champion ! » Sarah, à qui ses parents ont donné ses vêtements, pleurniche en disant : « Pas capable ! Veux pas ! » Papa et maman la grondent et la menacent de conséquences si elle ne s'habille pas correctement...

AU REPAS – Monsieur et madame Talbot, tout en discutant avec moi, interviennent à plusieurs reprises auprès de Sarah afin qu'elle se tienne bien assise, tienne sa fourchette correctement, ferme sa bouche, cesse de jouer avec le couvercle du Ketchup... Pendant ce temps, les parents font manger les jumeaux et les félicitent chaleureusement chaque fois qu'ils ouvrent la bouche. Ils me disent qu'ils sont deux vrais ogres et qu'ils mangent vraiment bien... Au même moment, Sarah crie avec rage qu'elle n'a pas faim et qu'elle n'aime pas ça, puis se sauve en courant. C'est papa qui doit la retrouver (elle est cachée sous le lit des parents). Il la ramène à table en l'enjoignant de manger « comme une grande fille! » Sarah rétorque : « Je ne suis pas grande! », puis elle se met à jouer avec sa nourriture en faisant exprès d'en faire tomber par terre. Elle se fait donc sermonner encore plusieurs fois et finit par subir une punition.

EN SOIRÉE – Chaque fois que Sarah joue avec quelque chose, l'un des jumeaux vient lui enlever son jouet. Sarah le lui arrache aussitôt des mains en hurlant. Maman lui crie alors : « Laisse-le-lui, prend autre chose... » ou « Laisse-le faire, il veut jouer avec toi... »

Quand l'un des jumeaux lui donne un coup sur la tête avec un marteau en plastique, Sarah le pousse violemment et le bébé se met à pleurer. Maman arrive rapidement, prend l'enfant dans ses bras et le console en grondant Sarah : « Regarde, tu lui as fait mal! C'est méchant, ça! » Quand Sarah réplique qu'il lui avait donné un coup de marteau sur la tête, sa mère répond : « Oui, mais il est trop petit pour comprendre qu'il ne faut pas faire mal aux autres... Toi, tu es grande! »

Un peu plus tard, alors que la jeune fille vient se plaindre que ses frères la dérangent dans son jeu, papa rétorque : « Si tu veux être tranquille, tu n'as qu'à aller jouer dans ta chambre et fermer la porte ». (Sa chambre est à l'étage...) Elle grimpe alors sur le canapé et se met à sauter frénétiquement. Intéressés, les jumeaux imitent aussitôt leur grande sœur en riant. Sarah se fait encore gronder : « Regarde ce que tu leur fais faire! » Pendant que maman descend les jumeaux par terre et leur sort un jeu, elle explique à Sarah que ses frères peuvent se faire mal s'ils font comme elle, et qu'elle doit donner l'exemple...

En outre, chaque fois que les parents s'adressent à moi ou s'occupent de l'un des jumeaux, Sarah vient faire une demande (jus, télé, biscuit, crayons à colorier) et argumente ou pleurniche devant chaque refus. Les parents prennent alors le temps de lui expliquer les raisons de leur refus, argumentent, puis montent le ton... Deux minutes plus tard, elle revient avec une nouvelle demande... ou encore fait quelque chose

d'interdit (comme fouiller dans le garde-manger alors qu'elle n'a pas touché à son assiette à l'heure du repas). S'ensuivent alors plusieurs avertissements des parents qu'elle fait mine de ne pas entendre. Elle n'arrête que lorsque le parent lève le ton ou la menace de conséquences négatives... mais une nouvelle demande ou une autre frasque suit presque aussitôt.

AU COUCHER – Papa lui lit une histoire, mais Sarah bouge beaucoup et lui coupe sans arrêt la parole. Après avoir menacé plusieurs fois Sarah d'arrêter sa lecture, le père finit par perdre patience et sort de la chambre en disant un rapide « Bonne nuit ». C'est évidemment la crise, qui dure près de 20 minutes pendant lesquelles papa doit tenir la poignée afin d'empêcher Sarah de sortir. À travers la porte, il lui dit de se calmer, la menace de conséquences négatives supplémentaires, et ainsi de suite. Finalement, c'est madame Talbot (qui était occupée pendant ce temps à préparer les jumeaux au coucher) qui vient voir sa fille, entre dans la chambre et la prend dans ses bras afin de l'aider à se calmer. Sarah cesse finalement de crier et accepte de se coucher après avoir eu ses bisous et ses câlins. Vient ensuite le temps de coucher les jumeaux. Bien entendu, Sarah recommence à faire des demandes et à poser des questions. Après plusieurs avertissements, les parents ferment sa porte et c'est de nouveau la crise...

HYPOTHÈSES

Lorsque je leur ai fait part de mes observations, les parents ont compris par eux-mêmes que Sarah, avec raison d'ailleurs, était très jalouse de toute l'attention positive offerte à ses frères. Évidemment, il paraît inéquitable, pour une enfant de 3 ans, que ses frères obtiennent attention et amour à profusion alors qu'elle doit se contenter de « faire comme une grande » et d'être ignorée ! Comment peut-elle comprendre pourquoi elle est grondée ou punie chaque fois qu'elle fait mal aux petits, alors qu'à l'inverse ses parents lui demandent de tolérer les coups de ses frères ? En fait, pendant que ses frères raflent presque toutes les *chips* croustillantes disponibles, Sarah doit s'évertuer à faire des demandes de toutes sortes afin d'en grappiller quelques-unes et, la plupart du temps, elle doit se contenter du bol de croustilles défraîchies... Pour ma part, quand je vois quelqu'un manger des *chips*, ça me donne généralement faim. Pas vous ?

PLAN D'ACTION

Le plan d'action s'est donc articulé autour du besoin d'attention de Sarah et de la nécessité de redéfinir sa place dans la famille. Ainsi, les parents ont été invités à fournir davantage d'attention positive à Sarah, à ignorer certains comportements et à aider leur fille à vivre des délais dans ses demandes d'attention. J'ai aussi demandé aux parents de ne plus rendre Sarah responsable des comportements de ses frères. Si les jumeaux se conduisent mal (s'ils donnent des coups, s'ils volent les jouets de Sarah ou s'ils sautent sur le canapé), ils devront être grondés, voire punis de la même façon que Sarah, même s'ils sont plus jeunes. Sarah y verra une certaine justice et les garçons apprendront plus vite à être responsables de leurs actions.

Je les ai toutefois avisés d'être prudents, car Sarah risque d'être tentée de se transformer en « rapporteuse » afin d'obtenir la gratification. J'ai donc conseillé aux parents de rester plutôt froids lorsque Sarah vient leur faire part des mauvais comportements des petits. Pour le reste, je leur ai suggéré quelques-uns des moyens cités dans la section Stratégies d'intervention, présentée un peu plus loin.

L'AGITATION D'ÉTIENNE

SOS
NANCY

On demande un jour mes services dans un centre de la petite enfance pour un jeune homme de 4 ans plutôt turbulent. En effet, Étienne semble avoir du mal à rester en place, fait la sourde oreille aux consignes, a du mal à attendre son tour, monopolise les discussions de groupe et frappe souvent ses pairs, parfois sans raison apparente. Les éducatrices perçoivent bien que l'enfant recherche l'attention de façon négative, mais elles ne savent plus trop comment l'encadrer puisqu'il semble prendre plaisir à s'opposer, quitte à en assumer les conséquences négatives. Elles soulignent qu'il semble très heureux lorsqu'il est valorisé et qu'il collabore bien lorsque l'éducatrice lui accorde l'attention exclusive.

Je vais donc l'observer dans son groupe. À peine suis-je arrivée qu'il grimpe sur mes genoux et m'assaille de questions. Dès que je m'adresse à un autre enfant, je sens l'agressivité et le désarroi monter en lui. Très rapidement, je constate qu'il cherche de l'attention. En effet, lorsque des consignes sont données au groupe, il fait mine de ne pas avoir entendu et surveille l'éducatrice du coin de l'œil. Lorsqu'elle intervient directement auprès de lui, il obtempère, mais seulement lorsqu'elle le regarde. Il s'organise

constamment pour faire répéter les adultes, tente d'être le centre d'attention des pairs, ne tolère pas le partage des jouets et s'empresse de pousser quiconque reçoit un peu d'amour de la part de l'éducatrice. Tout en évaluant Étienne, j'observe aussi les interventions des éducatrices (que je trouve formidables, soit dit en passant). Ainsi, pour chaque croustille molle, c'est-à-dire chaque fois qu'une éducatrice intervient de façon négative ou qu'elle accorde de l'attention à Étienne suite à un mauvais comportement de sa part, j'inscris un crochet (√) et pour chaque croustille fraîche, donc chaque fois qu'Étienne est valorisé et qu'il reçoit de l'attention suite à un comportement positif, j'inscris une étoile (*). Au bout d'une heure trente, malgré l'excellence des interventions des éducatrices, Étienne avait amassé 32 crochets (ou chips molles) pour seulement 3 étoiles (chips croustillantes)! Il n'est donc pas très étonnant de constater que les comportements négatifs persistent...

Je vais ensuite observer Étienne chez lui. Les parents sont bien inquiets des comportements de leur fils à la garderie, mais disent ne pas avoir ce genre de problème à la maison. Ils avouent toutefois que leur fils exige beaucoup d'attention, est incapable de jouer seul et devient agité lorsqu'il y a de la visite. Ils ne comprennent pas la recherche d'attention de l'enfant puisque, disent-ils, ils lui en donnent beaucoup.

En effet, pendant l'entrevue avec les parents, Étienne multiplie les demandes. Ses parents lui répondent toujours avec empressement, même lorsque le moment est très mal choisi. Par exemple, alors que son père est au téléphone avec un client, Étienne lui pose une question. Monsieur fait alors attendre son client au bout du fil afin de répondre à son fils. Lorsqu'ils ne peuvent répondre par l'affirmative, les parents prennent chaque fois un long moment afin de justifier leur refus et offrir à l'enfant une solution de rechange. Madame avoue que le soir et les fins de semaine, toute la vie familiale tourne autour d'Étienne. L'un des parents joue avec lui alors que l'autre prépare le repas, ils vont ensuite jouer au parc tous ensemble et les tâches ménagères sont généralement effectuées lorsque le garçon dort.

Étienne a été ardemment désiré par ses parents, qui ont mis plusieurs années à le concevoir. Il reste donc enfant unique et les parents, bien intentionnés, ont convenu de se consacrer entièrement à leur fils. Maman est restée à la maison avec lui jusqu'à l'âge de trois ans et elle a vécu beaucoup de culpabilité lorsqu'elle a dû « l'abandonner » à la garderie. Elle tente donc de maximiser toutes les précieuses minutes passées avec son enfant.

HYPOTHÈSES

Étienne semble avoir bénéficié d'énormément d'attention depuis sa naissance. On l'a habitué à ce que les croustilles soient disponibles en permanence. Pour lui, obtenir de l'attention, jouer avec un adulte et être le centre de l'univers n'est donc pas un privilège qu'il peut apprécier, mais un droit. Il devient très anxieux dès qu'il n'a pas accès à cette attention. Avec les meilleures intentions du monde, ces parents ont gâté leur fils. Ils l'ont conditionné à rechercher l'attention constante et celui-ci est devenu incapable de vivre le moindre délai dans ses demandes.

PLAN D'ACTION

J'ai donc demandé aux parents de « sevrer » progressivement Étienne et de l'entraîner à devenir plus indépendant (voir stratégies plus loin). D'autre part, j'ai demandé au service de garde d'aider l'enfant à mieux tolérer le partage de l'attention en restant plus près de lui, en le touchant et en le regardant régulièrement afin de le sécuriser, en lui tenant la main dans les déplacements et en l'aidant à choisir ses jeux. Bref, je leur ai demandé de lui accorder davantage d'attention dans les transitions et suite aux bons comportements. Enfin, j'ai demandé tant aux parents qu'aux éducatrices de réduire au minimum l'attention qui est offerte à Étienne lorsqu'il agit de manière répréhensible.

Voilà, je suis ENFIN
le centre d'attention!



VOS STRATÉGIES D'INTERVENTION



Donnez-lui de l'attention lorsqu'il se comporte bien et valorisez les bons coups

- Malheureusement, il est souvent plus naturel pour les adultes de relever les mauvaises conduites des enfants que de porter attention à leurs gestes positifs. En tant qu'éducateur, vous devez pourtant vous assurer qu'il sera plus « payant » pour l'enfant de bien se comporter que de rechercher négativement votre attention. En ce sens, faites une large distribution de croustilles fraîches quand tout va bien. Vous êtes au téléphone et, pour une fois, l'enfant joue tranquillement au lieu de vous submerger de demandes? Prenez une minute pour le remercier d'être si respectueux. Il dessine bien sagement pendant que vous préparez à souper? Laissez vos casseroles deux minutes et allez jeter un coup d'œil à sa création, félicitez-le chaleureusement avant de retourner à la cuisine. Vous prenez un café avec votre copine et votre fille vient vous tourner autour? Laissez-la s'asseoir sur vos genoux et caressez-lui les cheveux. Arrêtez votre conversation de temps à autre (mais pas quand elle le réclame!) et adressez-lui quelques mots tout en la félicitant de se montrer patiente et de ne pas vous interrompre.
- De la même façon, si vous souhaitez inciter votre petit bonhomme à rester à table lors des repas, il sera vraiment plus efficace de le féliciter et de lui donner de l'attention quand il est sagement assis que de le réprimander ou de le punir quand il se lève! Donc, s'il se lève, faites-le rasseoir sans un mot et sans un regard. Il bougonne et proteste? Accordez votre attention à quelqu'un d'autre. Dès qu'il s'assoit et mange bien, félicitez-le et recommencez à discuter avec lui. S'il recommence à se conduire n'importe comment, dirigez à nouveau votre attention ailleurs... Quelques jours de ce régime et vous pouvez être certain qu'il préférera « manger comme un grand ».

- Pour chaque *chips molle*, donnez trois *chips* croustillantes! Donc, chaque fois que vous critiquez l'enfant, tentez de le valoriser ou de lui donner de l'attention positive environ trois fois.
- Assurez-vous cependant que vos compliments sont sincères et précis. Un commentaire comme : « Wow! On a vraiment passé un bel après-midi ensemble, tu ne trouves pas? En plus, tu es resté de bonne humeur, même quand j'ai refusé de t'acheter des friandises. Tu as été très raisonnable et je l'apprécie beaucoup » aura bien plus d'effet que dix : « Bravo champion! » ou une récompense parce qu'il a été « gentil au magasin ».
- Allez-y doucement avec les récompenses. Il n'est pas nécessaire d'encenser chacun des bons comportements de l'enfant, encore moins de distribuer des récompenses quotidiennes. Vous devez simplement faire sentir à l'enfant que vous voyez bien ses efforts et que vous appréciez ses attitudes agréables. Un clin d'œil, un bisou sur le front ou un regard affectueux sont souvent suffisants pour faire sentir votre fierté à l'enfant et lui enlever l'envie de grappiller quelques *chips molles*.

Néanmoins, lorsqu'un enfant doit relever le défi de modifier un comportement ou une mauvaise habitude, il peut être intéressant d'avoir recours à un système de renforcement où l'enfant pourra cumuler des autocollants, des points ou des jetons échangeables contre des récompenses. En effet, chaque autocollant amassé devient, pour l'enfant, une preuve tangible de ses réussites et augmente sa motivation.

Les meilleures récompenses sont les privilèges, les activités et les moments privilégiés avec les parents, plutôt que les friandises et les babioles. Cependant, le recours à de tels systèmes de récompenses devrait être exceptionnel de façon à éviter de donner l'impression à l'enfant de le « payer » pour ses bons comportements. De plus, ce genre de mesure ne devrait durer qu'un mois ou deux afin de conserver son attrait.

Donnez-lui sa ration quotidienne de *chips* croustillantes

- Assurez-vous de donner de l'attention positive de façon régulière et prévisible. Les jeunes enfants ont besoin d'au minimum trente minutes d'attention positive par jour. Chez les plus vieux, dix ou vingt minutes peuvent être suffisantes. Je

vous suggère de prévoir cinq minutes le matin au lever (en réveillant l'enfant avec des caresses ou une chanson douce ou encore en l'aidant chaleureusement à s'habiller), de cinq à dix minutes au retour de l'école ou de la garderie (faites un petit jeu, discutez de sa journée et de la vôtre) et de cinq à dix minutes au coucher (racontez une histoire, proposez-lui un massage). Les fins de semaine, prenez une heure pour jouer avec lui et amusez-vous vraiment...

- Dans la même veine, aidez l'enfant à développer sa capacité à vivre des délais dans ses demandes d'attention. Comme toute habileté, la patience se développe avec l'entraînement... Ainsi, lorsque l'enfant réclame votre attention ou vous fait une demande à un moment inopportun, expliquez-lui calmement que vous êtes occupé pour l'instant et que vous pourrez lui répondre une fois votre tâche terminée : « Pas tout de suite ma chérie, papa est occupé, je pourrai te donner ton jus quand j'aurai terminé la vaisselle », « Attends un peu mon coco, maman et papa discutent, on va te répondre tantôt ». Ignorez ensuite l'enfant (pas un mot, pas un regard) s'il cherche à attirer votre attention, argumente ou monte le ton. S'il fait une crise, retirez-le dans un endroit calme et à l'écart. Ne redonnez votre attention à l'enfant que lorsque vous avez terminé votre tâche ou votre petite discussion et félicitez-le d'avoir été patient. Évidemment, la durée de l'attente dépendra de l'âge de l'enfant et augmentera progressivement. Si vous faites vivre régulièrement des délais à l'enfant, il comprendra progressivement qu'il ne lui sert à rien d'insister et que s'il choisit d'être patient, vous lui accorderez l'attention désirée.
- Faites attention à ce que j'appelle les « *chips vides* »... Vous savez, ces moments où vous faites mine d'écouter l'enfant tout en pensant à autre chose? Et ces situations où vous préparez le repas au lieu de bricoler avec lui comme promis? Ou encore lorsque vous allez le voir jouer au soccer... avec un bon roman! Ces *chips* sont fades, décevantes et elles ne rassasient pas l'enfant, qui sera donc tenté de mettre la main dans le bol de *chips molles*...
- Concentrez votre attention sur le positif! À quoi vous sert-il de lui lire une histoire si vous le réprimandez sans cesse afin qu'il reste bien assis? Assurez-vous de donner le moins d'attention possible aux mauvais comportements, quitte à intervenir avec humour ou à détourner son attention, et ayez du plaisir tout en renforçant ses bons comportements.
- Lorsqu'il s'oppose, détournez l'attention de l'enfant en utilisant l'humour... Vous pourrez peut-être (mais ce n'est pas infaillible) désamorcer la situation et

préserver un climat agréable plutôt qu'entrer en confrontation. Par exemple, si Lucie refuse de mettre son manteau, vous pourrez dire en riant : « Voyons ! Il fait froid ! Tu vas te transformer en *Popsicle* ! Et je vais te manger... »

- Si nécessaire, cessez l'activité avec l'enfant. Sans le submerger de reproches, dites-lui simplement que vous recommencerez à vous occuper de lui lorsqu'il sera plus agréable : « Bon, c'est trop difficile de lire une histoire ce soir, on en lira plutôt une demain, quand tu seras plus calme. Bonne nuit mon coco ! »

Devenez un « parent-robot »

- Lorsque l'enfant se conduit mal, et en particulier s'il fait une crise, transformez-vous en « parent-robot ». Parlez, agissez et imposez les conséquences de façon mécanique, sans aucune chaleur ou émotion, et en parlant le moins possible.
- Évitez les sermons et les longues explications après un comportement répréhensible. Limitez-vous à une vingtaine de mots au maximum : « Mathieu ! descends de là, c'est dangereux ! Tu peux tomber ! » Même après un retrait, il est préférable de n'avoir qu'une très courte discussion sur l'événement afin d'éviter que l'enfant ne voit son mauvais comportement récompensé par une avalanche de *chips*.
- Lorsque c'est possible, intervenez sans paroles. Par exemple, si Juliette monte sur la table, redescendez-la en disant fermement « Non ». Si Maxime mange la bouche grande ouverte, passez simplement votre doigt sur ses lèvres afin de lui rappeler de fermer la bouche. Souvent, un simple regard ou un toucher chaleureux sont suffisants pour rappeler une consigne ou une règle.

Cessez de répéter, il n'est pas sourd !

Plus vous répétez, plus il vous fera répéter ! Quand l'enfant fait de la « surdité selective » et ignore vos consignes, il est tout à fait inutile de répéter. Vous le gavez de *chips molles* et il attendra que vous montiez le ton avant de s'arrêter. Vous alimentez alors son opposition. Certains enfants iront systématiquement jusqu'à la limite de ce qui est permis. Il n'en tient donc qu'à vous de leur donner une marge de manœuvre claire et constante, afin qu'ils sachent à quoi s'en tenir sans que vous n'ayez à monter le ton. Voici un exemple :

« Noémie tu as oublié de fermer la porte, ma cocotte... Noémie! Ferme la porte, mon ange, les mouches vont entrer. Noémie, je te parle, qu'est-ce que j'ai dit? Ferme la porte tout de suite. Noémie, les mouches vont entrer dans la maison, ferme la porte! » STOP! Taisez-vous et agissez! Allez chercher Noémie par la main, calmement mais fermement, et conduisez-la à la porte afin qu'elle la ferme. Avertissez-la ensuite qu'elle doit obéir aux consignes et dites-lui qu'elle devra subir une conséquence désagréable la prochaine fois qu'elle fera mine de ne pas entendre. Mettez ensuite vos menaces à exécution et retirez l'enfant chaque fois qu'il vous fait répéter plus de deux fois. Les premiers jours, l'enfant sera très souvent en retrait, mais il s'ajustera rapidement et vous cesserez de gaspiller votre énergie et votre patience avec des peccadilles.

- Lorsque vous donnez une consigne et que votre enfant ne la respecte pas, plutôt que de répéter ou de crier, offrez-lui un autre type de signal. Par exemple, faites un compte à rebours : 5, 4, 3, 2, 1, 0. Ensuite, agissez (prenez-le par la main pour l'amener à la tâche demandée, fermez la télévision, enlevez-lui son assiette, etc.) ou appliquez une conséquence logique. Il apprendra vite que lorsque vous commencez le décompte, vous êtes sérieux!

Résistez toutefois à la tentation de ralentir le rythme du décompte ou de l'entrecouper de menaces et de réprimandes supplémentaires afin de « donner une chance » à l'enfant d'obéir avant la fin. Soyons honnête, vous tentez ainsi d'éviter de devoir appliquer la conséquence et donc de faire face à la colère de l'enfant.

En agissant de la sorte, votre enfant prendra l'habitude d'attendre que vous prononciez le zéro avant de bouger... Vous devez donc compter au rythme des secondes et imposer les sanctions. À zéro, il est trop tard pour l'enfant. Vous appliquerez la conséquence, même si celui-ci se dit maintenant prêt à s'activer. Le message doit être clair : il doit obéir AVANT zéro.

- Pour donner des consignes, vous pouvez aussi utiliser la « **Méthode 1,2,3** » :
 - 1- Donnez une consigne courte et claire. « Je veux que tu ranges tes jouets ». (Évitez les formules vagues comme « Ce serait bien que tu fasses un peu de rangement, tu ne trouves pas? »)

S'il n'obéit pas...

- 2- Demandez-lui de venir vous voir. Allez le chercher au besoin et ramenez-le dans la pièce où vous étiez. Vous arrêtez ainsi son jeu et lui faites vivre un

petit malaise. Répétez votre consigne plus fermement, les yeux dans les yeux. Assurez-vous qu'il a bien compris. Vous pouvez lui annoncer la conséquence qui s'en vient ou lui dire clairement quelles sont les possibilités qui s'offrent à lui. Par exemple : « Soit tu fais ce que je te demande, soit tu vas dans ta chambre. Choisis! »

S'il n'obéit toujours pas...

- 3-** Laissez s'écouler quelques secondes, puis appliquez immédiatement la conséquence, sans lui accorder d'attention. (Conséquence logique ou retrait, selon la situation.)

Si vous avez du mal à sévir après « seulement » deux avertissements, la méthode des crochets peut s'avérer efficace. Vous inscrivez sur une feuille placée bien en vue les noms de chacun des enfants puis, chaque fois que vous devez répéter une consigne, vous inscrivez un crochet sous son nom. Cinq crochets correspondent à un coucher 30 minutes plus tôt que d'habitude, dix crochets, à une heure. Vous aurez également avantage à souligner les moments où un enfant vous obéit du premier coup en inscrivant une étoile sous son nom. Cinq étoiles pourraient donc valoir un privilège.

Clarifiez, avec votre conjoint, les règles de la maison et les conséquences prévues en cas de faux pas, puis affichez-les bien en vue. Cela dit, écoutez-vous un peu... Quand vous réalisez que vous intervenez constamment sur les mêmes situations, c'est qu'il est temps de clarifier les règles qui s'y rapportent. Par exemple, si vous avez à intervenir à plusieurs reprises chaque fois que les enfants sont dans la piscine, vous devriez clarifier toutes les règles se rapportant à la piscine et les conséquences prévues en cas de non-respect. On pourra alors décider qu'il est interdit de pousser les autres et de courir autour du plan d'eau. En cas de non-respect, les conséquences pourraient être l'expulsion de l'enfant pour 30 minutes la première fois, puis la journée entière en cas de récidive.

- Lorsqu'une règle est claire et bien connue de l'enfant, appliquez une conséquence immédiate, sans aucun avertissement. Par exemple, s'il est clair que Samuel n'a pas le droit de frapper lorsqu'il est en colère, placez-le en retrait chaque fois qu'il fait des gestes violents. Ne donnez pas d'explication, il a compris.

Quand un enfant s'habitue aux *chips molles*...

Le drame avec l'attention négative, c'est que plus un enfant en reçoit, plus il y prend goût... Après un certain temps, il risque même de préférer les *chips molles* aux croustillantes!

LE GARÇON QUI PRÉFÉRAIT LES CHIPS MOLLES

SOS
NANCY

Simon est en première année. Il fait souvent mal aux enfants de sa classe, les bouscule, les pousse. Souvent, pendant la causerie, il s'enfuit dans le corridor, obligeant l'enseignante ou la directrice à courir derrière lui. Lorsqu'on lui pose une question, il refuse de répondre, mais il donne constamment les réponses à la place de ceux qu'on interroge. Il fait systématiquement des mauvais coups lorsque l'enseignante donne son attention à un autre enfant.

Tous savent que Simon vit une situation difficile. Il a récemment été confié à une famille d'accueil après avoir été abandonné par sa mère. Il a vécu beaucoup de négligence. Il a aussi été frappé et enfermé de longues périodes dans sa chambre par son beau-père, qui croyait que c'était une façon efficace de discipliner les enfants.

L'enfant est suivi par un psychologue et l'enseignante fait tout son possible pour l'aider à reprendre confiance en la vie. Ce qui désarçonne le plus cette dernière, c'est que chaque fois qu'elle félicite le garçon pour son bon comportement, il gâche tout et se transforme instantanément en petit monstre. Si quelqu'un lui fait un compliment sur son dessin, il le déchire aussitôt et fuit comme la peste toute forme d'affection.

L'enseignante, voulant lui offrir ce dont il a tant manqué et lui redonner un peu d'estime personnelle, multiplie les récompenses, les valorisations et les marques d'affection. Le comportement de Simon semble toutefois empirer de jour en jour...

HYPOTHÈSES

Simon a mangé des tonnes de croustilles molles dans les premières années de sa vie et, pour lui, les *chips* croustillantes ont un goût totalement inconnu. L'enseignante, bien intentionnée, lui en donne d'énormes portions tous les jours. Or, Simon n'arrive pas à digérer

tout ça... Il faut donc développer progressivement le goût de l'attention positive chez le garçon.

PLAN D'ACTION

J'ai conseillé à l'enseignante de garder une attitude un peu plus distante avec Simon et de le féliciter de façon discrète, par un clin d'œil ou un sourire lorsque son comportement le mérite. Nous avons aussi convenu qu'elle lui glisse, de temps à autre, un petit mot affectueux écrit sur un bout de papier. Des messages simples, comme « Bonne journée, mon grand » ou « Merci pour le coup de main ».

Quelques semaines plus tard, l'enseignante m'a contactée pour me dire que Simon semblait plus à l'aise avec ces nouvelles façons de faire. Évidemment, tous ses problèmes n'étaient pas réglés pour autant... Mais il semblait sur une belle lancée.



*Ah oui? Eh bien moi, je les trouve
pas si mal les chips molles...
et teeeelllement plus faciles à obtenir!*



Imaginez maintenant que je vous offre une nouvelle gamme de billets de loterie. La plupart du temps, ceux-ci ne coûtent rien, mais il peut arriver de temps en temps que vous deviez déboursier entre 0,50\$ et 1,00\$ pour les obtenir. Vous courez la chance de gagner environ une fois sur cinq. Les montants en jeu sont variables : souvent assez modestes, ils peuvent parfois être considérables.

Il est probable que vous achetiez de ces billets, n'est-ce pas? Votre enfant n'est pas différent! Si, une fois sur cinq, vous cédez devant ses crises, son insistance, ses pleurs ou ses arguments, que retiendra-t-il à votre avis? « Il y a sûrement un moyen de gagner! Il suffit de trouver le moyen qui va fonctionner aujourd'hui et être insistant! » Chaque fois que vous cédez, vous renforcez cette conviction qu'il PEUT gagner. Les enfants sont généralement de fins joueurs... et certains d'entre eux deviennent vite joueurs compulsifs!

Devant un refus ou une frustration, n'importe quel enfant tentera différentes stratégies afin d'obtenir ce qu'il désire et cernera vite le talon d'Achille de ses parents. Et même s'il n'obtient pas ce qu'il convoitait au départ, tout type de gain peut présenter un intérêt pour l'enfant (gagner du temps, obtenir la promesse d'une récompense ultérieure, sentir que ses parents pourraient hésiter à dire non la prochaine fois, de crainte d'une autre crise, etc.).

En outre, chaque fois qu'une stratégie apporte un bénéfice à l'enfant, ce dernier la conserve dans sa « banque de numéros gagnants » afin de la réutiliser un peu plus tard. Quels sont les numéros gagnants de vos enfants? En reconnaissez-vous parmi les suivants?

- **La honte.** Exemple : faire une crise en public ou chez grand-maman.
- **La culpabilité.** Exemples : « Tous les autres parents veulent, eux! », pleurer de la façon la plus convaincante possible (certaines prestations d'enfants mériteraient un Oscar!), « Tu aimes plus ma sœur que moi », « Vous vous moquez bien de mes sentiments », « Tu n'es JAMAIS là pour moi! Tu travailles TOUJOURS! ».
- **La peur du rejet.** Exemples : bouder, être distant avec son parent, toutes les phrases assassines comme : « Tu n'es plus ma maman, je ne t'aime plus », « Je veux aller vivre chez mon père (ou en famille d'accueil) » et « Laisse-moi tranquille, je ne veux plus te voir ».
- **L'impatience et la fatigue.** Exemples : harceler le parent, argumenter sans fin en pensant : « Il finira bien par céder ».
- **La colère.** Exemples : pendant que le parent devient rouge de colère et qu'il envoie l'enfant à sa chambre pour son impolitesse, il oublie sa consigne du départ et l'enfant s'en sauve... Il peut aussi se montrer arrogant ou lui « rire au nez » pour lui donner l'impression qu'il n'a aucune emprise sur lui. « Je m'en fiche d'aller à ma chambre! Je vais lire! » Avec un peu de chance, le parent laissera tomber les conséquences prévues en pensant qu'elles n'ont aucun effet.
- **La peur de briser les relations avec les autres.** Exemples : lorsque le parent, pour préserver ses relations avec sa belle-mère ou avec son conjoint, décide de céder ou de cacher les méfaits de l'enfant, quand il hésite à punir l'enfant afin d'éviter que la punition s'étende aux autres membres de la famille ou crée des injustices.
- **La peur de déranger.** Exemple : lorsque le parent dit oui à une demande pour éviter une crise qui risquerait d'importuner grand-mère. Lorsque les parents hésitent à retirer l'enfant dans sa chambre, car ils ont peur que ses cris dérangent les voisins.
- **Le bon moment.** Exemple : faire des bêtises quand papa est pressé ou occupé, en sachant très bien qu'il ne peut intervenir. Le matin, juste avant de partir pour l'école, est un moment particulièrement bien choisi pour faire quelque chose d'inadéquat : les parents n'ont pas le temps d'imposer une conséquence et ils risquent fort d'avoir oublié l'événement le soir venu.

Le prix de la paix...

J'entends continuellement la même excuse de la part des parents : « Oui, je sais! Je devrais maintenir les règles et éviter de changer d'avis après avoir dit non une première fois, mais après une grosse journée au travail, la tentation est grande d'acheter la paix! » C'est vrai. La tentation est grande pour tout le monde. Elle l'est pour moi également! Mais si vous achetez régulièrement la paix avec vos enfants, vous constaterez rapidement qu'il y a une inflation incroyable dans ce secteur! Les enfants s'habituent vite à recevoir ce qu'ils veulent et, règle générale, ils en redemandent! (Les adultes aussi, d'ailleurs...)

En fait, bien souvent, les parents ne se rendent même pas compte qu'ils sont en train de céder ou de laisser gagner l'enfant : ils commencent simplement par dire non sans réfléchir ou ils donnent une consigne puis, pendant que l'enfant s'oppose ou fait la sourde oreille, ils pensent : « Bon, ce n'est pas si important, finalement... » et laissent tomber. Le hic, c'est que l'enfant n'a pas suivi le raisonnement du parent. Il risque alors de penser que c'est son opposition qui lui a valu la victoire!

*Si je continue à crier assez longtemps,
elle va me laisser gagner.
Ça fonctionne à tous les coups!*



UNE JEUNE FILLE TRÈS GOURMANDE

Pendant l'entrevue à domicile que je faisais avec une famille, les parents avaient demandé à Carolanne, 5 ans, de jouer seule au salon et de ne pas nous déranger. Carolanne vient donc une première fois quêter de l'attention en grimpant sur les genoux de son père. Elle lui parle à voix basse, lui donne des bisous et le câline. Papa la regarde et sourit (elle est tellement mignonne!) Il lui répond à voix basse. Elle prend de plus en plus de place et tourne le visage de son père vers elle lorsqu'il me regarde et semble m'écouter. Monsieur la pose donc par terre et lui explique à nouveau qu'elle ne doit pas nous déranger. Elle demande à son père d'aller lui mettre un film, il accepte et y va. Elle prend tout son temps pour choisir... (Carolanne vient d'obtenir huit minutes d'attention alors qu'on lui avait clairement dit qu'elle n'en aurait pas.)

Cinq minutes plus tard, elle vient voir maman et lui demande une collation. Maman refuse et lui répète de cesser de nous interrompre. L'enfant se met alors à geindre et à pleurnicher en affirmant qu'elle « MEURT » de faim et que c'est trop long... S'engage alors une discussion entre papa et maman, qui regardent l'heure en constatant que la petite risque de souper un peu tard en raison de l'entrevue. Finalement, maman se lève et va préparer une assiette avec quelques crudités pour sa fille. Celle-ci en profite pour faire d'autres demandes à sa mère et lui raconter une partie de son film, bref, elle obtient l'attention de maman et suspend la discussion des adultes (on parle d'elle, bien entendu, et elle n'aime pas trop les conseils que je donne à ses parents, je crois...) Sa mère la renvoie au salon. Carolanne ne touche presque pas à sa collation... et revient bientôt chercher de l'attention sous un autre prétexte. Cette fois, elle a chaud, ensuite elle doit aller à la toilette, puis veut changer de film, après, elle demande un jeu qui est rangé dans l'armoire, puis elle vient donner un bisou à sa mère pour ensuite se plaindre d'avoir mal au ventre...

HYPOTHÈSES

Dans cette situation, Carolanne a trouvé plusieurs numéros gagnants : faire des câlineries, demander à manger, inciter à la culpabilité, geindre et pleurnicher.

Gains réalisés

- ▶ Ses gains ont été nombreux. Elle a reçu beaucoup d'attention et elle a ressenti du plaisir à contourner les consignes et à faire cesser la discussion des adultes. Elle a même réussi à avoir une collation en prime! Gains comparés en argent : environ 25,00 \$.

Coût

- ▶ Que lui en a-t-il coûté? Rien du tout. Elle ne s'est même pas fait gronder!
Coût : 0,00 \$!

PLAN D'ACTION

Les parents n'ont pas réalisé qu'ils avaient cédé aux caprices de leur fille et ils ont été bien surpris lorsque je leur ai reflété la situation. Puisqu'ils ont ensuite décidé de refuser d'accorder leur attention à Carolanne et de faire respecter la consigne du départ, nous avons eu droit à une crise épouvantable!

Les parents avaient donc l'impression qu'il aurait été plus avantageux pour eux de continuer à donner de l'attention à Carolanne puisque la gestion de la crise leur demandait davantage d'énergie. Ils regrettaient finalement de ne pas avoir continué à acheter la paix. À court terme, ils ont raison : céder à ses demandes aurait été moins fatiguant. Mais qu'arrivera-t-il à long terme si l'enfant sent que ses parents cèdent à ses caprices pour éviter la confrontation? Elle exigera de plus en plus d'attention, sera de plus en plus capricieuse et n'apprendra pas à gérer ses frustrations, ni à vivre des délais dans ses demandes d'attention.

La « paix » coûtera de plus en plus cher aux parents et leur fille deviendra de plus en plus agressive et exigeante. C'est la relation parent-enfant au complet qui risque d'en subir les contrecoups.

Vous croyez que j'exagère? Regardez autour de vous tous ces enfants qui parlent à leurs parents sur un ton agressif ou geignard, leur donnent des ordres, leur manquent de respect et parfois même les frappent. Ce sont probablement des enfants dont les parents ont été trop conciliants ou qui ont cédé un peu trop souvent devant la menace d'une crise.

Je ne suis toutefois pas en train de vous dire de monter aux barricades pour tout et pour rien! Choisissez vos batailles! Mais si vous désirez voir un comportement récurrent disparaître, vous vous devez d'être rigoureux. De plus, afin d'asseoir votre autorité et votre

crédibilité devant vos enfants, ceux-ci doivent être persuadés qu'ils n'ont pas le choix d'obéir. Ainsi, une fois que vous avez émis un interdit ou une consigne et que l'enfant a commencé à s'opposer, vous devez aller au bout de votre intervention. En ce sens, avant d'établir une nouvelle règle, de formuler une consigne ou d'imposer un interdit, assurez-vous d'être bien déterminé à faire respecter votre exigence et de disposer de l'énergie nécessaire afin de mener la bataille...

Et rappelez-vous qu'il n'est pas nécessaire de gagner à tout coup pour avoir envie d'acheter des billets de loterie...

LE MINI LOTO

Il arrive aussi que les parents appliquent des conséquences si dérisoires et après tant d'avertissements et de remontrances stériles, que l'enfant préférera « tenter sa chance » puisque les risques sont faibles et les chances de gagner intéressantes. C'est le principe du mini loto : ça ne coûte pas cher et les gains sont tout de même intéressants!

ANTOINE ET L'ORDINATEUR

Antoine est un adolescent de 12 ans passionné par les jeux sur Internet. Ses parents sont inquiets, car il y consacre de plus en plus de temps, s'isole et délaisse les activités qu'il aimait auparavant. Ils ont donc rationné le temps passé devant l'écran. Mécontent, le garçon tente de déjouer les règles parentales en allant jouer chez un ami ou en jouant le matin avant de partir pour l'école, alors que les parents sont déjà partis au travail. Récemment, ils l'ont même surpris à jouer en pleine nuit et le soupçonnent de revenir à la maison à l'heure du dîner et de manquer des cours. Lorsqu'ils lui demandent de fermer l'ordinateur à la maison, il étire le temps le plus possible et fait de grosses crises de colère lorsque son père, excédé, coupe l'alimentation électrique.

Le couple a récemment installé un système de contrôle parental sur l'ordinateur, mais Antoine a réussi à trouver le mot de passe. Présentement, lorsque l'adolescent tarde à fermer l'ordinateur ou déjoue ses parents, ceux-ci lui enlèvent entre 5 et 30 minutes de jeu le lendemain soir.

SOS
NANCY

HYPOTHÈSES

Numéros gagnants

- Les numéros gagnants d'Antoine sont les crises, les magouilles, les ruses et la tricherie.

Gains réalisés

- Il réussit assez régulièrement à augmenter son temps de jeu et il a le plaisir d'avoir déjoué ses parents. Gains comparés : plusieurs gains, petits ou grands... au moins 1000,00\$ par mois!

Coût

- Parfois, il se fait gronder (1,00\$), maman crie (5,00 \$), papa ferme l'ordinateur lorsqu'il est vraiment à bout de nerfs (100,00\$), il récolte plusieurs sermons (5,00\$) et perd quelques minutes de jeu lorsqu'il dépasse vraiment les bornes... (Hum! Entre 2,00\$ et 20,00\$ chaque fois.) Coût comparé : environ 200,00\$ par mois et il ne risque chaque fois que 20,00\$ au maximum. Comme il ne se fait pas toujours prendre, c'est un risque qui en vaut la peine!

PLAN D'ACTION

Dans cette famille, la stratégie a été d'augmenter considérablement le coût du billet de loterie. La moindre incartade ou réaction agressive chez Antoine lui vaut maintenant une suspension de deux jours. Une crise lui coûte maintenant une semaine sans ordinateur. Enfin, il est prévenu que la situation sera réévaluée au bout de deux mois afin de déterminer si l'ordinateur doit être vendu.

LES LOTS SECONDAIRES

Finalement, il arrive que le parent refuse de céder aux caprices de l'enfant mais, pour se donner bonne conscience (et pour s'éviter une crise!), il consent à laisser des bénéfices secondaires (« un dernier alors... ») ou prend un temps infini à se justifier devant l'enfant, offrant du même coup des gains importants en attention et en pouvoir...

NICOLAS ET L'HEURE DES REPAS

À chaque repas, Nicolas, 5 ans, prend un air consterné et dit qu'il n'a pas faim, qu'il n'aime pas ce qui est servi, qu'il a mal à la tête et quoi d'autre encore. Ses parents, qui tiennent à ce qu'il mange sainement, font preuve d'une ingéniosité étonnante afin de lui présenter ses repas de façon intéressante. Ils lui façonnent des bonshommes, des maisons ou des voitures, lui chantent des chansons, négocient le nombre de bouchées à manger de chaque aliment ou lui promettent ses desserts favoris s'il « mange comme un grand ». C'est à peine s'ils n'invitent pas le Cirque du Soleil pour le divertir!

Un jour, excédés, les parents ont jeté le contenu de l'assiette à la poubelle et ont refusé de lui donner autre chose jusqu'à la collation. Comme Nicolas a fait mine d'être content, ils n'ont pas reproduit cette intervention.

SOS
NANCY

HYPOTHÈSES

Numéros gagnants

- ▷ Nicolas semble très adroit pour instaurer un sentiment de culpabilité chez ses parents. Il est également capable de « faire pitié », de refuser tout bonnement de manger, de geindre de manière convaincante et de négocier...

Gains obtenus

- ▷ En plus d'obtenir beaucoup d'attention, il obtient le pouvoir sur les émotions et les comportements de ses parents, ainsi qu'une gamme complète de

divertissements et de récompenses... Gains comparés : entre 20,00\$ et 40,00\$ à chaque repas... et les gains sont assurés!

Coût

- ▶ Le seul risque est que l'assiette soit jetée à la poubelle, mais ce risque est infime. Coût comparé : environ une chance sur cent que cela lui coûte 20,00\$.

PLAN D'ACTION

Quelle a été la stratégie employée? Les parents se sont mis à ignorer les plaintes de leur fils et à ne plus le récompenser pour son refus de manger. Ils ont simplement jeté le contenu de l'assiette une fois la période du repas terminée, sans attention, ni reproche. Ils ont ensuite refusé de donner autre chose à manger à leur fils jusqu'au prochain repas. Nicolas a bien tenté de faire mine d'être content, mais son estomac, lui, était bien vide...

Il a donc tenté d'autres « numéros gagnants » : il a pleuré toutes les larmes de son corps, tenté de jouer sur la culpabilité et le cœur tendre de sa mère, s'est essayé à ne manger qu'à la toute dernière minute lorsque les parents lui enlevaient son assiette et a même fait une crise un soir où la famille avait de la visite. Mais devant l'absence de réaction des parents, voyant disparaître toute chance de gagner, il a fini par manger normalement et les repas sont maintenant des moments agréables pour tous.

Voici d'autres exemples de jeux de loterie particulièrement intéressants afin de vous aider à vous reconnaître.

- Maman, j'ai faim. Je veux une collation.
Donne-moi des biscuits.
- Non, dit la maman.
- Maman, J'AI FAIM !
- Non, répète la maman.
- J'AI FAIM, j'ai dit.
- Bon, alors prends une carotte,
répond la mère exaspérée.

LA SALLE D'ATTENTE

Dans la salle d'attente du médecin, une jolie petite blondinette d'environ trois ans tente vainement d'attirer l'attention de sa maman, en grande conversation avec sa voisine. « Maman? Maaaaaman? » Aucune réponse. Elle attend quelques minutes, puis revient à la charge : « Ma-mannnn! Maman, écoute-moi! » Mais la dame poursuit sa conversation sans se retourner. La petite prend alors une bonne inspiration et crie : « MAMAN! », en assénant une bonne claque sur la cuisse de sa mère. La dame cesse aussitôt de parler et se retourne, sourcils froncés, vers sa fille : « Quoi! Qu'est-ce que tu veux? Ne crie pas comme ça! » L'enfant dit alors à sa mère qu'elle veut une barre de chocolat. La mère tend un dollar à sa fille en bougonnant, puis retourne à sa conversation.

HYPOTHÈSES

Moyens tentés sans succès

- ▷ La jeune fille a commencé en parlant doucement, en attendant patiemment...

Numéros gagnants

- ▷ C'est finalement en criant et en frappant qu'elle obtient ce qu'elle désire. Comme maman est occupée et peut-être gênée de la punir devant tout le monde, cette stratégie fonctionne.

Gain obtenu

- ▷ Elle obtient exactement ce qu'elle voulait! Gain comparé : 15,00\$.

Coût

- ▷ Pas cher, pas cher... Elle a eu droit aux gros yeux de maman et à quelques signes d'impatience, sans plus. Ça vaut environ... 50 sous ?
Seriez-vous surpris de constater que cette mignonne petite fille se mette à crier et à frapper de plus en plus souvent?

LES PETITS GÂTEAUX

Jérémie, 4 ans, a pris l'habitude de s'amuser à faire des « mauvais coups » dès que sa mère a le dos tourné. Elle n'a qu'à aller à la toilette pour être certaine que fiston va en profiter pour briser la moustiquaire, pousser son frère ou mettre la montre de papa à la poubelle. Elle a l'impression de devoir le surveiller et le gronder constamment!

Elle dit que souvent, elle se rend compte de « l'infraction » longtemps après qu'elle a été commise. Elle hésite donc à sévir. Par exemple, elle a déjà retrouvé une boîte de petits gâteaux vide sous le lit de Jérémie. Bien qu'elle ait songé à le priver de dessert pendant une journée, elle croit qu'il est trop tard pour agir.

HYPOTHÈSES

Numéros gagnants

- ▶ La stratégie principale de Jérémie est d'attendre que sa mère soit occupée pour pouvoir agir sans être pris.

Gain obtenu

- ▶ Le gain principal est le plaisir de déjouer la surveillance des adultes (« J'ai réussi à semer les policiers! Comme dans *Shérif fais-moi peur!* ») Ça vaut bien 50,00 \$ chaque fois que je réussis...

Coût

- ▶ Les coûts sont variables, mais rarement très élevés (punitions à 5,00 \$ maximum). La plupart du temps, ça ne coûte rien d'autre qu'un petit sermon, c'est-à-dire quelques *chips molles*...

PLAN D'ACTION

J'ai suggéré à la mère de Jérémie d'être plus conséquente avec Jérémie et de lui dire que lorsqu'elle découvrira qu'il a fait un « mauvais coup », il devra la suivre dans tous ses déplacements pour le reste de la journée et rester près d'elle de façon à ce qu'elle le surveille.

LES BRAS

Parfois, les enfants sont entraînés au jeu dès leur plus jeune âge... Jacob n'a pas encore un an. Ses parents demandent mon aide, car il ne cesse de crier et de pleurnicher. Ils l'ont fait examiner par un médecin, qui n'a constaté aucun problème de santé. Pendant l'entrevue, j'observe ce qui suit.

Jacob est sur les genoux de sa mère et touche à tout ce qu'il voit sur la table. Lorsqu'il veut quelque chose hors de sa portée, il crie en tendant la main. Papa le lui donne.

Il arrache les lunettes de maman, elle le gronde et le pose par terre. Il se met instantanément à crier et à pleurer. Elle le reprend aussitôt dans ses bras. Il continue de bouger sans arrêt et monopolise l'attention. Excédée, la maman le remet par terre et lui demande d'aller jouer au salon. Jacob pleure à pleins poumons. Monsieur demande donc à Coralie, sa sœur de 4 ans, de s'en occuper et de jouer avec lui. La jeune fille vient chercher son frère. Il continue à pleurnicher.

Quelques secondes plus tard, il tente d'arracher la poupée que sa sœur tient à la main. Devant sa résistance, il se met à crier. Papa se retourne et dit : « Coralie ! Partage tes jouets avec ton frère ! » Coralie lui cède sa poupée...

HYPOTHÈSES

Numéros gagnants

- ▷ Il pleurniche, il crie.

Gains

- ▷ Il obtient tout ce qu'il souhaite : de l'attention, des objets, la poupée de sa sœur.

Coût

- ▷ Il ne paie rien : ses parents pensent qu'il est trop jeune pour vivre des conséquences négatives ou pour être retiré...

PLAN D'ACTION

Mon intervention a consisté à enseigner au petit à pointer ce qu'il veut sans crier, puis à encourager les parents à éviter de lui donner ce qu'il demande lorsqu'il crie ou pleure. Lorsqu'il est dans les bras de ses parents, ceux-ci devaient le poser par terre dès qu'il se mettait à crier sans raison. Il était alors important qu'ils l'ignorent tout au long de la crise, pour ne le reprendre que lorsqu'il se sera calmé, en le félicitant de sa bonne humeur. S'il pleurniche trop, il sera judicieux de l'envoyer quelques minutes dans son lit.

COMBAT D'ÉPÉE

Il arrive parfois que les billets de loterie soient totalement gratuits... Pendant que je discute avec leurs parents, Cassandra et Samuel, des jumeaux de 4 ans, jouent aux chevaliers près de nous avec des épées en plastique. Papa et maman leur répètent plusieurs fois d'aller jouer un peu plus loin, car ils sont bruyants, mais rien n'y fait. Le père se lève donc et confisque les deux épées, qu'il pose sur la table. Les enfants se mettent aussitôt à pleurer.

Kassandra s'en va à sa chambre alors que Samuel, d'un tempérament plus tenace, tente par tous les moyens de récupérer son épée sur la table. Les parents déplacent l'épée quelques fois, puis la mettent hors de sa portée, sur le frigo. Samuel va se chercher une chaise et tente toujours d'atteindre son jouet. Les parents ne savent plus où cacher l'objet afin qu'il ne puisse l'attraper...

SOS
NANCY

HYPOTHÈSES

Numéro gagnant

- ▷ La stratégie de Samuel est claire : il s'agit d'être tenace.

Gains

- ▷ Il gagne un peu d'attention, la possibilité de faire subir sa frustration à ses parents et l'impression qu'il a peut-être une chance de gagner.

Coût

- ▷ Cela ne lui coûte rien du tout! (Bien que les probabilités de gain soient faibles, puisque le billet de loterie ne coûte rien, pourquoi ne pas jouer!)

PLAN D'ACTION

Dans cette situation, une fois que les parents ont clairement dit à l'enfant qu'il est interdit de toucher à l'épée, ils peuvent bien la laisser sur la table. C'est à l'enfant de se conformer à l'interdit. S'il enfreint la règle, il doit être prêt à en vivre les conséquences. Un retrait, par exemple.

LE MÉNAGE

Madame Dubois demande à Anne-Marie de ranger ses jouets au salon. La jeune fille se met instantanément à geindre, prétextant qu'il y en a trop, qu'il fait chaud, qu'elle est fatiguée, que ça va lui prendre toute la journée...

La mère vient donc l'aider et, pour l'encourager, lui promet une glace une fois la tâche terminée...

SOS
NANCY

HYPOTHÈSES

Numéros gagnants

- ▷ Anne-marie geint, tente de « faire pitié » et s'oppose aux demandes de sa mère.

Gains

- ▷ Elle obtient de l'aide et une glace, alors que si elle avait obéi sans se plaindre, elle n'aurait rien eu d'autre qu'un « Bravo ma chouette! »

Coût

- ▷ Rien du tout!

VOS STRATÉGIES D'INTERVENTION



Éliminez les gains

- Arrêtez-vous quelques minutes et demandez-vous ce que l'enfant gagne par son comportement répréhensible. Faites ensuite tout ce que vous pouvez afin de minimiser ses bénéfices.
- Assurez-vous de ne jamais donner l'impression à l'enfant que ses crises ou la menace d'une crise peut lui apporter un gain quelconque. Ainsi, si Mathieu s'est mis à tempêter parce que vous lui avez demandé d'attendre quelques minutes avant d'aller jouer dehors, il n'ira pas du tout. Si Arielle vous fait une scène afin d'avoir une crème glacée au lieu d'une sucette glacée, elle n'aura ni l'un ni l'autre et Samuel, qui tentait d'atteindre son épée malgré l'interdit, ne devrait pouvoir y retoucher que le lendemain.
- Sans céder aux caprices, assurez-vous toutefois de répondre aux besoins de l'enfant, et ce, dans un moment où il se comporte bien. Par exemple, si l'enfant recherche de l'attention par ses mauvais comportements, il sera important de lui accorder cette attention dans un moment où il est agréable. Si l'enfant est en recherche de pouvoir, on pourra le laisser choisir certaines activités ou le laisser diriger un jeu. Et si l'enfant agit par rivalité fraternelle, il vous faudra l'aider à prendre sa place dans la fratrie.

Soyez constant!

- L'enfant joueur se souviendra, à coup sûr, de LA fois où il a gagné.

Assurez-vous que les coûts dépassent les bénéfices!

- Laissez tomber les conséquences à 25 sous, elles n'ont aucun effet dissuasif! Entendez-vous plutôt avec votre conjoint afin que les conséquences soient proportionnelles à l'acte et aient un lien logique avec la situation (en fonction aussi de l'âge de l'enfant, bien sûr).
- Soyez conséquent vis-à-vis de la désobéissance, quelle qu'elle soit. Afin que votre autorité soit prise au sérieux, l'enfant doit saisir que lorsque vous donnez une consigne, vous la ferez respecter et il n'aura pas le choix d'obéir.
- Cessez de « donner des chances » à l'enfant en répétant les consignes et les règles plus que nécessaire.
- Si les probabilités de payer le coût de ses mauvais comportements sont faibles, il n'aura aucune raison de s'arrêter. En effet, si Thomas sait que vous lui donnerez un ou deux avertissements lorsqu'il frappe sa sœur, il comprendra vite qu'il PEUT la frapper, mais seulement une ou deux fois.
- Collez un billet de loterie sur le frigo en guise d'aide-mémoire...



De toute façon, c'est beaucoup plus payant
de ne pas écouter tout de suite...





CHAPITRE 4

Les enfants se conduisent mal parce que... leurs parents insistent !

Pourquoi tant d'enfants détestent-ils les brocolis? Parce que tous les parents les implorent d'en manger! J'ai rarement entendu un parent insister pour que son enfant avale toutes ses frites et pourtant tous les enfants (ou presque) aiment ça !

Manger les brocolis devient alors une tâche à accomplir et le dessert, la récompense! C'est classique : plus le parent s'acharne, plus l'enfant s'entête. La situation risque de s'aggraver progressivement d'un repas à l'autre, l'opposition s'étendant des brocolis aux légumes et des légumes à toutes sortes de plats, pour que finalement tous les repas deviennent des batailles afin que l'enfant mange suffisamment... Et si, au départ, plutôt que d'obliger le petit à manger ses brocolis, le parent avait simplement répondu : « Ah oui? Tu es certain que tu ne veux pas tes brocolis? Dommage, c'est tellement bon! Est-ce que je peux les prendre? » L'enfant aurait peut-être eu le goût d'essayer.



Le principe du brocoli s'étend à bien d'autres moments de la vie quotidienne. Effectivement, selon leur tempérament, les enfants passent par différentes phases au cours de leur développement, phases pendant lesquelles ils seront plus enclins à s'opposer aux demandes parentales. En effet, entre deux et quatre ans ainsi qu'à l'adolescence, ils ont généralement besoin de s'affirmer davantage et résistent, avec plus de force, aux consignes et aux attentes des adultes. Quelques-uns d'entre eux garderont une personnalité opposante et entêtée tout au long de leur enfance, voire également à l'âge adulte. Ainsi, dans plusieurs situations, plus le parent insiste dans une direction, plus l'enfant se braque et tente d'aller dans la direction opposée.

LES QUATRE ZONES DE POUVOIR

On peut, bien entendu, enfilez de force son manteau à un enfant. On peut aussi, si on le désire, le plonger dans son bain contre son gré ou le transporter jusqu'à sa chambre, même s'il refuse d'y aller. (Ça se corse toutefois avec l'âge...) Si on n'use pas de violence ou d'une force excessive, ces méthodes peuvent s'avérer utiles afin de bien faire sentir à l'enfant que ce n'est pas lui qui décide et qu'il n'aura pas le choix d'obéir. Attention, toutefois! S'il a un tempérament particulièrement fort, il découvrira rapidement les zones où vous n'avez aucun moyen de le contraindre. Quel plaisir il aura alors à vous narguer! Règle générale, il existe quatre situations où les parents se retrouvent totalement dépourvus.

Zone 1 : Dormir

Vous pouvez bien obliger votre bambin à se coucher, mais pas à dormir! Même si vous le maintenez dans son lit, s'il décide de garder les yeux ouverts, que pouvez-vous y faire?

Zone 2 : Manger

Vous avez peut-être déjà tenté quelques entourloupettes afin d'insérer la cuiller de purée dans la bouche de bébé... Mais quand celui-ci décide de la recracher, y pouvez-vous quelque chose?

Zone 3 : Parler

Certains enfants refusent obstinément de parler. J'ai vu des parents s'acharner, supplier, promettre des récompenses ou refuser de donner à l'enfant ce qu'il voulait si celui-ci refusait d'ouvrir la bouche, mais en vain. Le petit ange nous regardait, les bras croisés, la bouche hermétiquement fermée, l'air satisfait!

Et vous, quelle est votre réaction devant l'autorité? Comment réagissez-vous lorsque quelqu'un tente de vous contraindre à obéir? Vous reconnaissez-vous dans l'opposition de votre enfant? Se peut-il que votre rejeton ait hérité de certains de vos traits de caractère?

Zone 4 : Aller à la toilette

Une de mes petites clientes pouvait se retenir des journées entières, s'entêtant à ne pas utiliser les toilettes de sa gardienne. Et combien d'enfants ai-je vu développer des problèmes de constipation lorsque leurs parents ont tenté de les entraîner à la propreté. On peut évidemment asseoir de force un enfant sur la toilette, mais c'est lui qui a le contrôle sur ce qu'il laisse sortir...

Lorsqu'un parent se met en tête de se faire obéir à tout prix par son enfant et que celui-ci s'entête à ne pas le faire, le risque est grand que la guerre de pouvoir dégénère en confrontation agressive, voire en escalade de violence. Rappelez-vous bien que le rôle du parent n'est pas de « dresser » un enfant obéissant aveuglément aux adultes qu'il craint, mais de **l'aider à développer son aptitude à faire des choix éclairés** et à en **assumer les conséquences**, qu'elles soient positives ou négatives. En ce sens, la confrontation est

normale et tout à fait saine. Elle permet à l'enfant d'affirmer sa personnalité et de devenir une personne responsable.

Bien entendu, plus il est doté d'un tempérament fort, plus le bambin ou l'adolescent sera tenté de se rebeller devant la contrainte. Et plus le parent se montrera rigide et autoritaire, plus la réaction sera forte. Une de mes clientes parlait des confrontations quotidiennes entre son fils et son conjoint comme de vrais « combats de coqs ». Ce n'est que lorsque le père a cessé de percevoir l'opposition de son adolescent comme une menace à son autorité, mais comme une étape normale de son développement, que les relations se sont enfin améliorées...

« Arnaud, mange tes carottes
s'il te plaît. »

« Arnaud, maman t'a dit de manger tes
légumes, sinon tu n'auras pas de dessert. »

« Arnaud, tu iras dans ta chambre
si tu ne termines pas ton assiette. »

« Arnaud, maman va se
fâcher pour vrai si tu ne manges pas ! »



Si maman insiste tant, ça doit
avoir un goût épouvantable !

VOS STRATÉGIES D'INTERVENTION



Vous avez certainement compris à ce stade que la meilleure manière d'éviter la confrontation est de **cesser d'insister** et de **donner des consignes claires** à l'enfant, en précisant les **conséquences** de ses choix. Vous devez ensuite le laisser assumer ses décisions tout en vous assurant qu'il n'obtienne aucun avantage par la contestation ou la désobéissance.

- Le plus souvent possible, laissez-le choisir parmi quelques possibilités plutôt que de lui imposer une seule façon de faire. Cela répondra à son besoin de décider et d'être indépendant. Ne présentez toutefois que des possibilités qui vous conviennent. Dans l'exemple suivant : « Prends-tu ton bain avec tes autos ou avec les bateaux? », vous remarquez que c'est vous qui avez décidé de l'heure du bain. Voici d'autres exemples : « Veux-tu des carottes ou des fèves comme légume ce soir? », « Est-ce que tu veux une histoire ou une chanson avant le dodo? » et, avec l'adolescent : « Tu as droit à six heures de jeux vidéos par semaine, quand préfères-tu les utiliser? »
- Ne cherchez pas à tout contrôler. Plus l'enfant grandit, plus il aura besoin d'affirmer son indépendance. Il importe donc de lui laisser prendre de plus en plus de décisions, même s'il risque de faire des erreurs de jugement. Par exemple, le petit de 3 ans pourra choisir entre deux pantalons, alors que l'enfant de 8 ans pourra décider par lui-même, avec pour seule consigne de choisir un pantalon. Quant à l'ado qui insiste pour porter un bermuda en avril, on le laissera faire en haussant les épaules.
- Lorsque l'enfant refuse d'obéir, n'entrez pas dans une guerre de pouvoir en exigeant qu'il vous obéisse à tout prix. Exposez les options, puis laissez-le trancher et assumer sa décision. Il apprendra ainsi à être responsable de ses choix. Par exemple, avec Simon, 8 ans : « Je t'ai demandé de rentrer tout de suite. Moi je ne vais pas courir t'attraper pour que tu rentres! Si tu repars avec ton vélo, il te sera confisqué pendant trois jours, à toi de décider! » Tournez ensuite les talons et laissez-le réfléchir. Avec un petit de 3 ans : « Si tu fais une bonne sieste, on pourra aller jouer au parc, mais si tu ne dors pas, on devra rester ici, car tu seras trop fatigué. C'est toi qui décides! »

- Laissez ensuite l'enfant assumer les conséquences de ses choix, en gardant une attitude ferme, mais respectueuse. Par exemple : « Eh bien, c'est dommage, mais je dois confisquer ton vélo. Je comprends que tu sois fâché, mais tu as fait un choix », « Hum! Dommage que tu n'aies pas dormi, on devra aller au parc un autre jour... » Ne cédez surtout pas aux pleurs et aux supplications, car votre crédibilité risquerait d'en souffrir, et pour longtemps! Allons, un peu de courage, ils ne font pas si pitié que ça... C'est leur choix, tout de même!
- Évitez les formules comme « Je te l'avais bien dit ». La prochaine fois, l'enfant risque de ne pas avouer son erreur pour ne pas perdre la face!
- Tentez de formuler des directives positives. À cet effet, remplacez les « sinon » (menaces) par des « si » ou des « quand ». Par exemple : « Tu pourras sortir quand tu auras terminé de ranger ta chambre » plutôt que : « Range ta chambre, sinon tu ne pourras pas aller jouer dehors ». Privilégiez également des consignes comme celle-ci : « Si tu es agréable à l'épicerie, nous pourrons aller au parc ensuite », plutôt que d'autres qui ressemblent à ceci : « Tu es mieux de ne pas faire de bêtises à l'épicerie, sinon nous n'irons pas au parc ».



Est-ce que tu vas m'écouter pour une fois?
Je t'ai demandé d'arrêter de crier!



LA TOUTE PETITE LORY-ANN

En raison d'une maladie rare, le développement de Lory-Ann, 7 ans, se fait au ralenti. Celle-ci est beaucoup plus petite et frêle que les enfants de son âge. En fait, elle ressemble plutôt à une fillette de 5 ans et se fait régulièrement taquiner à l'école. Son médecin insiste pour que l'enfant mange beaucoup et sainement afin de maximiser son développement. L'enfant est donc suivie par une nutritionniste afin d'établir un menu sain et de suivre sa croissance.

Mais voilà, Lory-Ann s'entête... À chaque repas, c'est la guerre! Elle refuse de manger ou prend un temps infini à le faire. Elle lève le nez sur ce qui est servi, pleurniche, dit avoir mal au cœur, au ventre, à la tête, alouette! En raison de son retard de croissance, les parents ne peuvent se résoudre à lui enlever simplement son assiette et à la laisser avoir faim. Ils insistent donc beaucoup, menacent de la punir si elle ne mange pas toute sa portion et ont installé un système de récompense grâce auquel elle obtient un privilège ou une surprise chaque fois que la nutritionniste constate un gain de poids. Malgré ces mesures, la situation semble s'aggraver.

Le psychologue scolaire a rencontré l'enfant à quelques reprises et rassuré les parents en disant que Lory-Ann ne souffre pas d'anorexie. Selon lui, elle montre plutôt un tempérament opposant et un penchant marqué pour la confrontation.

- *Lory-Ann est la deuxième d'une famille de trois enfants, donc « l'enfant sandwich » qui, souvent, ne sait pas comment faire sa place et se sent invisible.*
- *Les comportements d'opposition aux repas ont commencé dès que les parents se sont mis à insister sur l'importance de manger.*
- *Lory-Ann montre également de l'opposition dans d'autres sphères de sa vie. Par exemple, plus ses parents exigent d'elle à l'heure des devoirs et des leçons, plus elle est distraite et joue avec son matériel. Plus ils sont pressés le matin, plus elle est lente. Elle a aussi toujours été difficile à coucher : elle tente de gagner du temps, elle joue dans son lit.*
- *Généralement, les parents tiennent leur bout et ne cèdent pas devant l'opposition des enfants.*
- *La mère avoue qu'elle ressemble un peu à sa fille et déteste qu'on lui dise quoi faire.*

HYPOTHÈSES

La jeune fille a de toute évidence un tempérament fort et opposant. Toutefois, elle a rapidement découvert que si elle conteste ouvertement ses parents, elle risque d'être mise en retrait. Elle a donc développé des techniques d'opposition dites « passives », c'est-à-dire que plutôt que de crier ou de refuser explicitement les consignes de ses parents, elle se tait, mais elle ne fait pas ce qui est demandé. Elle étire le temps, « niaise », fait la sourde oreille.

Elle a probablement obtenu des gains avec son comportement : sa petite taille et ses problèmes de santé lui offrent un statut particulier, une place privilégiée dans la famille, une façon d'être reconnue. De plus, pendant qu'elle s'oppose, toute l'attention est enfin dirigée vers elle...

À force d'insister et d'appliquer des conséquences suite à son refus de manger, les parents ont créé un climat négatif autour de l'heure des repas et Lory-Ann voit le fait de manger non pas comme un plaisir, mais comme une tâche obligatoire.

PLAN D'ACTION

Comportements attendus

Nous avons d'abord revu les attentes des parents afin qu'elles soient bien réalistes. Les comportements attendus à l'heure des repas sont donc les suivants :

- ▷ Lory-Ann doit manger une portion raisonnable (pas nécessairement tout le contenu de son assiette).
- ▷ Elle doit adopter une attitude agréable aux repas.
- ▷ Elle doit prendre au maximum 30 minutes pour manger.

Comportements dont on ne veut plus

- ▷ Il ne sera plus toléré qu'elle refuse de manger, ni qu'elle pleurniche. Elle ne devra pas non plus se plaindre du contenu de son assiette, ni manger trop lentement.

Besoins à combler

- ▷ Lory-Ann a besoin d'être reconnue dans sa famille et d'avoir une place privilégiée.

- ▷ Elle a également une grande soif d'affirmation et elle veut pouvoir prendre des décisions par elle-même.

Moyens mis en place afin d'éviter les gains

- ▷ Afin de minimiser les gains reliés au refus de manger et à la petite taille de Lory-Ann, les parents ne devront accorder aucune attention à son refus de manger; cesser de parler de son problème de santé et laisser tomber le système de motivation qui met l'accent sur son gain de poids. Ils auront également intérêt à cesser de travailler plus fort que l'enfant et à lui redonner la responsabilité de ses choix : « Tu sais quoi faire si tu veux gagner du poids, maintenant les décisions t'appartiennent! »
- ▷ Une bonne stratégie sera de détourner la conversation subtilement lorsque Lory-Ann ou d'autres personnes parlent de sa petite taille ou de son « appétit d'oiseau ». Il sera donc nécessaire de demander à la famille et aux amis de cesser eux aussi d'en parler.

Moyens d'aide pour redonner une place à Lory-Ann

- ▷ J'ai suggéré aux parents de tourner les projecteurs vers les talents artistiques de Lory-Ann. Il s'agira donc de la présenter aux gens comme l'artiste de la famille, de l'inscrire à des cours de peinture et d'afficher ses réalisations, par exemple.

Moyens d'aide pour associer nourriture et plaisir

- ▷ Une bonne idée serait de s'assurer que les repas sont des moments agréables : préparer une table attrayante, servir des repas variés et colorés (peut-être, une fois par semaine, préparer en famille des repas à thème : souper mexicain, souper médiéval, ou autre), animer la discussion, rire, diminuer les attentes et les critiques et peut-être aussi utiliser l'humour lorsqu'on doit intervenir.
- ▷ Emmener les enfants à l'épicerie à tour de rôle et choisir ensemble certains repas : « Eh! Si nous préparions une bonne salade ce soir? Quels légumes pourrions-nous mettre dedans? C'est toi qui choisis! » (Cette option répond aussi au besoin de Lory-Ann de s'affirmer et de décider...)
- ▷ De temps à autre, cuisiner ensemble et en faire une activité privilège et agréable : fabriquer des pizzas, un gâteau, des biscuits, etc.

- ▷ Sans céder à ses caprices, varier les menus en offrant des plats qu'elle aime beaucoup et d'autres qu'elle aime moins.

Moyens d'aide pour répondre à son besoin de s'affirmer

- ▷ Instaurer des « conseils de famille » au cours desquels les enfants sont mis à contribution afin de prendre certaines décisions familiales quant aux règles, à la résolution des conflits ou aux activités de la fin de semaine.
- ▷ Le plus souvent possible, lui laisser la possibilité de choisir parmi quelques options plutôt que donner des ordres.

Conséquences

Lorsque Lory-Ann commence à s'opposer, les parents doivent éviter d'entrer dans une guerre de pouvoir. Ils ont plutôt intérêt à lui signifier les conséquences probables de son refus de collaborer. Ils la laissent ensuite choisir et assumer sa décision.

- ▷ Par exemple, à l'heure des devoirs : « Ouf! Tu ne fais pas beaucoup d'efforts, ma grande! Tu risques de ne pas avoir fini avant ton émission préférée... Écoute, moi, je vais faire la vaisselle, appelle-moi quand tu seras prête à poursuivre. En attendant, tu restes à ton bureau, dans ta chambre. »
- ▷ Lorsqu'elle prend trop de temps à manger, à la fin du repas, ils débarrassent la table sans faire de remarque, lui laissent son assiette, puis quittent la cuisine avec le reste de la famille en disant à Lory-Ann : « Tu viendras nous rejoindre quand tu auras terminé, ma chouette! » Puis, ils commencent une activité amusante avec les autres enfants. (L'enfant assume donc la conséquence de son choix de manger lentement : elle reste seule à la cuisine et personne n'entre en confrontation avec elle. Elle est aussi privée d'attention et manque une activité agréable.)
- ▷ Si elle fait une crise ou manque vraiment de respect, les parents demandent à Lory-Ann de se retirer à sa chambre jusqu'à ce qu'elle soit plus calme.
- ▷ Après l'activité familiale, lorsque le temps de la routine du soir est arrivé, ils enlèvent l'assiette de Lory-Ann sans un mot, mais refusent de lui donner autre chose.

Valorisation

Dans la situation présente, il ne serait pas avisé de récompenser l'enfant pour avoir « bien mangé », puisqu'on donnerait alors trop d'importance à ses refus

habituels et parce que ça reviendrait encore à associer le repas à une tâche. Les parents peuvent toutefois tout mettre en œuvre pour qu'il soit plus agréable pour elle de manger sans rechigner que de s'opposer. C'est en ce sens que les parents sont invités à planifier un petit jeu en famille après le repas et à discuter beaucoup avec les enfants qui ont une attitude agréable aux repas (en ignorant ceux qui bougonnent).

C'est aussi afin de valoriser les forces de Lory-Ann qu'ils porteront beaucoup d'attention à ses talents artistiques, à ses bons comportements et à ses réussites scolaires.

APPLICATION

Comme convenu, lorsque Lory-Ann refusait de manger ou se plaignait de la nourriture, les parents ne faisaient aucune remarque et changeaient immédiatement de sujet, reportant leur attention sur les autres enfants en discutant d'autre chose. Ils ont complètement cessé d'insister pour que Lory-Ann mange et n'ont plus parlé de sa taille ou de son poids. Lorsque la nutritionniste la pesait, ils ne faisaient que constater le gain ou la perte de poids sans manifester la moindre émotion ou demandaient à l'enfant si **elle** était satisfaite ou déçue du résultat. Ils ont aussi tout mis en place afin que les repas redeviennent des moments agréables pour la famille.

Intriguée, Lory-Ann a fini par leur demander la raison de ces changements. Les parents lui ont alors répondu très honnêtement qu'ils avaient réalisé qu'ils insistaient trop et qu'elle était assez grande pour décider elle-même de la quantité de nourriture à avaler. Ils lui ont aussi dit que même s'ils trouvaient cela vraiment dommage pour elle, si elle préférait garder sa petite taille plutôt que de faire ce que dit le médecin, le choix lui appartenait. Progressivement, l'attitude de la jeune fille par rapport à la nourriture s'est modifiée et l'heure des repas est devenue plus agréable. Même si elle reste quelque peu difficile, les parents en ont enfin fini avec la guerre des repas et... Lory-Ann prend du poids! Elle s'oppose aussi moins souvent aux autres règles et consignes.



CHAPITRE 5

Les enfants se conduisent mal parce que... *c'est le fun!*

Vous connaissez ces gradateurs de lumière qui permettent de contrôler l'intensité de l'éclairage ? Qu'arrive-t-il lorsque vous laissez vos enfants jouer avec ce genre de gradateur ? Quel plaisir : « Il fait noir, il fait clair, il fait noir... Oups ! Un peu plus clair, un peu plus clair ! Ah ! De plus en plus noir ! » Les enfants peuvent s'amuser ainsi pendant de longues minutes, n'est-ce pas ? Ce qui amuse le petit, c'est de constater qu'en jouant avec le bouton, il peut avoir de l'influence sur la lumière au plafond. Plusieurs jeux pour enfants sont d'ailleurs basés sur ce principe : l'enfant doit découvrir sur quel bouton appuyer afin d'obtenir les sons et les lumières désirés ! Ces jouets sont très populaires !

Mais que se passe-t-il à votre avis lorsque le petit chéri découvre **votre** rhéostat ? « Elle est contente, elle est fâchée ! Elle est un peu fâchée, elle explique, elle répète. Oups ! Elle crie ! Que va-t-elle faire si je verse mon jus par terre ? Essayons pour voir ! »



« On dirait qu'il fait tout pour me pousser à bout! » me disent certains parents. Effectivement, votre enfant cherche peut-être à vous faire réagir, mais l'intention n'est pas bien méchante. De toute façon, les enfants ont du mal à saisir les émotions d'autrui avant l'âge de sept ou huit ans. En fait, s'il fait exprès de transgresser les règles, c'est parce qu'il trouve amusant de susciter des réactions et qu'il tente de bien saisir le lien entre ses agissements et votre réponse! Ainsi, plus vous aurez de réponses différentes à un même comportement, plus l'enfant risque de le reproduire afin de bien saisir votre « fonctionnement ». C'est un jeu très éducatif... Et plus l'entourage réagit fort, plus l'enfant se montre content de l'effet produit... « Wow! Les lumières clignotent! »

L'ŒUVRE D'ARGILE

Alors que je travaillais dans un centre d'accueil pour jeunes hommes en difficulté, j'ai pu constater à quel point les adolescents prenaient un malin plaisir à faire réagir les adultes. Par exemple, j'ai entendu dire un jour qu'un de mes jeunes avait créé tout un émoi dans son cours d'arts plastiques, à l'école. Alors que les élèves devaient façonner un animal en argile, celui-ci s'était efforcé de reproduire un sexe masculin et l'avait remis, l'air triomphant, à sa jeune enseignante, en lui disant que c'était un cadeau pour elle, en souvenir de lui!

SOS
NANCY

La jeune femme s'était alors mise en colère, avait précipitamment détruit l'objet et avait expulsé le jeune homme qui est alors sorti, l'air triomphant, sous les applaudissements de ses congénères. Le centre d'accueil au grand complet a entendu parler de cet événement et le jeune homme a fait figure de héros pendant des semaines...

Si, au lieu de réagir de la sorte, l'enseignante s'était contentée de sourire avant de redonner l'œuvre au garçon en disant quelque chose comme : « Hum! C'est très réussi... Mais je te le laisse, puisque ça a l'air de t'amuser plus que moi... », peut-être que notre artiste en herbe aurait eu moins d'impact.

VOS STRATÉGIES D'INTERVENTION



- Soyez prévisible. Établissez des règles claires et tentez de réagir avec constance. « Si c'est toujours la même lumière qui s'allume lorsque j'appuie sur ce bouton, le jeu devient rapidement lassant. »
- Ne faites pas clignoter les lumières! Devant des comportements inappropriés, restez stoïque. Réagissez en « parent-robot », soyez conséquent, mais ennuyant! Faites en sorte qu'il soit bien plus amusant pour l'enfant de vous « garder » de bonne humeur...
- Cessez de répéter et appliquez la méthode 1-2-3 afin de faire cesser le jeu.

UN SERPENT À SONNETTE...

Lors d'une rencontre d'observation chez la famille de Joseph, 8 ans, je suis témoin de la scène suivante : l'enfant demande s'il peut sortir jouer dehors avec ses copains, mais maman lui rappelle qu'il doit vivre une conséquence pour son impolitesse de la veille. Joseph marchandé la possibilité d'aller dehors, mais en restant dans la cour. Maman accepte qu'il sorte seulement quelques minutes, mais en restant sur la galerie. Joseph n'est pas content, mais sort tout de même.

Dehors, il commence d'abord par s'amuser avec la sonnette de l'entrée, puis comme son jeu ne suscite aucune réaction, je le vois descendre progressivement les marches une à une pour finalement se tenir debout au bas de l'escalier, l'air triomphant. Maman sort et l'avertit une première fois de remonter sur la galerie. Joseph la regarde avec un sourire moqueur et remonte sur la première marche. Maman rentre et surveille fiston par la fenêtre. Trois minutes plus tard, il est redescendu, mais garde un pied sur la marche, puis descend son pied et ne touche à la marche qu'avec un orteil. Excédée, la mère exige que Joseph rentre. Celui-ci argumente qu'il touchait encore à la galerie et crie à l'injustice ! Ce n'est qu'au bout de cinq bonnes minutes de négociation et après des menaces de conséquences que l'enfant entre finalement en bougonnant.

Sa mère l'avise alors qu'il ne ressortira plus de la journée. Joseph demande donc s'il peut inviter ses copains. Nouveau refus, nouvelle séance d'argumentation. Joseph trouve alors une nouvelle parade : il ouvre la porte et, se tenant sur le seuil, parle (ou plutôt crie) avec ses copains dans la rue. Madame intervient de nouveau. Évidemment, le garçon objecte qu'il est à l'intérieur et c'est un nouveau bras de fer pour lui faire fermer la porte. Il garde toutefois la main sur la poignée et joue avec celle-ci. Il entrouvre la porte et ne la referme que lorsque maman intervient en le menaçant de retrait. Il s'en va alors vers une fenêtre, l'ouvre et crie à ses copains.

Il finira, bien sûr, par être retiré à sa chambre, mais là aussi il jouera avec la limite jusqu'à ce que sa mère, complètement à bout de patience, se mette à crier et à pleurer ! Il devient alors mielleux et câlin, s'excuse et promet d'être gentil. Dès que la dame se radoucit, la partie recommence progressivement : elle lui refuse un biscuit, il prend un fruit en disant qu'elle n'avait dit non que pour le biscuit...

Et c'est comme ça tous les jours, à l'école comme à la maison ! Ouf !



L'exemple de Joseph illustre parfaitement ce que j'appelle le principe du serpent. L'enfant se tient toujours exactement à la limite, tourne autour des règles, se tortille pour éviter les contraintes, négocie, argumente, manipule. Toute restriction semble une incitation à trouver la faille et à étirer l'élastique au maximum.

Vous lui donnez deux possibilités ? Il en proposera une troisième. Vous lui dites qu'il n'a pas le droit de jurer ? Il dira un mot vulgaire en arguant que ce n'est pas un juron. Vous lui faites une liste de tous les interdits ? Gare à vous ! Il trouvera ce que vous avez oublié ou jouera avec les mots.

Pour lui, c'est simplement un jeu, qui a souvent débuté très tôt dans la petite enfance et qui, avec le temps, est devenu une habitude, un mode relationnel. Chercher à contourner la règle est devenu un réflexe, voire une drogue ! Et chaque victoire, si minime soit-elle, lui insuffle un sentiment de puissance qui le motive à poursuivre.

VOS STRATÉGIES D'INTERVENTION



- Vous devez d'abord aider l'enfant à réaliser ce qu'il fait et lui montrer les impacts négatifs de ce jeu. Vous pouvez faire des jeux de rôles pour illustrer ses agissements. Et, pourquoi pas, jouer à la famille en inversant les rôles? Ce sera à votre tour de jouer les petits serpents.
- Rafraîchissez-lui la mémoire! Plutôt que de réprimander et de sermonner sans arrêt, achetez plusieurs petits serpents en plastique que vous éparpillerez dans la maison et que vous agiterez au moment opportun pour lui refléter son comportement. Vous pouvez aussi simplement siffler comme un serpent en lui lançant un clin d'œil : « SSSSSsssss ».
- Proposez-lui de tenter « une journée sans serpent ». Lors de cette journée, faites-lui des rappels chaleureux lorsque le naturel revient au galop et assurez-vous d'avoir plus de plaisir avec lui que lorsqu'il joue à ses jeux habituels!
- Utilisez la **méthode du perroquet**. Une fois la consigne donnée, lorsque l'enfant tente d'argumenter, répétez simplement la consigne dans les mêmes mots et sur le même ton, en vous éloignant de lui.

- Maxime, va ranger ta chambre avant le déjeuner, s'il te plaît, demande le père.
- Après mon émission.
- Va ranger ta chambre avant le déjeuner, répète le père en fermant la télévision.
- Tu ne me laisses jamais écouter mes émissions!
- Ranger ta chambre, dit le père.
- Je vais y aller après, c'est promis!
- Ranger ta chambre... Ranger ta chambre... Ranger ta chambre... répète le père.
- Ah! ARRÊTE! (Il se lève et il y va...)



- Ne jouez pas au serpent avec lui! Son plaisir, c'est de tenter d'en obtenir un peu plus, de gagner. Si vous désirez lui faire perdre cette habitude, vous devrez le « sevrer ». **AUCUNE négociation** ne devra être possible. Réfléchissez d'abord à la règle, à l'interdit ou à la consigne que vous souhaitez renforcer afin d'être le plus clair et ferme possible. Plus vous serez convaincu, plus vous serez convaincant.
- S'il a tendance à utiliser le mot « pourquoi » comme porte d'entrée à l'argumentation, donnez dès le départ une courte explication (10 mots au maximum), puis **demeurez inflexible et évitez d'argumenter**. (Dans la situation de Joseph, la mère n'aurait pas dû accepter qu'il sorte sur la galerie. Cette première « victoire » a marqué, pour l'enfant, le début du jeu...)
- Une fois que la limite est claire et bien établie, ignorez son jeu lorsqu'il s'amuse à vous narguer. Attendez qu'il ait vraiment enfreint la règle, puis sévissez, sans autre avertissement. Par exemple, dans la situation de Joseph, la mère aurait dû

ignorer son fils jusqu'à ce qu'il soit vraiment descendu au bas de l'escalier, puis l'obliger à entrer immédiatement. Il joue ensuite avec la poignée? Elle l'ignore, puis dès qu'il ouvre la porte, elle le retire à sa chambre. Lorsqu'il se trouve en retrait, elle repart le « compteur » à zéro chaque fois qu'il ouvre la porte ou la nargue et elle lui dit que s'il veut passer la journée en retrait, c'est son choix. Elle ne répond à aucune demande et ne réagit à aucune tentative de provocation.

- S'il ne vous semble pas très motivé à changer son comportement, c'est probablement qu'il y trouve plus d'avantages que d'inconvénients. Je vous suggère alors d'utiliser la technique de la hache : lorsqu'il tente « d'étirer l'élastique », on lui fait un seul rappel (« Ssssssss! »), puis on coupe. Il n'y a ici aucun sermon, aucune remontrance, aucune *chips molle!*

Voici quelques exemples :

- Il se plaint que son morceau de gâteau est trop petit? Vous le coupez en deux! Il tente de négocier pour en obtenir davantage, il n'en a pas du tout!
 - Il négocie pour se coucher 30 minutes plus tard? Couchez-le 30 minutes plus tôt! (Et faites-le vraiment!)
 - Vous lui permettez d'inviter un seul ami à la maison et il en ramène deux? Ils devront retourner chez eux et fiston devra rester à la maison. Aucun ami aujourd'hui!
- Un jour à la fois! Il n'est pas évident de modifier des habitudes bien ancrées. Soyez patients... et rigoureux!



CHAPITRE
6

Les enfants se conduisent mal parce que... **ils sont en colère !**

Les enfants, en particulier les plus jeunes, ont souvent bien du mal à exprimer leurs émotions. Non seulement ne trouvent-ils pas les mots pour verbaliser leurs états d'âme mais, bien souvent, ils ne les ont tout simplement pas « intellectualisés ». En effet, l'enfant ressent ses émotions « avec ses tripes », mais il arrive qu'il ne fasse pas le lien entre l'émotion ressentie et la situation qui lui fait vivre ces sensations. Il emmagasine alors des émotions et des frustrations qu'il ne peut exprimer que par l'action : agitation, gestes agressifs, multiplication des querelles, pleurs, bouderies...



LE PRINCIPE DU SAC À DOS

En formation avec les enfants, j'illustre cette situation à l'aide d'un sac à dos. J'explique aux jeunes qu'on transporte tous un sac à dos à l'intérieur duquel on dépose nos émotions. Je demande donc à un enfant de mettre sur ses épaules un sac à dos vide. Progressivement, j'y dépose des émotions. Les émotions positives sont légères comme des plumes. Avec les jeunes, nous donnons alors quelques exemples d'émotions agréables et de situations susceptibles de les provoquer (obtenir une bonne note à un examen, recevoir des félicitations, avoir du plaisir avec ses amis). Je dépose alors quelques plumes dans le sac et je vérifie avec l'enfant s'il trouve difficile de le transporter. La réponse est généralement négative. On parle ensuite des émotions négatives, celles qui sont plus lourdes à porter et que j'illustre avec des pierres de différentes grosseurs. Nous donnons ensuite des exemples de situations désagréables, en nommant les émotions qui en découlent (obtenir une mauvaise note, recevoir une réprimande, vivre une dispute avec un ami, par exemple). Je dépose alors des pierres dans le sac à dos.

J'explique alors que lorsque notre sac devient trop lourd à porter, nous pouvons être tentés de nous en débarrasser, en le donnant à quelqu'un d'autre, par exemple. C'est ce qui se passe parfois lorsque certains enfants qui vivent des émotions trop lourdes essaient de donner leur sac à leur entourage en agissant de façon répréhensible, en ronchonnant, en faisant des gestes provocateurs ou agressifs, le tout de façon à ce que **l'autre** se mette en colère. Ils se sentent alors plus légers, comme s'ils avaient réussi à se débarrasser de leur sac à dos. Malheureusement, les comportements indésirables génèrent souvent des conséquences qui ajoutent de nouvelles pierres au sac à dos.

Je dis ensuite aux enfants que le seul moyen d'interrompre ce cercle vicieux est, bien sûr, d'ouvrir le sac à dos et d'en sortir les pierres, une à une. Comment faire? Simplement en parlant, en dessinant ou en trouvant une façon d'exprimer ce qu'on ressent. Il faut confier nos pierres à des personnes en qui nous avons confiance plutôt que de les lancer n'importe comment, à n'importe qui. J'explique aussi que derrière la colère se cachent souvent des émotions plus subtiles et plus profondes, des émotions qui sont difficiles à nommer comme la déception, l'inquiétude, la crainte de décevoir, la peur du rejet, etc. Nous tentons donc ensemble de trouver les émotions qui peuvent se cacher derrière la colère et la frustration.¹

MARIE-PIERRE BOUGONNE

SOS
NANCY

Depuis quelques semaines, Marie-Pierre, 9 ans, arrive toujours de l'école en ronchonnant. Elle lance son sac d'école dans l'escalier et laisse ses vêtements par terre. Si ses parents ont le malheur d'intervenir, peu importe comment, Marie-Pierre explose en disant que ses parents sont toujours sur son dos. L'heure des devoirs devient de plus en plus pénible, l'enfant est constamment dans la lune et réagit avec impatience lorsque sa mère la ramène à l'ordre. Elle fait maintenant la fine bouche aux repas et des querelles avec son frère éclatent à tout propos.

Les parents ont bien tenté de poser quelques questions afin de voir ce qui ne va pas, mais la jeune fille n'exprime que des frustrations superficielles (mon frère me tombe sur les nerfs, je n'ai pas envie de faire mes devoirs, etc.). Ses parents ont fini par imputer cette irritabilité aux changements hormonaux de la préadolescence, mais la situation est tout de même difficile à vivre.

Lors d'une rencontre avec cette famille, j'ai proposé de faire une mise en situation à l'aide d'un sac à dos. Lorsque nous avons ouvert le sac à dos afin d'en explorer le contenu, les premières « pierres » que la jeune fille a nommées ont été les petites frustrations les plus récentes, comme une punition reçue la veille, une querelle sans importance et l'attitude désagréable d'un enseignant. Nous avons alors précisé quelles étaient les vraies émotions suscitées par ces événements. J'ai ensuite demandé à Marie-Pierre si elle pensait que son sac à dos était vide. Elle a répondu que non.

¹L'affiche des émotions est très utile pour visualiser et nommer 27 émotions différentes que peuvent vivre les enfants. (Disponible aux Éditions Midi trente, www.miditrente.ca)

Nous avons donc poursuivi l'exploration. L'enfant nous a ensuite raconté des situations beaucoup plus bouleversantes : quelques semaines auparavant, la jeune fille avait eu des poux et les enfants de sa classe en avaient eu connaissance. Depuis ce temps, plusieurs d'entre eux la rejetaient, refusaient de jouer avec elle ou changeaient de place à son approche. La jeune fille en avait parlé à l'enseignante et celle-ci était intervenue, mais plusieurs enfants continuaient, de façon plus subtile, de la rejeter et de prétendre qu'elle était sale et dégoûtante. Elle en avait aussi parlé à ses parents, mais ceux-ci avaient cru cette situation réglée.

Marie-Pierre a ensuite ajouté qu'elle croyait que ses parents aimaient davantage son frère. Les parents ont voulu s'objecter, mais je leur ai demandé de se taire afin de laisser leur fille exprimer le fond de sa pensée. Elle a donc pu raconter librement tous les indices qui alimentaient sa perception (fausse bien sûr) à l'effet que ses parents préféraient son frère (celui-ci a de meilleures notes, il est plus jeune et les parents sont moins exigeants à son égard alors que les sautes d'humeur de la jeune fille amènent presque inévitablement des réactions négatives chez les parents). Nous avons alors compris que ces deux situations suscitaient un intense sentiment de rejet en elle. La pauvre petite avait la certitude de ne pas être aimée. Marie-Pierre a pleuré un bon coup et nous avons ensuite pu explorer des pistes de solutions. Lorsque ses parents lui ont demandé pourquoi elle n'en avait pas parlé avant, l'enfant a répondu : « Je ne le savais pas avec ma tête que je me sentais rejetée, juste avec mon cœur... »

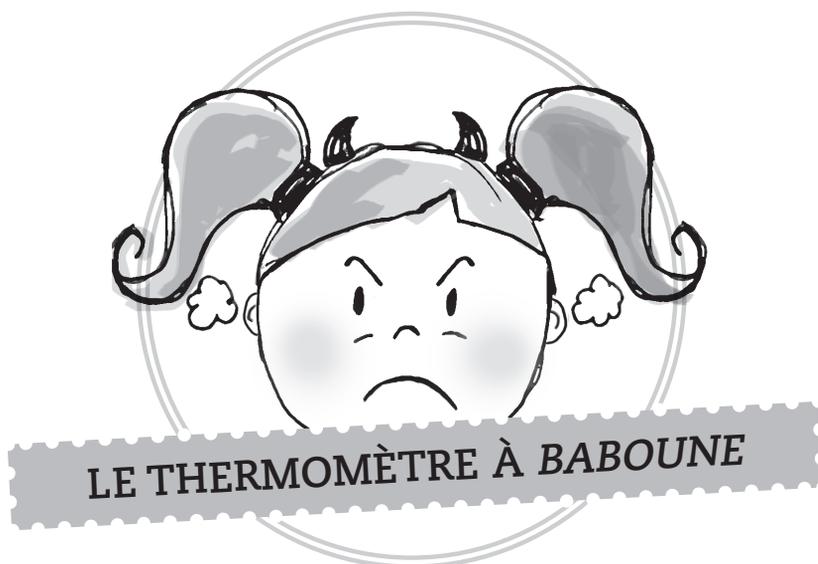
Bon, il serait peut-être temps que
j'aide maman à faire mes devoirs...



VOS STRATÉGIES D'INTERVENTION



- Vous pouvez utiliser la métaphore du sac à dos afin d'expliquer à l'enfant l'importance de verbaliser ce qu'il vit.
- Créez des « espaces », des moments où votre enfant aura toute votre attention. Il peut être intéressant d'installer, dans la routine, un période de jasette d'environ dix minutes à l'heure du coucher où il est possible de discuter des « Wow » (moments agréables) et des « Ouache » (situations désagréables) de la journée. Vous pourriez même utiliser des plumes et des pierres de différentes grosseurs afin que l'enfant puisse vous montrer l'ampleur de ses émotions.
- Utilisez des images représentant des émotions afin d'entraîner l'enfant à exprimer ses émotions réelles.
- Allez à la « pêche aux émotions ». Lorsque l'enfant a du mal à dire ce qui le dérange ou l'exprime par des gestes, vous pouvez nommer l'émotion que vous croyez cachée. « Hum... Je crois que tu es déçu que j'aie refusé que tu ailles chez Bianca, n'est-ce pas? »
- Refusez que l'enfant déverse son sac à dos sur vous. S'il maugrée ou fait une crise, retirez-le le temps qu'il se calme. Vous l'aidez ensuite à exprimer adéquatement ce qu'il ressent.
- Écoutez ! Quand votre enfant exprime enfin ce qu'il ressent, taisez-vous... Résistez à la tentation de lui couper la parole pour lui donner votre opinion ou lui suggérer des solutions. Même si vous jugez que ses émotions sont exagérées par rapport à la situation, même si sa perception est erronée, accueillez ce qu'il a à vous dire et ne banalisez rien. Ce n'est qu'une fois qu'il aura tout raconté qu'il lui sera possible de recevoir vos suggestions ou d'écouter votre point de vue.



En plus d'avoir du mal à exprimer clairement leurs émotions, les enfants ont aussi souvent bien de la difficulté à les maîtriser. Entre 18 mois et 4 ans, la frustration les submerge souvent d'un coup et ils la déversent à grands cris. Ce sont les fameuses crises, que presque tous les parents expérimentent à un moment ou à un autre! Il ne faut pas s'en alarmer, ni y voir la manifestation d'un trouble de comportement majeur. Bien que tous les enfants ne manifestent pas leurs émotions négatives avec autant de vigueur, il faut s'attendre à ce qu'un petit, doté à la base d'un tempérament fort et extraverti, exprime la peur, l'anxiété, la déception, la colère et la peine de façon bruyante par des larmes, des cris et parfois des gestes agressifs.

Les crises de colère débutent généralement vers 18 mois et se terminent (en principe!) avant l'entrée à l'école. Elles atteignent leur apogée vers l'âge de 3 ans, avec des crises qui peuvent parfois durer plus d'une heure et qui sont accompagnées de manifestations variées telles que cris, pleurs, gestes incontrôlés (le fameux « bacon »), bris ou lancers d'objets. Certains enfants iront même jusqu'à se faire vomir, se cogner la tête, s'arracher les cheveux ou s'automutiler. Bien qu'impressionnantes, ces crises sont relativement « normales » à cet âge et beaucoup d'enfants en feront, au grand dam de leurs parents.

Bien que les causes de ces crises soient multiples, elles sont le plus souvent un indice de maîtrise insuffisante des émotions. En fait, l'enfant ne sait simplement pas comment contrôler, ni exprimer ses émotions négatives. Il revient alors au parent d'enseigner à son enfant comment gérer ses émotions pour mieux les contrôler. En outre, si les crises

apportent des gains à l'enfant, ce dernier sera probablement tenté de les reproduire et risque de poursuivre ses excès de colère bien au-delà de l'entrée à l'école.

Contrairement aux plus jeunes, les enfants d'âge scolaire devraient avoir acquis un meilleur contrôle de leurs actes. Ainsi, même si la colère, elle, peut sembler incontrôlable, c'est l'enfant qui choisit les façons de l'extérioriser. S'il perdait vraiment le contrôle de lui-même, il serait incapable de choisir les paroles blessantes et les insultes qui font le plus réagir ses parents, n'est-ce pas? Cela dit, les crises peuvent aussi être la résultante d'habitudes relationnelles établies depuis longtemps entre le parent et l'enfant ou simplement dues au fait que le jeune n'a jamais été arrêté dans ses escalades émotionnelles.

SOS
NANCY

LA CRÈME GLACÉE

Je suis dans la file d'attente d'une chocolaterie très courue. Devant moi se trouvent une mère et sa fille d'environ 7 ans. J'entends l'enfant dire sur un ton plaintif : « Noooooon! Je ne veux pas un petit cornet de crème glacée, j'en veux un gros! » La mère, avec un sourire chaleureux, entreprend d'expliquer à sa fille : « Mais non, ma chérie, les grands cornets sont bien trop gros pour ton petit bedon, tu ne le... » « NON!!! », pleurniche l'enfant en levant le ton d'un cran : « J'en veux un gros et c'est TOUT! » Maman, toujours aussi souriante (elle est en public, il faut avoir l'air d'une gentille maman) continue d'expliquer à sa fille, qui n'écoute pas : « Regarde la dame là-bas, elle a un petit cornet, c'est bien assez... » L'enfant, butée, tape du pied, se croise les bras et prend un air renfrogné. Elle explose : « TU M'EN ACHÈTES UN GROS, J'AI DIT! »

Arrivée au comptoir, la mère tient son bout et achète tout de même un petit cornet de glace à sa fille. Elle le lui tend en souriant. La jeune fille, en furie, crie : « NON! JE NE LE VEUX PAS ! » Elle donne un coup sur le cornet, qui atterrit sur les pieds de sa mère. La mère sort évidemment de ses gonds, empoigne sa fille en décrétant le retour immédiat à la maison. Est-ce que l'enfant s'est arrêtée? Eh bien, non! Trop en colère elle aussi, elle a hurlé de plus belle. L'escalade a été impressionnante, la mère tentant de tirer sa fille vers la voiture, la petite hurlant « de douleur » et tentant de s'accrocher aux poteaux. À bout de nerfs, la mère crie alors : « Eh bien, reste ici! Moi, je m'en vais ». La jeune fille se lance à sa poursuite en vociférant et en réclamant sa crème glacée...

Que s'est-il passé? Pourquoi une telle escalade? Comment la mère aurait-elle pu éviter cette explosion de colère? À mon avis, la mère a beaucoup trop tardé avant d'arrêter sa fille. Son attitude conciliante laissait croire que les comportements de l'enfant étaient tout à fait légitimes. De plus, en se justifiant ainsi, la dame indiquait à sa fille qu'elle n'était pas à l'aise de lui refuser ce caprice, ouvrant ainsi la porte à l'argumentation.

Dès les premières jérémiades de l'enfant, sa mère aurait dû employer un ton ferme et lui signifier clairement que son attitude était inacceptable : « Non. Tu changes tout de suite d'attitude, ma grande. Tu auras un petit cornet, c'est bien suffisant. Si tu rouspètes, on retourne à la maison. Compris? » Si la fillette avait continué de se plaindre, il aurait alors fallu partir tout de suite, quitte à se priver elle-même. En laissant dégénérer la situation de la sorte, la mère et l'enfant se sont retrouvées dans une zone de colère où le contrôle de soi est beaucoup plus difficile. Le risque de débordement devient alors plus important et chacun alimente l'autre par sa propre agressivité.

... pas besoin d'obéir tout de suite, ça ne fait que cinq fois qu'il répète et il n'a même pas encore crié!

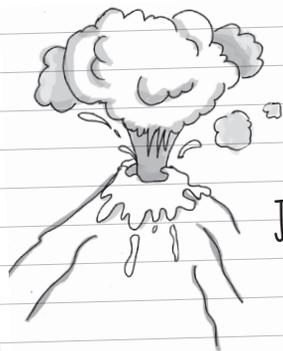


Le « thermomètre à *baboune* » qui suit illustre les étapes de l'escalade de la colère. Cet outil visuel vous permettra d'expliquer à votre enfant le processus qui s'opère en lui lorsqu'il est en colère. Cela l'aidera ensuite à développer des stratégies pour s'arrêter AVANT d'exploser. Le thermomètre vous servira également de point de repère pour mieux adapter vos interventions. Avez-vous déjà tenté d'arrêter un volcan en pleine éruption? C'est impossible, n'est-ce pas? Il en va de même pour les crises des enfants. Une fois une certaine limite atteinte, il n'y a plus grand-chose à faire et il vaut mieux attendre que la crise passe, tout en offrant un endroit sécuritaire et rassurant à l'enfant. Toutefois, il est parfois possible de prévenir la crise et nous avons davantage à aider l'enfant à développer la capacité de reconnaître et de maîtriser ses émotions négatives.

En situation de conflit, il importe donc de cesser l'escalade avant d'atteindre le « point de non-retour ». Ainsi, dès que l'enfant adopte une attitude pleurnicharde, arrogante ou agressive, je vous suggère de cesser toute discussion et d'inviter l'enfant à se calmer ou à modifier son attitude. Par la suite, si malgré tout l'agressivité de l'enfant continue d'augmenter, il est pertinent de retirer l'enfant dans un endroit calme, en l'invitant à retrouver le contrôle de ses émotions. Vous éviterez ainsi de vous retrouver tous les deux dans la « zone de regrets », où les pensées sont souvent faussées et où il est très difficile de se maîtriser.

Maintenant, remarquez les petites cornes qui poussent sur la tête de notre personnage. Celles-ci vous rappellent que plus l'enfant se sent agressif et frustré, moins il sera enclin à collaborer. Il aura peut-être même envie de provoquer l'autre afin qu'il se mette lui aussi en colère. Les ricanements et les gestes malicieus ne sont alors parfois que la représentation de l'état intérieur de l'enfant, qui a peut-être accumulé trop de frustrations. Il importe alors de cesser de multiplier les reproches et les « dernières chances », quitte à lui imposer une conséquence négative ou un retrait, puis de trouver des moyens de l'aider à exprimer verbalement ce qu'il ressent. On pourra ensuite tenter de détendre l'atmosphère par un jeu ou par l'humour.

Enfin, observez les oreilles de l'enfant... En effet, elles rapetissent! Ceci illustre le fait que plus une personne est envahie par les émotions, plus il lui sera difficile de bien saisir le message de l'autre. Dans ce cas, il importe de cesser de discuter et d'argumenter dès que la situation devient « électrique ». Reportez les discussions à plus tard. Pendant une crise, il ne sert à rien de tenter de « raisonner » l'enfant ou de lui faire un sermon sur son attitude. Cela ne ferait que jeter de l'huile sur le feu. Restez ferme et chaleureux. Réduisez vos paroles au minimum. Le message doit être clair : on se calme d'abord, on discute ensuite.



Thermomètre à BABOUNE

Je vais **EXPLOSER !!!**

Zone de regrets

Je crie, je prononce des paroles blessantes, je deviens harcelant.

Je dois aller me calmer immédiatement.

Je rouspète, je bougonne, j'adopte un ton irrespectueux.

STOP. Arrêt de la discussion.

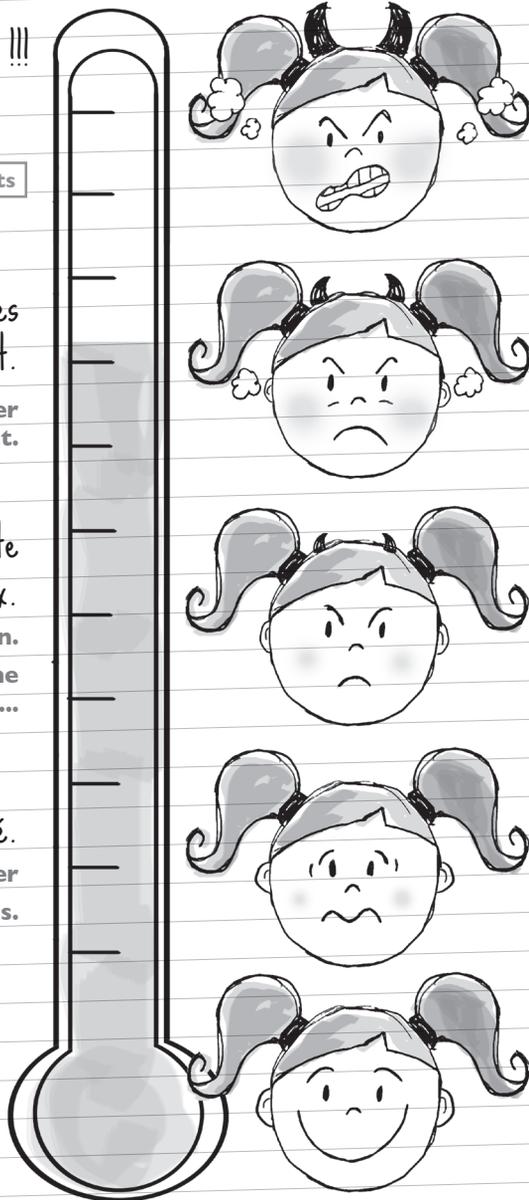
Je trouve des moyens de me détendre. Je respire...



Je suis triste, déçu, irrité.

Nous pouvons discuter et chercher des solutions.

ÇA VA BIEN.



VOS STRATÉGIES D'INTERVENTION



- À l'aide d'exemples et de mises en situation, clarifiez avec votre enfant ce qui est permis et ce qui est interdit lorsqu'il est en colère.
- Utilisez des poupées ou des marionnettes pour enseigner à l'enfant à faire la différence entre les bonnes et les mauvaises façons d'exprimer sa colère.
 - En regardant la télévision, demandez-lui ce qu'il pense de la façon dont les personnages expriment leur colère et règlent leurs conflits. (« Oh! Le renard a poussé le mouton! Est-ce que c'est un bon moyen, d'après toi? Qu'aurais-tu fait à sa place? »)
 - Faites également des jeux de rôle. (« Faisons semblant que je suis Martin et que je t'enlève le camion avec lequel tu jouais... »)
- Montrez-lui aussi ce qu'il peut faire pour se calmer lorsqu'il est fâché : respirer à fond, dessiner, parler avec un adulte ou pleurer doucement.
- Précisez ce que vous attendez de lui lors des retraits, ce qu'il a le droit ou non de faire et de quelle manière il peut se calmer. Faites avec lui des mises en situation.
- Soyez un bon modèle... Appliquez avec votre enfant et avec votre entourage les bonnes façons d'exprimer sa colère. Admettez vos erreurs. Ne justifiez pas vos actes lorsque vous exprimez inadéquatement votre frustration. Par exemple : « J'ai crié très fort, mais ça faisait plusieurs fois que je répétais », « Papa t'a tapé pour que tu comprennes qu'il ne faut pas que... », « J'ai dit des gros mots parce que j'étais très fâché ».
- Faites-lui vivre régulièrement des délais et des frustrations. La patience et le contrôle de soi s'acquièrent par la pratique! Ne tentez jamais d'éviter une crise en cédant à ses caprices, en expliquant et en argumentant. Plus on tente d'éviter les crises, plus on en récolte! Si l'enfant sent que vous vivez un malaise à l'idée de lui dire non, il réagira davantage. S'il sent que vous avez peur de la crise, il sentira son pouvoir et il en fera encore plus. Mais si vous êtes ferme, calme et

respectueux, il le vivra mieux. Par exemple : « Je sais que ça t'ennuie, mais c'est comme ça ! »

- Ne discutez jamais avec votre enfant lorsqu'il a une attitude pleurnicharde, opposante ou agressive. Cessez immédiatement la discussion et dites que vous ne répondrez que lorsqu'il vous parlera calmement. Au besoin, les premières fois, donnez-lui un exemple du ton désiré. S'il pleurniche encore, éloignez-vous de lui afin d'ignorer ses jérémiades, ne le regardez plus et ne répondez plus.
- Si la colère vous semble continuer d'augmenter ou si l'enfant devient harcelant, envoyez-le se calmer dans un endroit tranquille. « Bon, ça suffit ! Là, tu viens t'asseoir ici et tu te calmes, compris ? Je vais revenir dans cinq minutes pour voir si ça va mieux. »
- Si vous devez le mettre en retrait, assurez-vous de le faire **avant** la crise (et surtout, avant que vous ne soyez trop en colère vous-même). Le retrait doit être effectué en fonction du comportement de l'enfant et non selon votre niveau d'exaspération.

S'il fait une crise

- Lorsque l'enfant vit une frustration et qu'il a du mal à la maîtriser, lorsqu'il se met à pleurer et à crier, tentez d'abord de nommer et d'accueillir l'émotion de l'enfant : « Oh ! Tu es triste de ne pas pouvoir continuer à jouer ? Oui, je comprends. C'était amusant, n'est-ce pas ? »
« Hum... Je vois que tu es très en colère contre moi. Je comprends. Ça arrive d'être fâché, parfois. »
Souvent, l'empathie de l'adulte aide l'enfant à mieux vivre et à mieux exprimer ses émotions.



- Ne tentez pas de raisonner l'enfant en crise. Son cerveau n'est tout simplement pas en mesure d'assimiler de l'information lorsqu'il est submergé par les émotions. Vous pouvez soit lui offrir un câlin pour l'aider à se calmer, soit lui laisser le temps de se calmer lui-même : « D'accord. Je vois que tu as besoin de pleurer. Je te laisse seul et je reviens dans deux minutes. » Sans ignorer totalement l'enfant alors qu'il est en plein désarroi, n'accordez pas trop

d'attention à la crise de l'enfant et ne vous démentez pas pour la faire cesser. À trop en faire pour consoler l'enfant, on lui renvoie l'impression qu'on se sent coupable et qu'il n'est pas normal de vivre des frustrations.

- Si l'enfant argumente, insiste ou tente de discuter, dites simplement, une ou deux fois : « Prends le temps de te calmer. Nous discuterons après. » Ne parlez pas, ne négociez pas avec un enfant lorsqu'il crie ou lorsqu'il présente un comportement indésirable. Malgré votre empathie, les crises ne doivent apporter aucun gain à l'enfant. « On ne négocie pas avec les terroristes », disait un de mes professeurs.
- Toutefois, si la crise prend trop d'ampleur, si vous vous sentez agressif et n'en pouvez plus ou s'il a des comportements de violence physique (frapper, mordre, lancer des objets) ou verbale (hurler, dire des insultes ou des mots grossiers), retirez-le dans sa chambre ou dans tout autre endroit calme, sécurisant et à l'écart.
- Si votre enfant a plus de quatre ans, retirez-le dès le début de la crise afin qu'il s'entraîne à aller se calmer à l'écart.
- Demandez-lui calmement et fermement d'aller se calmer à l'endroit prévu pour le retrait. « Tu es trop en colère. Viens avec moi. Tu vas aller te calmer un peu dans ta chambre, ça te fera du bien. » Accompagnez-le ou prenez-le dans vos bras au besoin, sans brusquerie. Dites : « Tu peux te reposer un peu ou pleurer. Prends le temps de te calmer. Je serai juste à côté. Je reviendrai te voir dans trois minutes ».
- Restez près de la porte et retournez-le en retrait s'il tente de sortir. Restez calme et non agressif. L'enfant qui a du mal à maîtriser ses émotions n'a surtout pas besoin qu'on en rajoute.
- Si l'enfant vous frappe ou tente par tous les moyens de sortir de retrait alors qu'il est hors de lui, il vous faudra peut-être fermer la porte et tenir la poignée. Tous les parents (et moi-même) détestent ça. Prévenez d'abord l'enfant que vous devrez fermer la porte s'il vous frappe et cherche à sortir. Si vous devez fermer la porte, dites-lui que vous restez de l'autre côté et que vous ouvrirez dès qu'il se sera calmé. Ne vous lancez pas dans de grands discours. Répétez : « Calme-toi, Coco... Shhhhhhh. Ça va, calme toi... ». Ne verrouillez jamais la porte de l'extérieur. Cela pourrait créer des peurs chez l'enfant.

- Pendant toute la durée de la crise, parlez très peu. Ne réagissez pas à ses tentatives de provocation. Restez ferme, solide et un peu distant (ni chaleureux, ni agressif). Votre attitude doit démontrer que vous comprenez sa colère, mais que vous ne céderez pas.
- Pour les plus jeunes (quatre ans et moins), attendez simplement que la crise passe, puis passez à autre chose sans y accorder trop d'importance. Pour les plus grands, vous pouvez ajouter une conséquence lorsque l'enfant a clairement fait un caprice, lorsqu'il a brisé des objets ou s'il s'est montré agressif ou vulgaire.
- Pendant la crise, allez voir l'enfant toutes les cinq à dix minutes et demandez-lui posément s'il est plus calme. « Ça va mieux, mon chéri? La colère est passée? » S'il semble un peu plus calme, entrez dans sa chambre et offrez-lui un câlin pour l'aider à finir de se calmer. S'il est encore agressif, revenez plus tard. Surtout, ne soyez pas agressant dans votre façon de l'aborder. Rien ne sert de « rallumer la mèche ». Au besoin, allez vous-même vous calmer avant de venir le voir.
- C'est l'adulte qui décide de la fin du retrait, pas l'enfant. Ne cédez pas devant les supplications ou l'agressivité de l'enfant. Le retrait ne se termine que lorsque le parent sent une réelle attitude de collaboration chez l'enfant. Tant qu'il reste agressif, arrogant ou fermé, il reste en retrait.
- À la fin de la crise, faites un très court retour sur la situation : « Tu étais fâché parce que... mais tu criais très fort. Tu avais besoin de venir te calmer un peu, n'est-ce pas? » Clarifiez vos attentes : « Tu n'as pas le droit de me frapper, même quand tu es fâché. Pour le reste de la soirée, je veux que tu... » Annoncez brièvement la conséquence, s'il y a lieu. Si l'enfant recommence à s'opposer pendant cette discussion, sortez et revenez plus tard. Ne revenez plus sur la situation par la suite.
- Si vous désirez enseigner quelque chose à l'enfant, faites-le plutôt dans un moment où il va bien. Le cerveau de l'enfant est bien plus disponible pour faire des apprentissages quand l'enfant est de bonne humeur.



Plusieurs parents ont pris la vilaine habitude de relever chacune des erreurs de l'enfant et de le sermonner dans l'espoir « qu'il comprenne » et modifie ses comportements.

L'exemple qui suit vous rappellera peut-être une situation que vous avez déjà vécue.

- Sarah! Viens ramasser tes affaires, ça traîne partout dans le salon! Max! Il y a des jouets partout! Je t'avertis, si on les brise en marchant dessus, je ne t'en achèterai pas d'autres!

Plus la journée avance, plus les remarques sont teintées d'impatience et d'exaspération.

- SARAH! Il y a encore des vêtements qui traînent. Quand apprendras-tu enfin à ramasser tes affaires? Je ne serai pas toujours derrière toi et puis je ne suis pas ta bonne!

Les remarques deviennent de plus en plus incisives. Les enfants ont de moins en moins envie de collaborer et se sentent agressés.

-Bon! Encore des jouets qui traînent! J'en ai assez de toujours répéter! On dirait que vous le faites exprès! C'est bien dommage, mais si je dois ramasser vos affaires moi-même, je les mets à la poubelle!

- MAXIME! Réponds! Tu as l'air complètement indifférent! C'est sûr, ce n'est pas toi qui paies! Tu es trop gâté, voilà!

Ces attaques sont réellement agaçantes et nocives pour l'estime personnelle des enfants. Pour s'en protéger, ils développent donc des mécanismes de défense pour se protéger. Voici les plus courants.

1. Ignorer vos interventions

Certains enfants se « blindent » en coupant le contact. Ils cessent de vous écouter, tout simplement. C'est un peu comme une personne qui s'habituerait au bruit du train qui passe derrière chez elle et qui finirait par ne plus l'entendre. L'enfant peut faire semblant d'écouter ou de répondre à vos demandes, mais il n'agit pas en conséquence. Puisqu'il a l'impression que vous trouverez toujours à redire, il ne fait aucun effort pour éviter vos interventions, préférant penser à autre chose pendant que vous vous époumonez. J'appelle cette stratégie de la « surdité sélective » : l'enfant n'entend que ce qui lui convient.

2. Contre-attaquer

Pour éviter de vivre un sentiment de culpabilité, d'autres enfants développent l'habitude d'argumenter ou de répliquer, bref, de vous renvoyer la balle...

D'autres encore iront jusqu'à sourire d'un air moqueur, ajoutant un peu d'huile sur le feu ! Ils cherchent, eux aussi, à se protéger des critiques et tentent ainsi de vous faire croire que vos reproches ne les atteignent pas, espérant sans doute que vous allez cesser de les utiliser... Ne vous est-il pas déjà arrivé, dans une situation pénible, de sourire pour éviter de pleurer ?

3. Éviter

J'ai aussi vu des enfants passés maîtres dans l'art de changer de sujet ! Vous lui faites des reproches sur sa façon de se tenir à table ? Il se met à vous raconter son cours de français. Vous le questionnez sur son devoir ? Il se souvient tout à coup d'un papier TRÈS important qu'il doit vous faire signer ! Vous lui faites un long sermon sur le respect ? Il vous coupera plusieurs fois la parole, soit pour faire une demande, soit pour vous faire une remarque sur le temps qu'il fait. Il trouvera que vous avez mal choisi un mot (« Ce n'est pas ce que j'ai dit ! »), s'obstinera sur des détails (« Ce n'était pas mardi, c'était mercredi... »), aura tout à coup mal au ventre ou ressentira une envie urgente d'aller à la toilette. Il trouvera n'importe

quoi, en fait, pour éviter d'entendre vos reproches! (Je connais d'ailleurs quelques adultes qui agissent de la sorte! Pas vous?)

4. Manipuler

Votre enfant vous connaît bien et il sait exactement où mettre le doigt pour faire surgir votre propre culpabilité. Vous risquez alors de vous calmer, de diminuer vos exigences. Peut-être même accepterez-vous de parler de votre « faute » plutôt que de la leur! Quand j'étais plus jeune, ma technique préférée consistait à verser quelques larmes... Mon père se radoucissait aussitôt!

Récemment, j'ai aussi vu un jeune homme feindre une crise d'asthme lors d'un retrait et une jeune fille « s'évanouir » lorsqu'on parlait de ses difficultés scolaires...

En terminant, voici quelques petites phrases assassines entendues lors de mes visites à domicile.

Mes amies ont le droit, elles!

Vous aimez ma sœur plus que moi!

Tu ne joues jamais avec moi, tu es toujours occupé!

Je le sais que je suis un débile profond!

Vous seriez bien mieux si j'étais mort, hein?

J'aime bien mieux papa, il ne passe pas son temps à râler, lui!

Quand je serai assez grande, je vais partir d'ici et vous ne me reverrez plus jamais!

Je vais appeler la DPJ!

Tu ne me l'avais pas dit avant.

Tu avais promis!

Je ne veux pas aller en retrait, j'ai trop peur, tout seul dans ma chambre!

J'ai fait ça parce que j'avais trop de peine que papa et toi soyez séparés.

J'ai fait une crise parce que je m'ennuie trop de mon chien que tu as fait tuer.

Tu n'avais pas été claire.

Tu avais dit cinq minutes et ça fait seulement quatre minutes!



VOS STRATÉGIES D'INTERVENTION



- **Prenez du recul.** Lorsque vous constatez que votre enfant utilise le principe du bouclier, prenez la peine de vous remettre un peu en question. A-t-il raison de chercher à se protéger? Êtes-vous souvent sur son dos? Êtes-vous trop exigeant? Vos paroles et votre ton de voix sont-ils agressants ou empreints de reproches? En faites-vous un peu trop? Si c'est le cas, veillez à prendre un peu de recul et à vous centrer sur les interventions vraiment importantes.
- **Cessez de rouspéter!** Ce n'est pas un hasard si aucun livre sur l'art d'éduquer les enfants ne fait mention du reproche comme technique d'intervention... Cette méthode ne fonctionne pas! Elle vous fait du bien à vous, mais mine doucement votre autorité et votre relation avec votre enfant. Attendez le bon moment. Si vous tenez à sensibiliser l'enfant à l'impact de ses gestes, faites-le au moment opportun, c'est-à-dire dans un moment où il est disponible émotionnellement et où vous vous sentez d'humeur agréable.
- **Faites ça court.** Évitez les longs sermons plaintifs et allez droit au but. Employez des mots précis et faites des phrases courtes.
- **Instaurez des règles et des routines claires.** Si c'est pénible tous les matins avant le départ pour l'école, installez une routine claire, illustrée sur un carton, et faites-la appliquer avec constance et rigueur, en accompagnant les enfants plutôt qu'en restant à la cuisine à vous plaindre de leur retard! Si vous êtes fatigué de réprimander votre enfant parce que ses jouets traînent, c'est à vous de déterminer un moment où il devra ranger. Vous devrez alors être avec lui à ce moment afin de l'encourager, de vous assurer que c'est bien fait et de le ramener à sa tâche s'il tente de s'échapper...
- **Diminuez vos exigences.** Vous disposez d'environ une vingtaine d'années pour éduquer votre enfant. Il n'est peut-être pas nécessaire de tout lui apprendre cette année! Certains comportements disparaîtront d'eux-mêmes avec le temps, alors pourquoi s'acharner?

- **N'entrez pas dans son jeu.** Il vous ignore? Approchez-vous de lui, touchez-le, répétez la consigne (sans faire de reproche) et assurez-vous qu'il a bien compris ce qu'il doit faire. Il a tendance à acquiescer sans passer à l'action? Revenez le voir et prenez-le par la main afin qu'il s'exécute. Il s'oppose ouvertement? Retirez-le jusqu'à ce qu'il soit prêt à collaborer.
- **Centrez-vous sur votre exigence de départ.** Ignorez ses tentatives de vous déstabiliser. Il vous rit à la figure? Souvenez-vous qu'il s'agit d'un mécanisme de défense et ignorez cette attitude. Il tente de vous manipuler ou de changer de sujet? Encore une fois, ignorez le comportement et rappelez-lui ce que vous lui avez demandé. Si ses interventions vous semblent importantes, dites-lui simplement que vous avez noté ses paroles et que vous allez en reparler à un autre moment, puis recentrez-le de nouveau sur la consigne de départ. Vous pouvez aussi lui refléter, rapidement, l'émotion que vous décelez derrière son comportement avant de revenir à votre exigence de départ : « Oui, je comprends que tu n'aimes pas trop ranger... Allez hop! On y va! Ensuite, tu pourras écouter la télévision ».



C'est tellement plus amusant
de se conduire mal !



LE PRINCIPE DE L'INDIEN

« La vengeance est douce au cœur de l'Indien. » Vous connaissez cette expression ?

LA VENGEANCE DE SARAH

SOS
NANCY

Vous vous rappelez l'exemple de Sarah qui réagissait à l'arrivée de ses frères jumeaux ? Sarah a pris une bien mauvaise habitude : celle de « punir » ses parents lorsque ceux-ci la réprimandent un peu trop à son goût. Ainsi, elle attend que les jumeaux soient tout habillés et bien installés dans la voiture pour « s'échapper » et faire pipi dans son habit de neige !

Quand les parents ont enfin endormi les bébés, s'ils ont le malheur de contrarier leur fille, celle-ci se rend directement dans la chambre de ses frères et se met à hurler.

Chaque fois que ses parents la frustrent, elle assène un coup à l'un des bébés.

Quand une personne est en colère contre quelqu'un, elle peut avoir envie de le faire « payer » pour cette rage qui l'habite. « Et toi, alors ! Regarde-toi un peu ! Tu n'es pas mieux que moi ! » Cela vous rappelle-t-il une scène de ménage près de chez vous ? Les enfants n'échappent pas à cette tendance et seront souvent tentés de vous faire vivre une frustration égale à la leur.

Vous connaissant bien, votre enfant peut vous attaquer « là où ça fait mal ». C'est si ennuyant d'être en colère tout seul ! Et c'est tellement plus facile « d'agir » sa colère plutôt que d'essayer de la contrôler.

SOS
NANCY

UN BRILLANT JEUNE HOMME

Un de mes clients va à la bibliothèque avec son fils de 6 ans. Il faut le dire, Mathieu est particulièrement intelligent et mignon : de grands yeux bleus, de jolies boucles blondes et un sourire des plus ensorceleurs. Il réussit souvent à manipuler ses parents avec succès et manifeste un malin plaisir à séduire éducatrices et enseignantes.

Tout se passe bien à la bibliothèque jusqu'au moment où son père vient lui dire qu'il est l'heure de partir. L'enfant refuse, mais le père insiste. Il voit alors un drôle d'éclair passer dans les yeux de son fils. Comme prévu dans notre plan d'action, le père dit alors clairement à son fils qu'il a cinq secondes pour obtempérer, à défaut de quoi il devra subir une conséquence négative. Il se met alors à faire le décompte : 5, 4, 3, 2... Le petit sourit à son père, puis se jette par terre, les mains sur la tête, en criant : « NON, PAPA ! Ne me frappe pas ! S'IL-TE-PLAÎT, PAPA, NE ME FAIS PAS MAL ! Au secours ! »

Toutes les têtes se tournent instantanément vers le père, complètement décontenancé. Content de son effet, Mathieu se relève en pleurnichant et se dirige vers la porte, l'air contrit. Son père a bien failli l'étriper sur le chemin de la maison ! Malgré la conséquence salée qu'il a récoltée, notre petit Indien affichait toujours un air de satisfaction lorsque ses parents m'ont raconté l'incident, quelques jours plus tard.

Tous ces comportements existent pour son autoprotection et visent à vous faire vivre son malaise. Voici quelques exemples de vengeances efficaces.

Les crises

Pendant que l'enfant fait un tapage d'enfer et que vous devez rester près de la porte de sa chambre afin de l'empêcher d'en ressortir, il vous empêche de jouir de vos activités et partage son malaise avec vous. Si, en plus, il sent poindre un début de pitié, de culpabilité ou de colère, il verra ses gains multipliés.

L'arrogance

Vous le sermonnez sur sa conduite et il vous regarde avec un sourire en coin. Vous lui promettez de lui confisquer son vélo et il répond : « Ça ne me fait rien ! De toute façon, il est laid et je n'en veux plus ! » Après un retrait, vous lui dites qu'il peut sortir de sa chambre et il vous répond calmement qu'il préfère y rester, « pour avoir la paix ».

Les querelles avec la fratrie

Julie fait pleurer son frère ou encore le titille jusqu'à ce qu'il explose et se fasse lui aussi punir par papa.

Les mauvais coups

Quelques secondes après une punition, la toilette se bouche mystérieusement. Vous retrouvez votre rouge à lèvres préféré dans la poubelle. Alexandre, un de mes petits clients, a été puni. Il a dû se coucher plus tôt que d'habitude. Le lendemain, il s'est réveillé à cinq heures du matin, il est descendu à la cuisine sur la pointe des pieds et il a minutieusement écrasé des bleuets partout dans la maison. Ensuite, il est gentiment retourné se coucher.

VOS STRATÉGIES D'INTERVENTION



1. Minimisez les gains

Tentez de rester calme et de ne pas montrer à l'enfant que son attitude vous atteint. Vous pouvez lui refléter son malaise : « Wow! Tu dois être fatigué après une grosse crise comme ça! C'est dommage **pour toi** ». Vous pouvez même vous apporter un livre près de la porte de sa chambre pour lui donner l'impression que ça ne vous dérange pas du tout de devoir tenir la poignée de sa porte. S'il vous rit à la figure ou feint de ne pas être dérangé par la conséquence : « Tant mieux si tu trouves ça drôle! », « Eh bien, si tu n'aimes pas ton vélo, je devrai penser à le vendre! » Ignorer le comportement demeure sans contredit la meilleure tactique dans la plupart des cas, puisqu'elle risque moins de déclencher une escalade d'agressivité.

2. Nommez l'émotion vécue par l'enfant

« Bon, je vois que tu es fâché contre moi et que tu aimerais bien que je sois en colère moi aussi, n'est-ce pas? » Pour l'enfant, entendre de votre bouche l'émotion cachée derrière son comportement a souvent l'effet de désamorcer l'agressivité. Il se sent entendu et compris. Vous lui ouvrez aussi la porte à la conversation. Il pourra alors verbaliser son malaise au lieu de l'agir.

3. Attendez que la pression retombe

Il ne sert à rien d'essayer de raisonner un enfant en colère. Il n'est tout simplement pas disponible pour vous écouter et il risque de se sentir attaqué, quoi que vous disiez. Attendez plutôt qu'il se calme et qu'il cesse de tenter de vous provoquer avant de revenir sur la situation.



Certains parents se croient dans l'obligation de se montrer autoritaires auprès de leurs enfants afin de faire respecter les règles. Dans leur maison, l'encadrement parental n'a pas pour but de responsabiliser l'enfant; il vise plutôt l'obéissance aveugle. J'ai vu des parents crier contre leurs enfants pour ensuite m'expliquer qu'ils voulaient les « saisir ».

L'autorité est alors basée sur un rapport de force et de crainte. Ce type de parent, afin de contraindre l'enfant à obéir, se montre très directif. (« Tu mets ton manteau et tu ne discutes pas! ») Il profère des menaces. (« Obéis tout de suite, sinon tu vas le regretter! ») Son ton est agressif et il crie souvent. (« EH! JETE PARLE! ES-TU SOURD? ») Il lui arrive aussi d'user de force physique (en habillant son enfant de force, par exemple). L'adulte trop autoritaire a souvent l'impression que si l'enfant ne lui obéit pas, il risque de se rebeller de plus en plus et de lui « monter sur la tête », voire de devenir un délinquant qui méprise l'autorité. Pour lui, l'important est que l'enfant ne « gagne » pas.

Ces comportements, en plus de donner un modèle inadéquat à l'enfant et de faire monter inutilement l'agressivité, présentent aussi le désavantage de ne pas permettre le développement de l'autocontrôle chez l'enfant. L'enfant ne respecte pas les règles parce qu'il en comprend le sens ou parce qu'il a développé une bonne habitude, mais parce qu'il a peur. Il éprouve donc beaucoup de difficultés comportementales à l'école et ailleurs, puisqu'il n'obéit qu'aux adultes qu'il craint. Il croit tout permis dès qu'il n'est pas surveillé.

Il arrive aussi que, dans certaines familles où l'un des adultes se montre trop autoritaire, l'autre parent, pour faire contrepoids à ces excès d'agressivité, se montre trop conciliant. L'enfant apprend donc à craindre l'un... et à mépriser l'autre!

UNE MAMAN TROP GENTILLE?

La mère de Nathan, 6 ans, demande à me rencontrer. Nul besoin de rencontrer le père, me dit-elle, puisqu'il n'a AUCUNE difficulté à se faire obéir des enfants. C'est elle qui est trop « molle » et qui a du mal à s'affirmer, selon elle. J'insiste tout de même afin que tous les membres de la famille soient présents lors de la rencontre d'évaluation. J'observe effectivement chez madame trop de douceur dans sa façon d'intervenir. Sa posture et son ton de voix manquent de conviction et de fermeté, elle donne beaucoup d'avertissements sans sévir et elle gaspille beaucoup d'énergie à se justifier et à tenter de faire accepter ses interventions par son fils. Nous convenons donc de travailler ces aspects au cours des rencontres subséquentes.

Mais c'est le père qui retient surtout mon attention. Il est grand et très costaud, possède une voix puissante et une prestance impressionnante. Quand maman donne une consigne, il tend l'oreille. Maman répète la même consigne plusieurs fois sous le regard exaspéré de son mari, menace de conséquence, répète encore et finalement, c'est invariablement papa qui lance un « HÉ! » tonitruant. Nathan détale alors à toute vitesse et exécute la consigne donnée par sa mère. Le père me regarde et dit (devant son fils) :

- Tu vois, ce n'est pas si compliqué de se faire obéir! Moi, il m'écoute. Mais ma femme se laisse monter sur la tête! Quand je ne suis pas là, il la nargue et ne l'écoute pas. Si elle veut l'envoyer en retrait, il refuse d'y aller et elle n'est pas assez forte pour l'y contraindre. C'est moi qui dois le mettre en retrait quand j'arrive. Elle devrait aller au gym et s'entraîner afin de se faire des bras...

Monsieur avoue que la seule période où il a eu du mal à se faire respecter de son fils est lorsqu'il s'est retrouvé avec une jambe dans le plâtre. Il ne pouvait pas intervenir physiquement...

L'évaluation révèle également que Nathan s'oppose aussi à l'école et au service de garde. Seule une éducatrice plus imposante et la directrice réussissent à en venir à bout... De plus, il fait régulièrement des « mauvais coups » dans le dos des intervenants.

HYPOTHÈSES

Selon moi, Nathan a appris à obéir aux adultes qu'il craint. S'il n'a pas peur, il n'obéit pas. Ce sont les adultes qui le contrôlent et il n'a pas appris à assumer la responsabilité de ses actes. Sans le vouloir, le père discrédite sans cesse sa femme. Nathan croit donc qu'il n'est pas obligé de respecter les demandes de sa mère, ni celles des personnes qui ne sont pas assez fortes physiquement pour l'arrêter.

PLAN D'ACTION

En plus d'aider la mère à développer davantage de leadership, j'ai travaillé avec le père afin qu'il développe d'autres stratégies d'intervention que la force et qu'il responsabilise davantage son fils (voir les suggestions de la section suivante). J'ai aussi demandé à monsieur de ne plus discréditer les interventions de sa conjointe, ni intervenir à sa place. C'est maintenant à la mère de mener ses interventions jusqu'à la fin. Le père peut toutefois l'appuyer par des phrases comme : « Ta mère a raison » mais, ce faisant, il ne devra ni monter le ton, ni se montrer menaçant. (Devinez lequel des deux parents a eu le plus de mal à changer?)

*Si on crie assez fort, papa va venir se chicaner avec nous.
Ça fonctionne à tous les coups!*



VOS STRATÉGIES D'INTERVENTION



- N'utilisez ni la force, ni les cris pour vous faire obéir. Ce sont des aveux d'impuissance. D'ailleurs, vous n'accepteriez jamais qu'une éducatrice (ou une enseignante) utilise ces méthodes pour asseoir son autorité.
- Au lieu de tenter de contrôler le comportement de votre enfant, assurez-vous plutôt qu'il assume les choix qu'il fait. Votre travail consiste donc à communiquer des règles et des consignes claires et à appliquer des conséquences en cas de non-respect. Par exemple, si vous interdisez à Clara de sortir et qu'elle sort quand même, vous n'avez pas à courir derrière elle pour la ramener. Lorsque vous la voyez s'approcher de la porte, dites-lui simplement : « Ma consigne est très claire. Si tu désobéis, tu t'exposes à des conséquences ». Laissez-la ensuite sortir et attendez qu'elle revienne. (Elle reviendra, ne vous en faites pas...) Vous lui imposerez alors une conséquence proportionnelle à la durée de son escapade.

Voici un autre exemple. Ma fille Emmanuelle a environ trois ans lorsqu'un jour, alors que je vais la chercher à la garderie, elle décide de s'opposer farouchement. Elle ne veut pas partir et refuse obstinément de s'habiller. J'entreprends alors de l'habiller de force, mais je ruisselle de sueur au bout de deux minutes et mon thermomètre à *baboune* chauffe dangereusement. Je décide alors d'appliquer la stratégie du choix. Je lui dis : « Emmanuelle, tu as deux minutes pour t'habiller. Ensuite, nous partons ». Au bout de deux minutes, puisqu'elle refuse toujours d'enfiler son habit de neige, je lui dis : « Tu es certaine de ne pas vouloir t'habiller? Il fait froid dehors! Tu n'aimeras probablement pas marcher dans la neige sans tes bottes. **C'est toi qui décides!** Je compte jusqu'à cinq : 1, 2, 3... » À cinq, elle n'a toujours pas obtempéré. Je prends alors ma cocotte par la main pour sortir dehors, pieds nus dans la neige, sous l'œil ébahi de l'éducatrice. (Bien sûr, il ne fait pas -20 degrés!) Ma fille est orgueilleuse : « Je n'ai même pas froid! », me lance-t-elle. Je ne réponds pas. Mais cette crise au départ de la garderie a été la dernière. Suite à cet épisode, lorsque le décompte s'amorçait, elle se dépêchait de s'habiller...

CHAPITRE 7

Les enfants se conduisent mal parce que... ils en ont pris l'habitude

Parfois, les comportements indésirables des enfants découlent tout simplement de mauvaises habitudes. Plusieurs défauts des adultes aussi, d'ailleurs!

PROGRAMMATION NEUROLOGIQUE

Voici une petite leçon (vraiment très simplifiée) sur le cerveau humain. Dans notre cerveau, nous avons des neurones. Chaque fois que nous faisons un geste, une liaison est créée entre deux neurones. C'est une synapse. Chaque fois que nous reproduisons le même geste, une autre synapse se colle sur la précédente, de telle sorte que l'information

passer de plus en plus rapidement d'un neurone à l'autre. C'est ainsi que se créent les automatismes.

Prenons l'exemple de l'apprentissage du vélo. Quand un enfant apprend à conduire une bicyclette à deux roues, il doit penser à chacun de ses gestes. Puis, à force de pratique, la coordination des mouvements devient de plus en plus facile et, un jour, l'enfant peut enfourcher son vélo et partir à l'aventure en riant avec ses amis, sans penser à ce qu'il fait. Une fois cet apprentissage bien ancré, plus jamais il ne « désapprendra » le vélo. Dix ou vingt ans plus tard, s'il remonte à bicyclette, il saura rapidement comment s'y prendre.

Selon les chercheurs, il suffirait de répéter entre 21 et 30 fois les mêmes gestes afin qu'ils s'enracinent. Cela dit, plus une habitude est ancrée depuis longtemps, plus il est difficile de s'en défaire. En fait, puisque les liens synaptiques ne se brisent pas, il est impossible de faire disparaître une mauvaise habitude sans en créer une de remplacement. Cela peut toutefois s'avérer assez long, car le cerveau aura tendance à emprunter le « bon vieux chemin » plutôt que le nouveau. Le changement nécessitera donc beaucoup de temps (de trois à six mois, dans certains cas) et d'entraînement.

Comment ces informations nous renseignent-elles sur les comportements des enfants? C'est simple. Les réseaux neuronaux de l'enfant se développent progressivement, à partir des expériences vécues. Pensons par exemple à la routine du dodo. Si vous bercez toujours votre petit pour l'endormir, au bout d'un certain temps, les chances sont grandes qu'il ait **besoin** de se faire bercer pour s'endormir, et qu'il n'y arrive pas autrement. Votre bébé s'endort en tétant? Il aura besoin de téter pour se rendormir lorsqu'il se réveille la nuit. Il s'endort seul dans son lit? Cela facilitera probablement les choses...

De la même manière, si l'association émotive qui est créée suite à un comportement est agréable, l'enfant aura tendance à répéter ce dernier, et ce, afin d'obtenir la même réponse satisfaisante. Au bout d'une trentaine de répétitions, le comportement deviendra une habitude. Il ne sera alors plus nécessaire d'obtenir une réponse agréable ou un gain quelconque pour reproduire le même comportement, car celui-ci sera devenu presque automatique.

LA COURSE DE GABRIEL

Gabriel est un charmant petit bonhomme de 3 ans. Il est le deuxième enfant d'une famille de trois et n'a que onze mois d'écart avec son plus jeune frère, qui a été souvent malade dans la première année de sa vie. Gabriel a donc manqué d'attention et il a développé toutes sortes d'astuces pour obtenir des chips molles. Avec les parents, nous avons bien sûr travaillé sur la rivalité fraternelle et sur les façons de répondre de manière positive aux besoins d'attention de l'enfant.

Toutefois, malgré tout, certains comportements indésirables persistent. Voici un exemple. Chaque matin, lorsque vient le temps de partir pour la garderie, Gabriel « fugue ». Au lieu de marcher vers la voiture, il s'enfuit dans les champs qui jouxtent la maison. La mère lui crie alors de revenir, le menace de conséquences, rien n'y fait. Elle doit invariablement aller le chercher. Gabriel rit aux éclats, jusqu'à ce que sa mère l'attrape et qu'il voit qu'elle est en colère. Il se met alors à pleurer... et la crise dure jusqu'à la garderie.

Afin de comprendre l'origine de cette habitude, j'ai demandé à la mère de remonter le temps et de me raconter comment tout ça a commencé. Le premier épisode a eu lieu alors que Gabriel avait environ 15 mois. Un matin, alors que la mère se préparait à partir avec les trois enfants, Gabriel s'est élancé vers le champ en courant (du mieux qu'il le pouvait du haut de ses quinze mois). La mère, attendrie par ce spectacle, sourit en disant : « Eh, mon petit tannant! Viens ici! » En riant et en titubant, l'enfant a poursuivi son escapade. La mère a alors déposé le siège du plus petit et est allée attraper le fugueur en disant : « Ah, mon coquin! Tu te sauves! Je vais te croquer le bedon ». Elle l'a alors ramené vers la voiture en lui offrant tout l'amour et l'attention possibles. L'association qui a été faite dans la tête de Gabriel était alors très simple : fuite = attention exclusive et amour.

Satisfait de la sensation associée à sa fuite, Gabriel a recommencé son manège plusieurs matins de suite. Il a alors reçu sensiblement la même réponse : sa mère délaissait son rival et l'attrapait avec chaleur et amour. Il faut dire qu'un gamin de 15 mois ne court pas très vite; ce n'était donc pas vraiment désagréable pour la mère que de se prêter à ce petit jeu. L'habitude s'est installée doucement...

Lorsque l'hiver est arrivé, la mère trouvait le petit manège un peu moins attendrissant... L'été suivant, toutefois, ce n'était plus drôle du tout. Gabriel courait beaucoup plus vite et se rendait beaucoup plus loin! Madame a alors commencé à le gronder, puis à le punir. Mais l'enfant répétait quand même son manège tous les matins... Malgré la colère de sa mère et les mesures punitives, Gabriel riait encore, puisqu'il avait associé la fuite à un instant de bonheur. Il ne comprenait pas la réaction de sa mère! En s'enfuyant ainsi, il s'attendait à recevoir de l'amour...

HYPOTHÈSES

Bien entendu, Gabriel avait associé la fuite à un sentiment de bien-être. Toutefois, la recherche consciente d'attention s'est progressivement muée en habitude. Ainsi, sans réfléchir, il courait tous les matins vers le champ, comme on allume machinalement la lumière en entrant dans la salle de bain, même quand il n'y a pas d'électricité...

PLAN D'ACTION

Ma stratégie a consisté à « reprogrammer » le petit Gabriel. Puisque la sensation qu'il recherche est liée à l'amour et à l'attention de sa mère, il ne doit plus en recevoir lorsqu'il se dirige vers le champ, mais en recevoir à profusion lorsqu'il marche vers la voiture. Comme nous devons le contraindre à se diriger vers le bon endroit, j'ai suggéré à la mère d'installer les deux autres enfants dans la voiture avant de retourner chercher Gabriel. La mère doit alors le prendre par la main et le diriger, de gré ou de force, vers l'auto, et ce, en lui donnant un maximum d'amour et d'attention, même s'il résiste. S'il réussit à s'échapper vers le champ, sa mère doit aller le récupérer, le ramener **à la maison** sans un mot et sans un regard, puis lui faire refaire le chemin vers l'auto en discutant avec lui.

Au bout de deux semaines, Gabriel a déjà pris l'habitude d'attendre sa mère près de la porte et de lui tendre la main pour se rendre vers la voiture. Il ne tente plus de s'échapper. Toutefois, afin de s'assurer d'une programmation durable, nous décidons de maintenir la stratégie pendant encore un mois, tout en diminuant progressivement le contrôle et le soutien accordé à l'enfant. Ainsi, la mère l'invite ensuite à marcher près d'elle sans lui tenir la main, mais en lui donnant encore de l'attention à profusion. Puis,

elle le laisse marcher seul en le valorisant constamment. Enfin, elle réintègre les deux autres enfants, en diminuant doucement l'attention et la valorisation données à Gabriel. L'enfant a bien sûr tenté à quelques reprises d'utiliser ses anciennes méthodes mais, ne recevant aucune attention, il a préféré marcher calmement vers la voiture. Deux mois d'entraînement et c'en était bien terminé de la « guerre du matin »!

(Soit dit en passant, les parents ont ensuite utilisé la même formule afin de « reprogrammer » d'autres habitudes chez Gabriel, mais aussi avec les deux autres enfants et... pour eux-mêmes!)

Regard sur nos propres programmations

Bien entendu, il n'y a pas que les enfants qui ont des habitudes indésirables. Les adultes aussi! Ces façons de faire nous viennent généralement de notre enfance. Nos parents nous ont élevés d'une certaine façon et, inconsciemment, nous avons tendance à reproduire les mêmes gestes avec nos enfants.

MARINA ET SON PÈRE À TABLE

Monsieur Taillon vit seul avec sa fille Marina depuis qu'elle est bébé. Il demande mon soutien afin de l'aider à gérer l'heure des repas, qui s'avèrent problématiques depuis plusieurs années. Bien que la jeune fille, maintenant âgée de 7 ans, soit habituellement assez docile, l'heure du souper représente un véritable bras de fer entre l'enfant et son père qui tente, tant bien que mal, de forcer la mignonne à avaler quelques bouchées. Un soir, je me suis jointe à leur repas afin d'observer le modus operandi.

Dès le retour de l'école, la fillette demande sur un ton geignard ce qu'il y a au menu. Papa répond sur un ton irrité qu'il a préparé une lasagne, appréhendant une réaction négative. L'enfant se met immédiatement à se plaindre qu'elle n'aime pas ça et elle s'enferme dans sa chambre. « C'est comme ça TOUS LES SOIRS », soupire le père. « Pourtant, je cuisine très bien! L'alimentation est très importante dans ma famille et je veux inculquer ces valeurs à ma fille, mais elle ne mange rien d'autre que des nouilles et du poulet! Je refuse de lui faire un deuxième repas et je m'organise pour varier les menus, mais si je ne l'y obligeais pas, elle ne goûterait à rien! »

SOS
NANCY

Lorsque vient le moment de manger, le père doit répéter plusieurs fois et monter le ton avant que la jeune fille ne sorte de sa chambre et se dirige d'un pas traînant vers la table. Elle a l'air de s'en aller tout droit à l'abattoir. La colère dans le regard et dans le ton, son père enjoint à Marina de manger. Elle se met alors à chipoter dans son assiette, l'air maussade. Elle met de côté le moindre petit morceau de légume ou d'oignon.

LE PÈRE - Allez! Tu arrêtes de niaiser et tu manges!

MARINA - Je n'ai pas faim!

LE PÈRE - TU MANGES TOUT DE SUITE!

Marina prend un petit bout de lasagne avec sa fourchette et le regarde avec dégoût.

LE PÈRE - Mange!

L'enfant prend une bouchée, la mâche interminablement, avale péniblement et dépose sa fourchette dans son assiette. Ce n'est que lorsque son père lui redit de manger qu'elle prend une nouvelle bouchée. À certains moments, son père va jusqu'à lui dire quand elle doit avaler! Au bout de cinq ou six bouchées, le père et l'enfant se mettent à négocier combien de bouchées elle doit encore manger afin d'avoir droit à son dessert, la petite découpant des morceaux minuscules et le père lui intimant de prendre de vraies portions. Monsieur finit par se mettre en colère devant son attitude capricieuse et lui enlève son assiette. La petite se met à hurler qu'elle veut encore manger afin d'avoir son dessert. Papa lui redonne son assiette et le manège se poursuit...

Selon le père, ce scénario se répète soir après soir, et ce, depuis que Marina est toute petite. En faisant la vaisselle, j'ai demandé au père quel souvenir il avait de ses repas avec ses parents. Il m'a alors avoué que ce n'était guère plus agréable! Ses parents se querellaient régulièrement à table et sa mère les grondait son frère et lui s'ils ne mangeaient pas tout le contenu de leur assiette. Lorsqu'il était enfant, il avait pris l'habitude d'engloutir très vite son repas afin de sortir de table le plus tôt possible. Maintenant pris avec un surplus de poids, il mange toujours très vite. La lenteur de sa fille l'exaspère d'autant plus.

HYPOTHÈSES

En discutant avec mon client, je l'ai aidé à réaliser la nature des habitudes relationnelles installées depuis longtemps entre sa fille et lui. En raison de son passé, le père est envahi, tous les soirs, par un flot d'émotions désagréables. Pour lui, l'heure des repas correspond à quelque chose de négatif, dont il faut se débarrasser rapidement. Il a donc vite montré des signes d'impatience envers sa fille à tous les repas et l'a forcée à manger plus qu'elle n'en avait envie. Les repas ont vite pris une connotation négative pour la petite aussi et elle s'est probablement mise à s'opposer pour se protéger. Un cercle vicieux s'est progressivement installé, chacun réagissant toujours de la même manière aux réactions de l'autre. Puis, l'habitude s'est installée. Elle est maintenant ancrée si profondément qu'il pourrait être très difficile de la « déprogrammer ».

PLAN D'ACTION

J'ai demandé au père de cesser d'insister afin que sa fille mange et ne plus lui faire de rappel, ni accorder d'attention à ses protestations. Il doit simplement tenter de créer une atmosphère agréable autour de l'heure du repas, discuter, rire, prendre son temps et contrôler ses propres émotions. Afin que l'heure du repas ne s'éternise pas, il doit commencer à débarrasser la table au bout d'environ trente minutes, sans émettre de commentaires négatifs. Puis, il doit aller faire autre chose et laisser la fillette à table, seule, afin qu'elle termine son repas. Elle n'est toutefois pas obligée de manger une quantité donnée et elle peut sortir de table sans avoir terminé. Elle est toutefois bien prévenue : elle n'aura rien d'autre jusqu'au prochain repas. Nous avons avisé l'enfant de nos intentions et nous l'avons encouragée à s'entraîner à développer de nouvelles habitudes. Elle a semblé très enthousiaste !

Pour le premier repas, afin de se faciliter la vie et de débiter sur une note positive, nous sommes tous allés manger des hamburgers et des frites au restaurant. Complètement désarçonnée par l'absence de consignes, la jeune fille regarde son plateau, les bras ballants, l'air de ne pas savoir quoi faire ! Elle attend visiblement que quelqu'un lui dise de manger. Bien que je tente d'occuper le père et de détendre l'atmosphère en racontant des blagues, monsieur n'arrive pas à détacher son regard du plateau de sa fille et je sens monter lentement en lui la colère et l'impatience. Il doit même sortir prendre quelques bouffées d'air à l'extérieur. Marina a mis près d'une heure à manger. À la fin, elle me dit même qu'elle préfère quand son père lui dit quoi faire !

APPLICATION

Lorsque je retourne à la maison, quelques semaines plus tard, les choses ont très peu progressé. Le père n'arrive tout simplement pas à se défaire de sa propre programmation. Il enrage à voir sa fille jouer dans son assiette et il n'arrive pas à s'empêcher d'intervenir sur un ton excédé... Aux grands maux, les grands moyens! Pour que le père réussisse enfin à lâcher prise et afin de créer un moment agréable autour de l'heure du repas, nous avons décidé de permettre l'écoute de la télévision à l'heure du souper. Le père et l'enfant peuvent alors échanger sur l'émission en cours, laissant ainsi de côté le climat de tension habituel.

Cette histoire nous montre bien à quel point il peut être difficile de changer une habitude bien ancrée, et ce, tant pour les adultes que pour les enfants. L'indulgence est donc de mise...



*Pourquoi écouter tout de suite? De toute façon,
il va répéter, répéter, répéter, répéter...*

VOS STRATÉGIES D'INTERVENTION



- Tentez d'abord de déterminer si le comportement indésirable de l'enfant est circonstanciel, s'il est fait de façon volontaire et consciente ou bien s'il semble relever d'une habitude plus profonde ou d'un automatisme.
- Observez-vous vous-même. Réagissez-vous toujours de la même manière à ses comportements? Alimenteriez-vous sa réaction?
- Changez d'abord votre façon de faire et tentez de briser la chaîne réactionnelle. Par exemple, si l'enfant fait invariablement une crise au moment de s'habiller le matin, on peut changer l'endroit ou le moment où il s'habille, l'habiller en chantant une comptine, etc. Vous vous assurerez bien sûr de créer une association émotive positive avec ce moment en donnant beaucoup d'attention et de chaleur à l'enfant pendant qu'il s'habille et très peu lorsqu'il refuse de le faire ou s'oppose. Personnellement, j'ai moi-même habillé ma fille les matins de semaine jusqu'en deuxième année. Ce qui était au départ une source de tension est devenu un moment doux et agréable. (Nous avons plutôt travaillé son autonomie pendant les fins de semaine, lorsque nous étions moins pressés.)
- Plutôt que de multiplier les reproches et les mesures punitives, devenez l'entraîneur de votre enfant! Adoptez une attitude motivante et accompagnez-le dans ses nouveaux apprentissages. Par exemple, si Justin a pris l'habitude d'arracher les jouets de sa petite sœur et que vous désirez l'entraîner à les demander avec des mots, gardez un œil sur lui et, lorsque vous le voyez se diriger vers sa sœur, interceptez-le et accompagnez-le afin de l'aider à formuler sa demande correctement. Si vous réussissez à lui faire exécuter cette opération une trentaine de fois, l'habitude s'installera progressivement et vous n'aurez plus qu'à valoriser ses efforts.
- Utilisez la programmation neurologique afin de créer des automatismes profitables pour l'enfant. Assurez-vous d'abord de créer des associations émotives agréables avec les différentes tâches à accomplir. (Les devoirs, par exemple, ne devraient pas être considérés comme des tâches dont on doit

se débarrasser, mais plutôt comme l'occasion d'un apprentissage intéressant. Assurez-vous de garder une attitude ouverte et d'éviter les reproches.) Établissez ensuite une séquence de comportements, puis accompagnez l'enfant dans les différentes étapes. Faites cela pendant environ un mois, puis relâchez lentement votre soutien, en continuant bien sûr de motiver et de valoriser votre enfant.

Par exemple, vous pouvez décider avec l'enfant que vous allez l'aider à s'entraîner à prendre son bain de façon autonome. Avec une attitude agréable, vous allez d'abord établir avec lui la liste des opérations à effectuer (faire couler l'eau, aller chercher son pyjama et l'apporter dans la salle de bain, sortir une serviette). Ensuite, vous prendrez bien soin de l'accompagner dans chacune des étapes afin de lui montrer comment faire, puis vous deviendrez simplement observateur de ses démarches. Vous réduirez progressivement votre soutien tout en continuant de le valoriser.

- Afin de motiver l'enfant et de créer une association émotive positive, il peut être intéressant d'utiliser un système de motivation. Par exemple, vous pourriez lui remettre un jeton chaque fois qu'il a bien fait sa routine. Ces jetons peuvent être collectionnés, puis échangés contre un privilège ou une activité récompense.

*Je déteste ranger mes jouets.
Maman est toujours de
mauvaise humeur!*





Les enfants se conduisent mal parce que... ils pensent être mauvais

Jusqu'à l'âge de 8 ans, les enfants ne connaissent d'eux-mêmes que ce que les adultes leur ont dit. Ainsi, un enfant de 6 ans sera incapable de dire qu'il est beau ou intelligent si personne ne lui en a fait la remarque. Incapables de s'autoévaluer, les enfants construisent donc leur image personnelle à partir des commentaires des membres de leur entourage. Le hic, c'est que nous sommes tous bien plus enclins à relever les défauts des enfants qu'à étaler leurs qualités!

Le problème avec les enfants, c'est qu'ils nous croient. Ils prennent nos remarques pour des vérités absolues! Ainsi, l'enfant à qui sa mère dit qu'il la déçoit peut facilement s'imaginer qu'elle est déçue **de lui**, de façon permanente. Le tout-petit à qui ses parents font souvent remarquer que ce qu'il fait est méchant risque de se définir comme une personne méchante. Et celui à qui l'on reproche régulièrement d'être agité le deviendra de plus en plus, puisqu'il se perçoit comme tel.

Parfois, les parents réalisent si peu l'effet de leurs paroles chez leur enfant qu'ils les affublent de petits surnoms

moqueurs comme la Tornade, Miss Caprice, Toutoune ou Bébé. Soit dit en passant, quand croyez-vous que vos enfants sont les plus attentifs à ce que vous dites? Selon moi, c'est en fait quand vous ne leur parlez pas! Ils vous écoutent attentivement quand vous parlez au téléphone, quand vous discutez avec vos amis, lors des soirées... Ils sont alors bien certains que ce que vous dites est l'entière vérité. « Ah! Sandrine est une éternelle luna-tique, il est surprenant qu'elle n'oublie jamais sa tête nulle part! », « Lucien? Ouf! Quel caractère! Il s'emporte pour tout et pour rien depuis qu'il est bébé. Je n'ai pas hâte de voir l'adolescence... », « Je ne sais pas ce que je vais faire avec Maria, elle est tellement timide et renfermée... », « Pauvre Marco! Il a tellement de difficulté à l'école! Il travaille fort, mais il ne comprend pas la matière, je crois bien qu'il va redoubler sa deuxième année! »

Mine de rien, votre enfant écoute attentivement ce que vous dites de lui. Il ajuste ensuite son comportement à ce qu'il croit devoir faire pour correspondre à ce qu'il est. Ainsi, Sandrine deviendra de plus en plus distraite, Lucien ne fera plus l'effort de maîtriser ses émotions puisqu'il est persuadé d'avoir un caractère incontrôlable, Maria évitera de foncer en se disant : « Je suis bien trop timide » et Marco risque de baisser les bras et de cesser de faire des efforts à l'école puisque de toute façon, sa mère a dit qu'il allait redoubler. En somme, votre enfant se construit à l'aide de l'image que vous lui renvoyez de lui-même, grâce à votre regard et à vos paroles.

- Regarde ta chambre! C'est toujours en désordre! Quel fouillis!

- Bon! Tu pleurniches encore!
Tu es tellement bébé.

- Tu ne fais pas d'effort à l'école.
Tu vas recommencer ton année
si tu continues comme ça.

- Avec l'attitude que tu as, plus personne
ne voudra jouer avec toi, tu te
retrouveras tout seul.

L'EXEMPLE DE BATMAN

On me demande un jour d'intervenir auprès de Nicolas, 6 ans, dans le cadre de mon travail au CLSC. La famille est suivie depuis quelques années. Malgré d'excellentes interventions, le garçon a développé des comportements de plus en plus agressifs à l'école, avec les pairs, mais surtout à la maison, où il vit seul avec sa mère. À ma première visite, je suis estomaquée de constater l'état du petit appartement de la famille : deux fenêtres sont cassées et réparées sommairement, les portes des chambres sont brisées (la porte de sa chambre ne ferme même plus) et dans la cuisine, quelques portes d'armoires ont été arrachées. Nicolas me dit d'un air de défi que c'est lui qui a fait tout cela. Il sait très bien pourquoi je suis là et il me lance, en me regardant droit dans les yeux : « Les autres aussi ont essayé d'aider maman, mais ça ne fonctionne pas. Je n'arrête pas d'être violent ». La dame me dit qu'elle a tout essayé et qu'elle ne sait plus quoi faire. « Je ne sors plus de la maison », me dit-elle. « J'ai dû laisser mon travail parce que l'école m'appelait trop souvent. J'étais épuisée. Je n'ose même plus inviter d'amis à la maison depuis qu'il a craché à la figure d'un copain. Pour tout dire, j'ai honte et je n'en peux plus. »

La mère me raconte que le père de l'enfant était violent et qu'elle l'a quitté dès qu'elle a appris qu'elle était enceinte. Elle a déménagé afin qu'il ne sache pas qu'il a un fils. Nicolas n'a donc jamais vu son père. Elle me dit qu'elle-même et tous les membres de son entourage évitent soigneusement de parler du père. Nicolas croit que son père était un homme doux et bon, mort dans un accident de moto. Tous les intervenants qui ont travaillé avec la mère s'entendent pour dire que ses méthodes éducatives semblent adéquates. Ils ont bien sûr fait passer des tests à l'enfant, mais personne ne s'explique les comportements de Nicolas.

La mère me raconte ensuite son histoire de vie. Selon elle, Nicolas a commencé très tôt à avoir des comportements violents et toute la famille pense, sans le dire, qu'il a hérité des gènes de son père. « Même lorsqu'il était bébé, il me frappait et me tirait les cheveux ! », me dit la mère. « Vers l'âge de un an, lorsqu'il était frustré, il lançait des objets partout et parfois, quand je lui disais non, il venait me mordre ! » Elle a rapidement interprété ces manifestations d'agressivité, par ailleurs tout à fait normales, comme les présages d'un avenir d'homme violent. Elle a donc réagi très émotionnellement et elle a ressenti très profondément la crainte de voir son fils adopter des attitudes agressives. Ainsi, plutôt que d'enseigner à son fils la saine gestion des émotions, elle a réagi de façon défensive.

Aujourd'hui encore, son discours sur son fils la place dans une position de victime. À travers des interventions somme toute adéquates, par son énergie défensive et probablement quelques paroles échappées ici et là, elle a, bien malgré elle, convaincu son fils qu'il est violent. Il n'est donc pas surprenant que celui-ci se conduise comme tel.

Afin de vérifier mon hypothèse, je me propose de poser quelques questions au garçon. Nicolas est au salon et il écoute un film de Batman. Je vais m'asseoir près de lui et je lui demande : « Toi, est-ce que tu ressembles plus à Batman ou bien au Pingouin ? » « Ben ! Qu'est-ce que tu penses ! Au Pingouin, c'est sûr ! », me répond-il avec arrogance. « Pourquoi ressembles-tu au Pingouin ? » Il me regarde comme si j'étais une idiote qui ne voyait pas une évidence, pousse un long soupir et me dit, d'un ton sans équivoque : « Le Pingouin est violent ! Moi aussi, je suis violent ! Batman est gentil, lui ! » Je poursuis : « Tu crois que tu es violent ? N'es-tu pas un peu jeune pour être violent ? » « Bien non ! As-tu vu notre appartement ? Il est tout brisé à cause de moi ! Et je fais mal à maman souvent et à l'école, je suis violent aussi ! »

HYPOTHÈSES

Lorsque j'ai parlé avec la mère de la perception que son fils semble avoir de lui-même, j'ai souligné le fait que, contrairement aux autres petits garçons de son âge, qui s'identifient aux héros des films, son fils, lui, s'identifie plutôt aux méchants. Elle a alors ouvert de grands yeux, réalisant soudainement que Nicolas copie plusieurs gestes et expressions dans des films. Elle s'est d'ailleurs souvenu qu'il avait reproduit avec elle les mêmes gestes et les mêmes paroles que celles d'un personnage qui se montrait violent avec sa femme. Pensant bien faire, elle avait attiré l'attention de Nicolas sur la scène afin de le sensibiliser à ce que la femme vivait. Le garçon avait plutôt souri et enregistré, puis copié les gestes de l'homme agressif auquel il s'identifiait.

PLAN D'ACTION

Afin de travailler à modifier l'image personnelle du garçon, nous avons donc entrepris plusieurs interventions très différentes de ce qui avait été fait auparavant. Tout d'abord, nous

avons revu avec lui quelques techniques simples de gestion des émotions et travaillé, par des jeux, la tolérance à la frustration et l'expression verbale des émotions.

Puis, nous avons utilisé son imaginaire afin de l'aider à modifier sa perception de lui-même. Lors d'une de mes visites, je lui ai offert un talisman « magique », en lui disant qu'un sorcier indien m'avait abordée pour me dire de le donner à un certain Nicolas, qui avait beaucoup de peine d'être violent et qui espérait vraiment devenir un garçon gentil. Les yeux de Nicolas se sont aussitôt embués et il m'a demandé : « Comment le monsieur a-t-il su que je n'aime pas être violent? Je ne l'ai jamais dit à personne... » Je lui ai répondu que cet homme savait certainement voir dans les cœurs et qu'il m'avait expliqué que le talisman allait l'aider à changer progressivement. Nicolas devait garder l'objet magique sur lui et, chaque fois qu'il allait faire un effort de gentillesse envers les autres, chaque fois qu'il allait tenter de maîtriser ses colères, le talisman allait déposer de l'amour et de l'énergie positive dans son cœur et en expulser l'agressivité.

De son côté, la mère avait pour mandat de rappeler à son fils d'apporter son talisman avec lui, de faire avec lui de petites prières et incantations pour raviver son désir de changer et, chaque fois qu'il faisait la moindre petite action positive, s'exclamer : « Wow! Ton talisman fonctionne vraiment! Regarde ce que tu viens de faire! » Elle devait bien entendu continuer d'arrêter les mauvais comportements, mais sans insister sur les reproches. Elle devait simplement le mettre en retrait dans sa chambre et lui rappeler de demander à son objet magique de l'aider.

Les comportements de Nicolas se sont améliorés très rapidement. Cependant, les enseignants et les élèves de son école avaient encore une opinion négative de lui. Nous avons donc décidé de changer l'enfant d'école à l'automne suivant. Afin que Nicolas ne devienne pas « dépendant » de l'objet et qu'il prenne du pouvoir sur ses propres actions, nous l'avons ensuite convaincu de garder son talisman dans un écrin, à la maison, et de pratiquer ses nouvelles habiletés sans son aide. Lorsqu'il avait des « rechutes » ou des périodes plus difficiles, Nicolas pouvait toujours reprendre l'objet afin de l'aider... Évidemment, il y a eu des moments où il a dû lutter très fort contre ses pulsions de violence, mais il s'est tout de même amélioré significativement. La mère a ensuite suggéré à son fils de l'aider à réparer les dégâts causés à l'appartement par « l'ancien Nicolas » et ensemble, ils ont alors effacé toutes ses traces. La mère a aussi appris à cesser de voir un homme violent chez son fils, mais plutôt un petit garçon qui apprend lentement la gestion des émotions...

Les dangers des excès de bonnes intentions

De nombreux enfants sont aux prises avec des difficultés comportementales, des troubles d'attention ou des difficultés scolaires importantes. Bien intentionnés, les adultes qui les entourent multiplient les interventions afin d'aider ces enfants à « entrer dans le moule », c'est-à-dire à réussir aussi bien que les autres. Notre société ne tolère ni l'échec, ni la médiocrité. Tout le monde doit réussir, alors pas question de laisser un enfant revenir de l'école avec des notes sous la moyenne, refuser de manger ses légumes ou être systématiquement choisi le dernier au ballon prisonnier ! Les parents et les intervenants du milieu scolaire, dans un souci légitime de dépistage et d'intervention précoce, guettent chez les enfants le moindre signe de défaillance ou de retard et sonnent l'alarme parfois un peu trop vite, souvent bien trop fort. On multiplie alors les visites médicales et psychologiques, on fait passer une batterie de tests à l'enfant et on cumule les interventions visant à éliminer les tares chez cet enfant que l'on voudrait parfait.

Bien que plusieurs enfants accueillent cette aide et cette attention avec plaisir et diligence, d'autres n'y voient que la confirmation qu'ils sont des êtres décevants, inadéquats. Ils voient alors fondre leur estime personnelle. L'entourage de l'enfant porte parfois tellement d'attention à ses difficultés que l'enfant grandit avec l'impression qu'il n'est que cela : un problème. En ce sens, avant d'emmener un enfant chez un spécialiste (psychologue, travailleur social, orthopédagogue ou autre), je vous encourage vivement à vous demander si son « problème » a des chances de se régler tout seul, avec le temps. Votre soutien peut peut-être suffire... En toutes circonstances, souvenez-vous que la solution ne doit pas être pire que le problème...

Quoi ? C'est papa qui m'a
demandé d'être créatif et de
m'amuser tout seul pour une fois...





Bien entendu, lorsqu'un enfant présente de réels troubles de comportement ou d'apprentissage, la multiplication des critiques négatives, l'attention accordée aux défauts et les échecs répétés risquent fort de miner son estime personnelle. Celui-ci se sentira alors de plus en plus faible, vulnérable, voire indésirable. Alors que certains jeunes se replieront sur eux-mêmes ou se réfugieront dans la passivité et l'inaction, d'autres tenteront tant bien que mal de se débarrasser du sentiment désagréable qu'ils ressentent à l'idée d'être « petit » et impuissant. C'est aussi vrai pour certains enfants anxieux qui peuvent développer des comportements très opposants et contrôlants afin de contrebalancer l'immense sentiment de vulnérabilité généré par leur anxiété. C'est ainsi que certains enfants développent l'habitude de s'opposer aux adultes ou de déjouer l'autorité. En plus de leur permettre d'évacuer les émotions négatives, leur opposition leur procure souvent un sentiment de force et de puissance qui compense pour leur faible confiance en eux. Lorsque l'enfant affronte ou déjoue l'adulte, il reçoit une forte décharge d'adrénaline. Il pense : « Je suis fort, personne ne peut m'obliger à faire ce que je ne veux pas faire ! Je vais gagner ! » Il se sent enfin « grand », puissant. Ce sentiment est encore plus fort quand, en plus, ses copains admirent son cran ou rient de ses bêtises. Il passe alors, à ses propres yeux, « de zéro à héros ».

Lorsqu'on lui annonce une consigne ou une règle, Dereck, un garçon anxieux et particulièrement opposant, a l'habitude de répliquer quelque chose comme ceci : « Personne ne peut m'obliger à faire ce que je ne veux pas ! Je vais faire le contraire ! Si tu essaies de me forcer, je vais me fâcher et tu vas voir ce qui va arriver ! Si tu m'envoies dans ma chambre, je vais me sauver ! Je suis fort, moi ! » À chacune de mes rencontres avec lui, il énumère avec

fierté les règles qu'il a contournées et il me raconte comment il a réussi à déstabiliser ses parents dans diverses situations. Lors d'une séance, alors que je lui avais permis de dessiner ce qu'il voulait, il s'est dessiné lui-même, très viril et musclé. Dans son dessin se trouvait également une jeune fille qui le regardait avec des cœurs dans les yeux en disant : « Wow! Comme tu es fort! »

VOS STRATÉGIES D'INTERVENTION



- Évitez de décrire négativement votre enfant. S'il éprouve des difficultés dans une sphère de son développement, tentez d'en parler de façon à ce qu'il sente non pas que cette caractéristique fait partie de lui de façon permanente, mais plutôt qu'il est en voie d'acquérir de nouvelles aptitudes. Ainsi, plutôt que de dire d'un enfant qu'il est agressif et qu'il fait constamment des crises, on dira : « Présentement, il a du mal à gérer les frustrations, on travaille fort là-dessus » ou « J'ai hâte qu'Antoine ait acquis plus de contrôle sur sa colère... » Ainsi, on le projette dans un avenir où il aura réglé son « problème ».
- Évitez les attitudes condescendantes, les moqueries et les insultes. Les phrases suivantes sont des exemples de paroles à proscrire :
 - Je te l'avais bien dit!
 - Tu as l'air fin, là, hein!
 - Alors, aimes-tu ça être en retrait?
 - Tu ne comprends jamais rien!
 - Tu laisses toujours traîner tes affaires.
 - Tu es méchant.
 - Sans cœur!
- Ne passez pas votre temps à relever toutes ses erreurs... Choisissez vos « batailles », intervenez sur l'essentiel et quand vous avez atteint votre quota de critiques pour la journée, tentez de vous taire...

- Évitez aussi les surnoms moqueurs (comme Girouette, Tornade, Pierrot la Lune ou Miss Baboune) et faites attention aux formules culpabilisantes (« Tu vas me rendre malade! », « Tu as gâché nos vacances! »).
- Ne le mettez pas en situation d'échec prévisible. Si vous savez qu'il a du mal à assumer certaines responsabilités, aidez-le plutôt que de le laisser échouer pour ensuite lui en faire le reproche.
- Évitez les menaces, les provocations et les propos empreints de méfiance comme :
 - Si tu ne m'obéis pas tout de suite, tu vas voir ce qui va t'arriver!
 - Si tu fais ça, je te jure que tu vas le regretter!
 - Tu ne seras pas capable.
 - Ne touche pas! Tu brises toujours tout!
 - Tu ferais mieux de te tenir tranquille, pour une fois!
- Ne cherchez pas à le prendre en défaut : « Est-ce que ça s'est bien passé chez Julien? Tu es sûr? » (Or, vous savez très bien qu'il a eu une grosse dispute. Vous ouvrez la porte au mensonge. Dites-lui plutôt directement que vous savez que ça ne s'est pas bien passé.)
- Évitez de le réprimander en public. Lorsque vous avez à intervenir, emmenez-le à l'écart, parlez-lui dans l'oreille ou encore attendez à plus tard afin de revenir avec lui sur la situation. Parlez toujours de lui positivement, même en son absence.
- Ne le menacez jamais de le rejeter ou de l'abandonner quelque part. (« Je vais t'envoyer en famille d'accueil! », « J'en ai assez de toi! Je ne veux plus te voir », « Je vais partir et te laisser ici! ») La peur de l'abandon est la pire de toutes les peurs...
- Ne lui enlevez pas tout ce qu'il aime. Peu importe son comportement, il doit aussi vivre des réussites et des moments de bonheur. En ce sens, lorsque vient le temps d'appliquer des conséquences, évitez de lui retirer les activités les plus importantes pour lui, surtout celles qui lui procurent un sentiment de compétence ou qui répondent à un besoin chez lui. Par exemple, évitez de lui enlever le toutou qui lui permet de se sécuriser et de se calmer; ne le privez pas

de l'activité sportive qui lui fait vivre de belles réussites, n'annulez pas l'activité prévue pour le récompenser de ses efforts dans un autre domaine et ne privez jamais un enfant hyperactif de ses récréations.

- Si vous commettez l'une de ces erreurs ou l'avez déjà commise dans le passé (vous êtes humain), revenez avec l'enfant sur la situation, vérifiez comment il se sent et dites-lui, en toute honnêteté, que vous avez commis une erreur. Présentez simplement vos excuses, sans vous justifier. (Évitez à tout prix les phrases comme : « Je sais, je t'ai donné une tape, mais tu l'as cherché! »)
- Peu importe ses difficultés (et surtout s'il a des problèmes académiques ou de comportement), parlez souvent, avec lui et devant les autres, de ses forces et de ses qualités, de ce que vous admirez de lui. Racontez aux autres ses réussites (« Cette semaine, il a étudié très fort – même s'il faisait beau! – et il a eu un A à son examen. ») En voiture, racontez des moments agréables passés en famille ou avec lui.
- Dites-lui souvent que vous l'aimez et que vous êtes heureux qu'il soit votre enfant. Une mère avait un jour dit à son fils : « Tu sais, si j'allais un jour au plus grand magasin d'enfants du monde, c'est certain que ce serait toi que je choisirais! »
- Dosez vos interventions! Assurez-vous d'équilibrer le temps et l'énergie consacrés à ses difficultés. Relativisez ses problèmes. Votre enfant doit aussi avoir du plaisir et sentir qu'il est une bonne personne.
- Faites-lui confiance et dites-le-lui.
 - Après une erreur : « Je sais que tu as compris et que tu vas faire plus attention la prochaine fois ».
 - Avant de partir au parc : « Je te fais confiance, je sais que tu vas bien te conduire ».
 - Relativement à ses choix : « J'ai confiance en ton jugement, je sais que tu sais choisir des amis respectueux et gentils ».
- Il n'y a pas que les mots qui rappellent à votre enfant qu'il compte pour vous. Vos gestes et attitudes le font aussi. Voici des exemples de gestes à cultiver :
 - Le regarder avec fierté.

- Aller le voir jouer au soccer, s'intéresser vraiment à son cours d'art dramatique.
 - Afficher sa dernière peinture et la montrer fièrement à vos invités.
 - Passer une main dans ses cheveux, lui donner un bisou sur le front, le chatouiller.
 - Glisser un petit mot d'encouragement dans sa boîte à lunch avant un examen.
 - Lui donner un surnom affectueux (Bijou, Chaton, Amour, Coco, Champion).
 - Lui lancer un « Bravo, je suis vraiment fier de toi! » qui vient du fond du cœur, accompagné d'un regard chaleureux.
 - Le gratifier d'un sourire ou d'un éclat de rire lorsqu'il fait le clown.
 - Bref, soyez créatifs! Trouvez ce qui vous ressemble.
- Attention toutefois de ne pas annuler vos compliments en les faisant suivre d'un commentaire négatif : « Wow! Tu as fait un beau ménage! Ça fait du bien de voir le plancher... », « Super! Tu t'amuses bien avec ton frère... Pour une fois qu'il n'y a pas de chicane! », « Beau bulletin! Tes notes sont excellentes, mais tu devras améliorer ton comportement... » Imaginez que votre conjoint vous fait le compliment suivant : « Wow! Tu es superbe chérie dans cette robe... pour une fois! » ou « Le repas que tu as cuisiné est excellent... Au moins cette fois-ci je suis certain de ne pas me casser une dent parce que c'est trop dur! »



Les enfants se conduisent mal parce que... c'est leur rôle dans la famille

Une autre explication aux comportements indésirables réside dans la façon dont se construisent les relations familiales et dont chacun des enfants prend sa place par rapport aux autres. Certains types de comportements apparaissent très tôt chez l'enfant et la réaction des membres de l'entourage, y compris les frères et les sœurs, est déterminante quant à la poursuite, puis à l'ancrage de ces attitudes. Voici un exemple typique de schéma relationnel.

MARIANNE ET JUSTIN

Marianne est une petite fille extravertie et sociable. Surnommée « Princesse », elle a toujours été le centre de l'attention dans sa famille. Elle avait 3 ans quand son frère Justin est né. Afin qu'elle ne se sente pas mise de côté, les parents l'ont impliquée dans les soins au bébé et ils ont beaucoup valorisé son rôle de grande sœur. Elle est rapidement devenue la « petite maman » de Justin. Lorsque le bébé a commencé à ramper, elle le surveillait constamment et, quand il mettait des objets dans sa bouche ou tentait d'arracher les feuilles des plantes, Marianne avertissait ses parents, qui ne manquaient pas de la remercier chaleureusement de bien s'occuper de son frère. Ils vantaient d'ailleurs ses actions à l'entourage.

La jeune fille, habituée à recevoir autant d'amour et de valorisation lorsqu'elle « dénonçait » son frère, a rapidement développé l'habitude de garder constamment les yeux sur lui. De son côté, Justin s'est mis à prendre plaisir à ce jeu avec sa sœur, de qui il aimait bien attirer l'attention. Progressivement, il a commencé à multiplier les mauvais coups et les gestes téméraires. Chaque fois, la demoiselle se précipitait pour « sauver » son frère. Elle allait ensuite quêter l'approbation de ses parents, qui ne voyaient rien de la dynamique qui s'installait. Ces comportements ont pris une ampleur démesurée. Les comportements du bébé étaient de plus en plus problématiques et sa sœur devenait une rapporteuse compulsive ! Les parents ont même surpris Marianne en train de suggérer en catimini à Justin d'aller jouer dans la toilette pour ensuite venir le dénoncer, l'air innocent !

Heureusement, les parents sont intervenus tôt, mais que se serait-il passé et comment chacun des enfants aurait-il développé sa personnalité si cette situation avait perduré ?

HYPOTHÈSES

Marianne a développé une attitude surprotectrice envers son frère afin d'être valorisée. Elle a vécu une association émotive agréable qui l'a conduite à répéter les comportements de « délation ». Puis, elle en a fait une habitude, un automatisme. De son côté, Justin a lui aussi développé certaines habitudes en réaction aux sentiments agréables éprouvés lorsque

sa sœur lui donnait de l'attention. Enfin, les parents y trouvaient également leur compte, puisqu'ils bénéficiaient des services d'une petite gardienne lorsqu'ils étaient occupés.

PLAN D'ACTION

Évidemment, j'ai suggéré aux parents de cesser de valoriser Marianne pour ses comportements de *rapporteuse*. Nous avons convenu avec la fillette des comportements qu'elle devait rapporter (les dangers réels) et de ceux qu'elle devait ignorer. Bien entendu, les parents ont dû se résoudre à ne plus demander à Marianne de garder un œil sur son frère. Des efforts ont été déployés afin que la jeune fille s'occupe à autre chose et développe des intérêts bien à elle. Elle a donc dû trouver d'autres façons d'obtenir l'attention et la valorisation dont elle avait besoin. Pour ce faire, nous avons déterminé des périodes de jeux individuels et encouragé Marianne à inviter des amis à la maison. Les parents ont aussi prévu, dans la routine, des moments où ils accordaient une attention exclusive à leur fille aînée. Quant à Justin, les parents ont appliqué les suggestions du Chapitre 3 puisque ses mauvais comportements étaient reliés à une recherche d'attention.

En somme, chaque famille développe ses propres habitudes relationnelles. Les enfants construisent donc leur personnalité à partir de ces échanges.

Moi, tannante?
Jamais.



ALEXIS ET SA PETITE MAMAN

Alexis a aussi une grande sœur qui joue à la maman. Celle-ci a développé l'habitude de répondre constamment à l'avance aux besoins de son frère. Elle parle à sa place, anime ses jeux, lui apporte à boire avant qu'il ait manifesté le besoin d'éteindre sa soif, pense à demander une collation pour lui quand elle va s'en chercher une, lui ouvre les portes, l'aide à s'asseoir... Bien sûr, elle aussi a été valorisée pour ses marques de gentillesse envers son frère et une association émotive positive en a découlé.

Alexis, lui, est doté d'un tempérament plutôt passif et observateur. Il a toujours été un peu douillet, câlin et charmeur. Il a donc rapidement pris goût à ce « service cinq étoiles » et il semble prendre plaisir à laisser sa sœur – ainsi que d'autres membres de son entourage – penser et agir à sa place. Il est devenu de plus en plus lent à exécuter les consignes ou à faire des choix, se délectant de l'attention et du soutien qu'il ne manque pas de recevoir. Les habitudes relationnelles de cette famille se sont donc développées et ancrées ainsi : Alexis reste passif, donc on lui propose des jeux pour l'occuper, il ne demande rien, alors on lui propose des choses, il est très lent à s'exécuter, on lui fait donc plusieurs rappels, on insiste, puis on finit par l'aider. Toutes ces réactions sont reçues par le garçon comme une forme d'amour et alimentent ces attitudes, le gardant dans une confortable position de bébé charmant et attachant.

Nul besoin d'ajouter qu'Alexis s'est développé très lentement, a parlé et marché tard et manque d'autonomie. Bien qu'il ait été propre à 3 ans, il a brusquement régressé au moment de son entrée à la maternelle (loin de sa sœur et de maman...) Il s'est remis à uriner et à déféquer dans sa culotte. Il n'a cependant pas semblé vivre de malaise par rapport à cette situation. En fait, il a peut-être même pris plaisir à recevoir l'attention de son enseignante, qui devait alors l'aider à se laver et à se changer.

HYPOTHÈSES

Tant que l'enfant était à la maison, son manque d'autonomie avait plus ou moins passé inaperçu, puisque la mère était plutôt couveuse et il se faisait rarement garder. Mais l'entrée à l'école a représenté, pour Alexis, un défi énorme, auquel il n'avait pas été préparé. À la maison, quand le jeune homme se tortillait sur sa chaise, il y avait toujours quelqu'un pour le remarquer et lui dire d'aller à la toilette. Mais l'enseignante a bien d'autres choses à faire... Les attitudes immatures du garçon l'ont, par ailleurs, placé en marge du groupe et il a bien du mal à se faire des amis, ce qui vient ajouter à son stress.

PLAN D'ACTION

Mon intervention a eu pour objectif de développer l'autonomie d'Alexis. Pour ce faire, sa grande sœur devait évidemment cesser de le mater. Par exemple, lorsque la jeune fille venait demander quelque chose pour son frère, les parents lui disaient que c'était à lui de demander. J'ai aussi demandé aux parents d'accorder davantage d'attention et d'affection à Alexis lorsque celui-ci posait des actions « de grand » et faisait preuve d'autonomie et de l'ignorer ou d'être plutôt distants quand il était passif, lent ou adoptait des comportements « de bébé ». De plus, en regard de la propreté, nous avons demandé à tout l'entourage du garçon (enseignante, éducatrices, grands-parents et autres) de le laisser se débrouiller seul pour se laver et se changer lorsqu'il s'échappait, donc de ne plus lui donner d'attention à ce moment. (Rappelons que l'enfant a 5 ans et qu'il a été propre pendant près de 2 ans ! Je n'aurais certainement pas suggéré la même intervention pour un enfant de 3 ans.) Finalement, puisqu'il avait pris l'habitude de laisser les autres réfléchir à sa place et lui dicter ses besoins, j'ai suggéré aux parents quelques jeux et exercices afin de l'aider à développer sa capacité à réfléchir et à trouver des solutions aux problèmes. Il a aussi été entraîné à mieux prendre conscience des signaux que lui envoie son corps (faim, soif, fatigue et besoin d'aller aux toilettes).

LE PHÉNOMÈNE DES ÉTIQUETTES

Comme tout être humain a besoin de se définir par rapport aux autres, chaque enfant d'une même famille a besoin de connaître ses caractéristiques afin de se différencier de sa fratrie. Ainsi, Laura aimera dire qu'elle est créative comme maman et sportive comme son père, mais elle se plaira aussi à clamer qu'elle est plus grande que son frère ou qu'elle est blonde alors que sa sœur est brune. Ces comparaisons, bien qu'elles déplaisent à nombre de parents qui aimeraient placer tous leurs enfants sur un pied d'égalité, sont toutefois inévitables. Les frères et les sœurs se comparent, s'évaluent, rivalisent, finissant ainsi par se différencier les uns des autres.

Ils se partagent donc des caractéristiques (étiquettes) qu'ils collent à leur personnalité. Et puisque les enfants ont du mal à nuancer les concepts abstraits, il n'est pas rare que, lorsqu'on accorde une qualité à l'un des enfants, l'autre se définisse de manière totalement opposée. Par exemple, si on souligne régulièrement que le plus vieux est travaillant, cette étiquette étant déjà prise, son frère risque alors de se dire : « Puisque je ne suis pas qualifié de travaillant, je dois être paresseux... »

EMMANUELLE ET SAMUEL

SOS
NANCY

Emmanuelle est ma propre fille et Samuel, le fils de mon conjoint. Quand nous sommes allés vivre ensemble, les enfants avaient respectivement 7 et 8 ans. Depuis qu'elle était toute petite, Emmanuelle recevait régulièrement de l'attention positive parce qu'elle mangeait de tout aux repas. Elle a toujours aimé essayer de nouveaux plats qui rebutent généralement les autres enfants. Samuel, de son côté, était un peu difficile et mangeait peu. Bien qu'ils aient développé ces traits de caractère bien avant de se rencontrer, nous avons rapidement vu ces deux attitudes devenir de plus en plus présentes aux repas. Il suffisait que Samuel dise : « Je n'aime pas ça » pour qu'Emmanuelle s'empresse de répliquer : « Mmmm!!! C'est excellent, est-ce que peux en avoir d'autre? » Si Samuel trouvait la sauce trop piquante, Emmanuelle rajoutait des piments dans la sienne, et quand le garçon décrétait qu'il n'avait plus faim, ma fille demandait une autre portion!

Dans notre entourage, ils ont vite été étiquetés d'enfant à « l'appétit d'oiseau » et de « grosse mangeuse ». Les enfants semblaient se plaire énormément dans ces rôles et se décrivaient eux-mêmes à l'aide de ces étiquettes.

Sans le vouloir, les membres de l'entourage comparent les enfants les uns aux autres et contribuent à leur attribuer des étiquettes, souvent opposées. C'est encore plus évident avec les jumeaux ou les enfants de même sexe ayant presque le même âge : « Sarah est très coquette, mais sa sœur est un vrai garçon manqué! », « Louis est le plus sociable des deux! Son frère est plutôt timide... », « Coralie et sa sœur sont très différentes : l'une est sportive, l'autre intellectuelle; l'une est douce et calme, alors que l'autre bouge sans arrêt et a mauvais caractère! » Et comme je l'ai dit dans le chapitre précédent, les enfants nous croient et adoptent facilement les étiquettes qu'on leur attribue, ajustant leurs attitudes et leurs comportements en fonction de cette image qu'ils ont d'eux-mêmes.

Bien entendu, à la base, les enfants d'une même famille n'ont pas tous le même tempérament et ils sont inévitablement différents les uns des autres. Par ailleurs, il est sain qu'ils se différencient et qu'ils apprennent à reconnaître et à accepter leurs caractéristiques propres. Toutefois, le danger arrive lorsqu'un des enfants grandit avec l'impression d'être décevant par rapport à ses frères et sœurs ou alors lorsqu'un enfant hérite de toutes les étiquettes positives alors que l'autre devient, par opposition, le petit diable doté de tous les défauts.

SÉBASTIEN ET ANTONY

SOS
NANCY

Sébastien et Antony ont tout juste un an de différence. Quand son petit frère est né, Sébastien a eu une réaction de jalousie tout à fait normale. Il frappait, poussait et mordait le bébé dès que les parents avaient le dos tourné. Les parents sont donc devenus plus protecteurs à l'égard du bébé et le gardaient près d'eux, accentuant sans le vouloir la jalousie de l'aîné.

À force de se faire agresser par son frère, Antony a développé de la crainte envers lui. Il se mettait à crier dès que Sébastien approchait. Les parents arrivaient alors à sa rescousse et grondaient Sébastien, alimentant encore les sentiments négatifs de celui-ci envers son frère. Avec les années, la dynamique créée entre les deux frères leur a attribué les rôles d'agresseur et de victime. Cette dynamique s'est également transposée à l'école. Sébastien s'est rapidement mis à frapper ses copains alors que Antony pleurnichait sans se défendre lorsque ses copains le traitaient injustement... De retour à la maison, l'aîné se faisait gronder pour ses comportements agressifs et le cadet avait droit à des discussions chaleureuses. Les parents intervenaient même auprès de l'école afin de le protéger de ceux qui l'intimidaient. En somme, Antony recevait de l'amour, alors que Sébastien se sentait rejeté.

Lors de l'intervention à domicile, j'ai pu observer que les parents, lors d'une querelle entre les garçons maintenant âgés de 6 et de 7 ans, présumaient généralement que Sébastien devait avoir mal agi et croyaient plus volontiers la version du cadet. Antony, devant un désaccord avec son frère, ne tentait pas de se défendre, le laissait gagner, puis venait pleurnicher à ses parents, qui prenaient sa défense.

Par exemple, un soir, Antony jouait avec ses blocs de construction devant la télévision lorsque Sébastien est arrivé dans le salon, a pris la télécommande posée sur la table et a changé de poste. Antony n'a rien dit à son frère. Il est allé voir son père en pleurnichant : « Papa! Sébastien m'a pris la télécommande et il a changé de poste! C'est moi qui étais là avant! » Papa a poussé un soupir, est allé dans le salon et a dit à Sébastien, sur un ton exaspéré, de redonner la télécommande à son frère. Celui-ci a obéi et Antony, grâce à son attitude de victime, a gagné la télécommande ET L'APPROBATION PATERNELLE. Quelques minutes plus tard, Sébastien est passé près de son frère et, dans un geste de vengeance, a détruit la construction du plus jeune – qui est alors allé une fois de plus pleurer dans les bras de ses parents.

HYPOTHÈSES

Sébastien en est venu à détester son frère, qui semble bénéficier de tout l'amour de ses parents. Il nourrit d'ailleurs une grande jalousie à son égard. Antony, de son côté, a associé son attitude de victime à l'amour et à la protection de ses parents. En outre, il n'a jamais appris à s'affirmer par lui-même et il n'a développé aucune aptitude de résolution de conflit. Dans cette famille, l'aîné est le méchant et le cadet, le gentil qu'il faut protéger...

Les parents ont été bien tristes de constater les inégalités qui ont cours dans la manière dont ils traitent leurs deux garçons. Ils aiment leurs deux enfants de façon égale, mais ils ont « acheté » l'impression que l'aîné est agressif et qu'ils doivent protéger le plus jeune.

PLAN D'ACTION

Dans mon intervention auprès de cette famille, j'ai beaucoup insisté pour que les parents ajustent leurs perceptions et leurs interventions de façon à ne plus favoriser un enfant au

détriment de l'autre. Nous avons aussi travaillé avec Antony de façon à ce qu'il apprenne à s'affirmer davantage (avec son frère, mais également à l'école). Il doit maintenant commencer par tenter de s'affirmer par lui-même. Ensuite, ses parents peuvent l'aider, mais seulement si son intervention n'a pas porté fruit. Du côté de Sébastien, en plus de l'aider à mieux gérer ses émotions, nous avons entrepris de valoriser ses traits de personnalité. En effet, son tempérament fonceur, sa force de caractère et son côté compétitif ont été mis de l'avant grâce à son inscription dans une équipe sportive.

Transmission intergénérationnelle

Dans le même ordre d'idées, il arrive aussi que, tout à fait inconsciemment, nous alimentions avec nos enfants des *patterns* relationnels identiques à ceux qui étaient présents dans notre famille. Par exemple, si, plus jeune, je me suis sentie brimée par une sœur au fort tempérament alors que j'étais plus docile, il est probable que je me montre plus conciliante et compréhensive avec celui de mes enfants qui me ressemble tout en étant tentée de le protéger de celui qui me fait penser à ma « méchante sœur ». Dans l'exemple précédent, d'ailleurs, le père a avoué s'être reconnu dans son fils cadet puisque lui-même, enfant, s'était senti tyrannisé par son frère aîné.

Nous réagissons bien souvent aux traits caractéristiques de nos enfants en fonction de nos expériences de jeunesse et de nos peurs. J'ai rencontré une mère qui hésitait à valoriser les excellentes notes et les réussites de sa fille plutôt douée parce que, dans sa jeunesse, elle avait détesté l'une de ses sœurs qui était devenue prétentieuse à la suite de ses succès. Cette mère avait aussi la croyance que puisque sa fille réussissait sans trop d'effort, elle ne méritait pas de louanges et risquait de faire ombrage à ses frères et sœurs, qui devaient travailler très dur à l'école pour réussir. Elle encourageait donc sa fille à cacher ses notes et évitait de trop parler de ses succès afin d'éviter d'alimenter l'orgueil de sa fille et de blesser les autres enfants. La demoiselle a donc grandi avec l'impression que ses succès n'avaient aucune valeur si elle n'avait pas travaillé fort pour les obtenir et qu'elle ne méritait ni de réussir, ni de recueillir les louanges de ses professeurs et de ses employeurs. Elle en faisait donc toujours plus... et elle a fini par se retrouver en *burn out*. Ce n'est qu'une fois rendue en thérapie qu'elle a compris d'où lui venait cette attitude et qu'elle s'est enfin donné la permission de mettre ses forces de l'avant.

VOS STRATÉGIES D'INTERVENTION



- À chacun sa place et chacun a le droit d'être différent! Puisqu'ils se compareront inévitablement, discutez ouvertement avec vos enfants et valorisez leurs différences. L'un peut être l'artiste de la famille, l'autre le sportif ou l'intellectuel! Aidez-les toutefois à nuancer leurs comparaisons. Ce n'est pas parce que l'un est excellent en mathématiques que l'autre est mauvais. De la même manière, si l'un est très sociable, l'autre n'est pas nécessairement timide, il peut être sociable lui aussi, mais un peu moins que son frère...
- Soyez vigilants : ne laissez pas les enfants se définir en opposition avec leurs frères et sœurs. Lorsque c'est le cas, n'hésitez pas à en discuter ouvertement et n'alimentez pas cette rivalité. Avec mes enfants, nous avons eu une discussion ouverte sur la rivalité que nous sentions à l'heure des repas et la façon dont chacun tentait de récupérer l'attention. Par la suite, nous avons refusé d'entretenir ces images stéréotypées et porté moins d'attention au fait qu'ils mangent ou non aux repas.

Vous savez bien que
nous ne nous détestons
pas pour vrai.



- Une activité intéressante à faire en famille avec les enfants de plus de 4 ans est l'autoportrait : chacun place une photo de lui au centre d'une feuille. Tout autour de cette photo, on vient inscrire, dessiner ou coller des images représentant ses différentes caractéristiques. (Par exemple : sociable, bon au soccer, aime les pâtes, ricaneur.) On peut ensuite comparer les portraits afin de démontrer que les enfants ont des points communs, des ressemblances et aussi des éléments qui les différencient les uns des autres. On peut aussi s'amuser à déterminer duquel de leurs parents ils ont hérité telle ou telle caractéristique et constater qu'ils ont aussi sûrement développé des qualités qui leur sont propres. Bien entendu, on peut souligner quelques défauts, mais ce portrait doit surtout être positif!
- Évitez les comparaisons entre les enfants : « Regarde ton frère, il mange tout le contenu de son assiette, lui », « Vite, habille-toi! Ta sœur a fini, elle! » Évitez aussi de toujours demander au plus vieux d'être raisonnable ou responsable des plus jeunes.
- Évitez de les inscrire dans des activités où ils risquent de se retrouver en compétition les uns avec les autres. (Deux joueurs de soccer risquent de se comparer, de compter les buts marqués par chacun, et ainsi de suite.)
- Évitez de prendre parti pour l'un ou l'autre des enfants ou de toujours défendre l'enfant qui a tendance à peu s'affirmer.
- Réfléchissez aux *patterns* relationnels qui existaient dans votre propre famille et assurez-vous de ne pas les reproduire. Réfléchissez aussi à vos craintes... Se pourrait-il que votre attitude risque de produire le résultat inverse de ce que vous désirez? Faites-vous sentir à votre enfant que ses traits de personnalité sont inadéquats ou, au contraire, l'aidez-vous à développer ses qualités au maximum?



CHAPITRE 10

Les enfants se conduisent mal parce que... ils sont anxieux

Je ne pouvais terminer ce livre sans parler de stress et d'anxiété. En effet, je pense que les comportements indésirables des enfants constituent bien souvent des réactions au stress, à l'angoisse ou à la peur. Il m'apparaissait donc nécessaire de vous en glisser un mot.

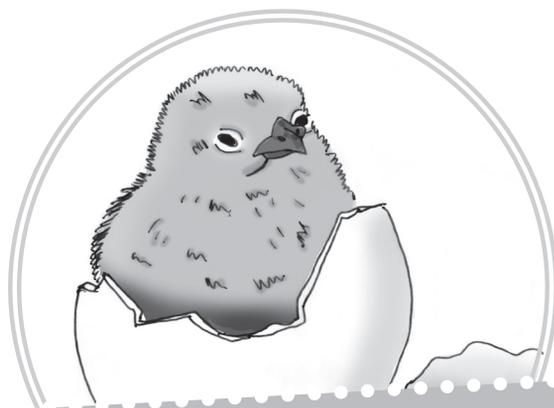
L'anxiété, c'est l'appréhension vécue devant une menace réelle ou imaginaire, une inquiétude souvent démesurée par rapport à des situations, des événements ou des choses. Ce sentiment, parfois puissant, peut pousser l'enfant à adopter des comportements inadéquats de façon soit à éviter ce qui l'angoisse, soit à s'en protéger. Il arrive aussi que l'état de tension de l'enfant génère des réactions agressives et des sautes d'humeur. Mais si les membres de l'entourage n'ont pas compris que c'est l'anxiété qui se cache derrière les comportements, ils risquent de multiplier les reproches et les mesures punitives sans régler le problème.

LES RETARDS DE MARIE-ÈVE

Marie-Ève, 9 ans, se lève de bonne humeur tous les matins. Elle exécute sa routine sans trop d'efforts. Toutefois, à l'approche de l'heure du départ, elle devient de plus en plus tendue et irritable. La moindre remarque de sa mère peut mettre le feu aux poudres et dégénérer en crise de larmes ou de colère. Malgré des mesures d'aide de ses parents, malgré la menace de sanctions, elle part systématiquement à la dernière minute pour l'école et arrive souvent en retard. À force de se faire questionner, elle finit par expliquer qu'elle déteste arriver à l'école et rejoindre tout le monde dans la cour. « Tout le monde me regarde, dit-elle dans un sanglot. Ils rient de moi ! Je ne sais pas où aller ni avec qui parler. Je n'ai pas d'amis, tout le monde me déteste ! » Les parents répliquent aussitôt qu'il est impossible que tous la regardent et la détestent. . . Ils tentent de la raisonner. Malheureusement, ce faisant, ils l'empêchent d'exprimer totalement son anxiété. Une investigation plus approfondie permettra d'explorer davantage ce sentiment d'angoisse qui l'habite et de trouver ensemble des solutions afin de maîtriser son trac et de développer ses habiletés sociales.

L'anxiété est souvent irrationnelle. La peur est démesurée et les perceptions de la personne angoissée sont déformées. C'est pourquoi plusieurs enfants hésitent à exprimer leur pensée : ils savent pertinemment qu'ils vont se heurter à l'incompréhension de l'entourage. Pire, leurs craintes pourraient être banalisées : « Mais voyons, tu as peur pour rien ! »

Les troubles anxieux toucheraient près de 15 % des enfants. C'est un des diagnostics les plus fréquents en pédopsychiatrie. Toutefois, bien qu'un diagnostic de TROUBLE anxieux exige une évaluation approfondie par des spécialistes en santé mentale, il existe aussi des jeunes et des adultes au TEMPÉRAMENT anxieux. Pour ceux-ci, les peurs et les inquiétudes sont plus fréquentes que chez la moyenne des gens, mais elles n'entravent pas leur fonctionnement au quotidien. Voici quelques-uns des troubles anxieux les plus courants chez les enfants.



LE PRINCIPE DU PETIT POUSSIN (CACHÉ DANS UN COSTUME DE LION)

L'ANXIÉTÉ GÉNÉRALISÉE OU LA PERSONNALITÉ ANXIEUSE

Certaines personnes vivent presque continuellement dans la crainte d'une catastrophe imminente. Ils sont inquiets de tout, ont l'impression diffuse que quelque chose va arriver et sont perpétuellement sur le qui-vive. Toute situation nouvelle, toute perturbation de la routine est susceptible de les bouleverser. Pour l'enfant, cet état est souvent si habituel et généralisé qu'il ne pourra pas nécessairement en trouver la cause. Même si on lui demande s'il a peur dans telle ou telle situation, il sera incapable de faire le lien entre ce qu'il éprouve et ce qui cause son émoi. Il sera toutefois capable de nous dire qu'il ressent un profond malaise physique, qu'il aimerait éviter certaines situations, qu'il n'est pas bien ou qu'il se sent stressé. Le terme le plus approprié pour décrire l'anxiété diffuse serait l'appréhension.

Généralement, quand on parle d'anxiété, on pense d'abord à un enfant introverti, craintif, qui préfère rester dans les jupes de sa mère. Toutefois, je pense qu'il existe aussi des « anxieux extravertis ». Ces jeunes, tout aussi inquiets que les premiers, manifestent leurs craintes non pas par des plaintes ou par la passivité, mais souvent de façon plus active et en s'opposant avec vigueur. Ils n'avoueront cependant pas que c'est la crainte qui les pousse à agir. En fait, ils ont du mal à nommer le sentiment qui les habite. Il faut d'ailleurs rappeler que les enfants ne sont souvent même pas conscients de leur peur. Ils la ressentent physiquement, ils en subissent les effets mais, bien souvent, ils ne savent pas

vraiment ce qui se passe réellement. Ainsi, plutôt que de dire : « J'ai peur d'être ridicule et de faire rire de moi », ils ressentent une immense envie d'échapper à l'exposé oral. Ils diront qu'ils détestent les exposés oraux ou ils auront des symptômes physiques tels que des maux de ventre, des étourdissements et des maux de tête.

Afin d'échapper au sentiment de vulnérabilité qui les habite, certains jeunes à la personnalité anxieuse se cachent derrière des mécanismes de défense variés. Certains d'entre eux deviendront très agités et volubiles en situation anxieuse, s'étourdissant afin d'éviter de rester en contact avec les sentiments désagréables qu'ils vivent. Cela s'observe souvent en milieu scolaire et en milieu de garde alors que les transitions, les déplacements, les récréations et toutes les situations de nouveauté génèrent une augmentation instantanée de l'agitation chez certains élèves généralement très calmes lors des activités dirigées et des travaux organisés. D'autres enfants inquiets voudront plutôt cacher cette fragilité derrière des airs de dur à cuire. On les verra alors tenter de déjouer l'adulte et les règles, s'opposer avec violence au contrôle de l'autorité et même intimider d'autres jeunes afin de se sentir forts et puissants⁽¹⁾. Ce sont de petits poussins, tendres et vulnérables qui, pour se protéger d'une menace imaginaire, se déguisent en lion...

Moi anxieuse ?
Jamais de la vie !



(1) Voir aussi à ce sujet mon livre *Non à l'intimidation. J'apprends à m'affirmer*, publié aux Éditions Midi trente.

VOS STRATÉGIES D'INTERVENTION



Pour les enfants anxieux, la routine et le cadre sont très rassurants. Assurez-vous donc que le jeune sait ce qui l'attend et ce qu'on attend de lui :

- Établissez des règles et des routines claires et stables tant à la maison qu'à l'école. Écrivez ces règles et affichez-les bien en vue. Prévoyez le type de conséquence en cas de non-respect. L'enfant pensera alors : « Je sais exactement ce qu'on attend de moi et ce qui va arriver si je ne le fais pas, car c'est toujours pareil, peu importe avec qui je suis ».

Par exemple :

- Quand tu déranges, je dépose un carton vert sur ton bureau et je te fais un rappel subtil et chaleureux.
 - Si tu déranges encore, je dépose un carton jaune et je te demande de poser ta tête sur ton bureau pendant deux minutes.
 - Si tu déranges encore, je dépose un carton rouge et je te demande d'aller t'asseoir au bureau qui se trouve face au mur. Si tu te calmes, tu pourras revenir à ton bureau.
 - Si tu déranges encore pendant que tu te trouves en retrait, tu devras aller dans le corridor jusqu'à ce que tu sois calmé.
-
- Une fois que les règles et les attentes sont très claires, c'est à l'enfant de faire des choix et de les assumer. L'adulte ne doit pas insister pour qu'il obéisse. Il ne doit pas non plus répéter, argumenter, augmenter le soutien ni « surintervenir ». Par exemple, si un jeune ne travaille pas ou perd son temps lors de la période des devoirs, évitez de lui faire mille et un rappels ou de tenter de le motiver. Dites-lui plutôt clairement qu'il a 10 minutes pour terminer son travail et que tout travail incomplet devra être terminé à tel moment (samedi matin à la maison, par exemple). Laissez-le ensuite faire ce qu'il veut et assumer son choix,

mais sans l'abreuer de reproches ni évoquer des scénarios catastrophes : « Tu vas échouer ton année scolaire! »

- Préparez un tableau illustré des routines et des tâches à effectuer dans la journée.
- À l'école, demandez à l'enseignant d'écrire au tableau la routine de la journée et, lors des travaux, d'inscrire les différentes étapes et les délais ou les échéanciers.

Par exemple :

Français :

1. Correction de la dictée (environ 15 minutes)

2. Volume X, page 23, numéros 8 à 15 (environ 20 minutes)

3. Correction en équipe de deux (environ 5 minutes)

- Assurez-vous d'encadrer l'enfant dans le temps et dans l'espace, de manière préventive, dans les moments qui sont habituellement difficiles. Par exemple, restez près de lui lors des transitions afin de le diriger et ainsi éviter d'avoir à lui faire des reproches, accompagnez-le dans les déplacements, installez son bureau près de l'enseignante, choisissez avec qui il peut s'asseoir ou travailler en équipe, où il peut jouer à la récréation, etc.
- À la maison, vous pouvez dresser de petites listes des tâches à accomplir, des routines ou des devoirs à faire afin de le guider. Attention toutefois de ne pas mettre trop d'éléments. Au besoin, faites plusieurs listes.
- L'enfant anxieux a aussi besoin de sentir que l'adulte devant lui est fort et solide. Il vous faudra donc rester de marbre lorsqu'il tentera de vous déstabiliser et lui donner l'impression que ses attitudes provocatrices ou de rejet ne vous impressionnent pas. Tout en restant respectueux et chaleureux, appliquez les conséquences prévues avec aplomb et sans vous laisser attendrir ni ébranler. L'enfant anxieux a besoin d'un leader, d'un « chef de meute ».
- À la maison, aidez-le à travailler progressivement son anxiété : parlez ouvertement de ses peurs afin qu'il les accepte. Lorsqu'il s'oppose, devient agité ou recherche l'attention, tentez de voir ce qui lui fait peur et reflétez-le-lui.

Par exemple : « Hum... Si tu t'opposes, c'est certainement parce que tu as peur de quelque chose... Aurais-tu peur de XYZ par hasard? » Aidez-le à verbaliser puis à confronter sa peur à la réalité. Il devra, avec le temps, apprendre à se parler et à se rassurer lui-même.

- Une fois qu'il aura appris à reconnaître son malaise et les situations qui les provoquent, il serait pertinent de lui enseigner quelques techniques de relaxation qui l'aideront à maîtriser davantage ses émotions négatives. Il existe des ouvrages très intéressants sur le sujet ⁽²⁾. On peut aussi enseigner la respiration abdominale et des techniques de yoga.

CINQ TRUCS POUR MAÎTRISER MON ANXIÉTÉ

1. Nommer ou dessiner ce qui me fait peur et nommer les « pensées catastrophes » que j'entretiens.
2. Respirer avec mon ventre (respiration ballon) quelques fois, puis me concentrer sur ma respiration pour en ralentir le rythme.
3. Me parler à moi-même, me demander si ma peur est rationnelle ou si j'exagère et me dire à moi-même des phrases rassurantes.
4. Ne pas obéir à ma peur, ne pas fuir ce qui me cause de l'anxiété. Apprivoiser lentement ce qui m'effraie, me désensibiliser en me forçant à confronter progressivement mes peurs.
5. Ne pas entretenir le scénario catastrophe, me changer les idées, penser à autre chose.

(2) Je vous recommande la lecture du guide pour enfants *Incroyable Moi maîtrise son anxiété* de Geneviève Marcotte et Nathalie Couture, publié aux Éditions Midi trente.

L'ANXIÉTÉ DE SÉPARATION

L'enfant craint d'être séparé de ses parents, se sent vulnérable lorsqu'il est éloigné d'eux et s'inquiète indûment que ceux-ci ne reviennent pas le chercher ou qu'il leur arrive malheur. L'enfant peut manifester son anxiété par des pleurs, se plaindre de maux de ventre et de tête au moment du départ le matin, dire clairement qu'il veut rester avec ses parents ou poser à de nombreuses reprises des questions faisant deviner son angoisse.

Toutefois, il arrive aussi que l'anxiété se déguise en opposition.

SOS
NANCY

Lydia fait des crises tous les matins et refuse de s'habiller. Parfois, elle se montre particulièrement lente dans sa routine de façon à repousser le moment du départ à la garderie, mais sans exprimer clairement sa crainte de se séparer de son parent.

Il m'arrive aussi fréquemment de rencontrer des enfants, des tout-petits comme des grands, qui sont constamment sur les talons de leurs parents. Ils sont incapables de jouer seuls et semblent devenir très anxieux et bouleversés lorsque leur parent ou l'adulte significatif n'est pas disponible ou ne leur accorde pas d'attention. On l'observe entre autres chez les jeunes enfants qui deviennent spontanément très agités dès que maman est au téléphone ou qu'elle porte son attention ailleurs que sur eux. Ces enfants, souvent des enfants uniques, ont généralement des parents très attentionnés et n'ont souvent jamais appris à vivre des délais. Lorsqu'ils sont confrontés au « vide relationnel » et à l'absence d'attention de l'adulte, ils se sentent angoissés et multiplient les questions et les demandes, font du bruit, s'agitent ou encore font des bêtises afin d'obtenir ce qu'ils veulent.

VOS STRATÉGIES D'INTERVENTION



- Quel que soit l'âge de votre enfant, ne partez jamais en catimini lorsqu'il est occupé. Prenez toujours le temps de lui dire aurevoir et de préciser à quel moment vous serez de retour. Tentez de respecter l'heure à laquelle vous aviez prévu être là et, en cas de retard, prenez la peine de téléphoner.
- À la maison, entraînez-le à composer avec l'absence de disponibilité de ses parents : alternez entre des périodes de disponibilité et des moments où il doit jouer seul. Par exemple, allez prendre un bain et verrouillez la porte. Ne l'ouvrez pas, même s'il pleure.
- Confrontez progressivement l'enfant à ses peurs. Vous pourriez le faire garder régulièrement, pour de courtes périodes. Allongez la durée de vos sorties au fur et à mesure que l'enfant tolère mieux vos absences.
- Quand un enfant réagit au moment de la séparation, adoptez une attitude chaleureuse et rassurante, une position forte, empreinte de leadership et d'assurance. « Je sais que tu as de la peine, mais tu te sentiras mieux dans quelques minutes... Bye bye, mon coco. Je t'aime! À tantôt! » **NE VOUS ÉTERNISEZ PAS AU MOMENT DE LA SÉPARATION!** Votre non-verbal doit communiquer le message suivant : « Tout va bien, il n'y a pas de problème ».
- Dites à la personne qui garde l'enfant de l'inviter à se changer les idées en jouant à un jeu qu'il aime bien après votre départ. S'il choisit de se morfondre, c'est son choix. Il ne doit toutefois pas avoir de gain secondaire comme une attention démesurée, des câlins ou une récompense : « Viens, Mamie va te donner du chocolat... »
- Confrontez-le régulièrement à la nouveauté et inscrivez-le à des activités avec d'autres enfants (activités auxquelles vous ne participerez pas). Gardez en tête

qu'il est possible qu'il passe les trois premiers cours à bouder avant d'enfin se décider à participer:

- Enfin, à la maison, évitez de le surprotéger dans toutes les sphères de sa vie. Plus le nid familial sera douillet, moins il se sentira à l'aise en dehors du nid... Sans le brusquer toutefois, entraînez-le à consoler lui-même ses petits chagrins, à jouer seul, à être autonome, à soigner ses petits bobos tout seul, à écouter le film sans être collé à ses parents, etc.

Ne me dérangez pas, je
m'entraîne à jouer seul.



LES PHOBIES

Les phobies sont des craintes irraisonnées de quelque chose en particulier. Peur du noir, peur des voleurs, peur des araignées, peur des animaux ou même peur du vent. Bien que la plupart des enfants sont capables de nommer clairement l'objet de leur crainte, certains d'entre eux n'en disent rien, mais cherchent tout de même à éviter d'être confrontés à ce qui les effraie. Par exemple, Olivier, 11 ans, prend un ton arrogant pour refuser d'aller chercher ce que ses parents lui demandent au sous-sol, alors qu'en fait c'est sa peur du noir qu'il tente de camoufler. Clara, quant à elle, fait tous les soirs une scène en disant qu'elle n'a pas sommeil alors qu'au fond, elle éprouve de l'angoisse à l'idée de rester seule dans sa chambre. J'ai aussi rencontré un jeune homme qui refusait de manger certains aliments en disant qu'il n'aimait pas cela, mais qui a fini par avouer qu'il avait peur de s'étouffer en avalant.

VOS STRATÉGIES D'INTERVENTION



- Aidez l'enfant à bien nommer ce qui l'inquiète et pourquoi. Écoutez jusqu'à la fin le scénario catastrophe qu'il s'est inventé.
- En posant des questions, confrontez-le aux probabilités réelles que ses appréhensions se matérialisent. Exemples : « Tu as peur des tremblements de terre? Est-ce qu'il y en a souvent près d'ici? S'il y en avait un, que pourrais-tu faire? » « Tu as peur des serpents? Quel risque y a-t-il que tu en croises un à ton avis? » « Tu es effrayé dans le noir? Qu'est-ce que tu risques? En quoi la noirceur est-elle dangereuse? »
- N'obéissez pas à la peur de l'enfant et évitez de trop le protéger de ce qu'il craint. Vous lui confirmeriez alors que sa frayeur est justifiée. Par exemple, si vous accourez pour tuer l'insecte qui le fait hurler, vous confirmez que le danger était réel et qu'il est vulnérable sans votre protection.

- Aidez-le à affronter PROGRESSIVEMENT ses peurs. Par exemple, si l'enfant a peur des chiens, achetez des livres sur les chiens, écoutez un film sur les chiens, mettez-le en contact avec un petit chien particulièrement doux (et attaché), etc. S'il a peur du noir, vous pourriez diminuer progressivement l'intensité de la veilleuse, jouer avec lui dans une pièce obscure, lui lancer de petits défis (exemple : tu entres dans la pièce avec une lampe de poche et tu y restes pendant cinq minutes avant d'allumer la lumière).
- Demandez-lui de se fixer des défis de plus en plus importants. Préparez un plan de désensibilisation progressive. Célébrez ses réussites et aidez-le à nommer son sentiment de fierté et de pouvoir lorsqu'il surmonte une crainte!

SOS
NANCY

BIANCA ET LA PEUR DU VENT

Bianca, 4 ans, a une phobie du vent. Chaque fois que le vent fait bouger les feuilles ou la balançoire, elle se met à hurler et réclame d'être rassurée par un adulte. Afin d'éviter de voir les crises se multiplier, les parents ferment les fenêtres et les rideaux lors des journées venteuses. Lors de mon intervention, nous avons d'abord joué à souffler sur des bouts de papier de façon à les faire bouger, puis nous avons tenté de trouver différentes façons de « faire du vent ». Je lui ai ensuite demandé de souffler dans mes cheveux pour les faire bouger, puis j'ai soufflé dans les siens. Comme elle semblait se détendre et s'amuser, nous avons ouvert une fenêtre et laissé le vent jouer dans nos cheveux. Enfin, nous avons ouvert les rideaux et regardé dehors tout ce que le vent arrivait à faire bouger.

L'ANXIÉTÉ SOCIALE

L'enfant accorde une importance démesurée à l'image qu'il projette sur l'entourage. Il a l'impression que tous les regards sont tournés vers lui et qu'il risque à tout moment de commettre un impair qui lui attirerait des moqueries. Les enfants anxieux au plan social sont souvent timides et introvertis comme Marie-Ève, mais pas toujours. Certains jeunes cacheront leur malaise derrière des attitudes de clown.

L'HYPERACTIVITÉ DE MATHIEU

Mathieu est un jeune homme de 7 ans particulièrement actif. L'an dernier, l'école a sonné l'alarme et demandé aux parents de faire évaluer leur garçon, car ils suspectaient un trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH). Toutefois, les tests se sont avérés négatifs. L'agitation de l'enfant n'était donc pas causée par un désordre neurologique. D'ailleurs, les parents disaient n'éprouver aucune difficulté avec lui à la maison, alors qu'à l'école il multipliait les bêtises et était très agité en classe. On me demande donc d'aller observer le garçon à l'école afin d'orienter le plan d'intervention.

J'observe alors que lorsqu'il est seul ou quand tout le groupe est calme et concentré sur un travail, Mathieu est calme et détendu. Toutefois, dès qu'il est entouré d'autres jeunes ou dans les moments de transition, il s'agite et cherche à attirer l'attention de ses pairs. Dès qu'il croise un regard, il tente de faire rire, fait des grimaces, se tortille sur sa chaise, devient tendu et ricane. Il ne porte alors plus aucune attention à son travail ou aux explications de l'enseignante, qui doit alors multiplier les interventions. À la récréation, il semble encore une fois tendu, préoccupé par l'effet qu'il produit sur les autres. Il parle fort, rit nerveusement, fait le clown, se jette par terre pour faire rire et accapare les autres.

SOS
NANCY

HYPOTHÈSES

En rencontre avec lui à la maison, Mathieu avoue qu'il est particulièrement stressé lorsqu'il est en présence d'autres jeunes et qu'il a très peur du rejet. Il croit que le meilleur moyen d'être aimé de ses pairs est de les faire rire. Quelques mises en situation révéleront aussi que selon lui, si un ami l'ignore ou ne le regarde pas, c'est qu'il ne s'intéresse pas à lui et ne l'aime pas. Il est donc tellement préoccupé par son besoin d'être aimé et reconnu par l'entourage qu'il éprouve une tension interne importante l'empêchant de se concentrer et il est prêt à risquer de vivre des conséquences désagréables afin de faire rire ses amis.

PLAN D'ACTION

Nous avons dû travailler sur les perceptions de Mathieu et l'aider à comprendre que bien que le sens de l'humour soit effectivement une habileté sociale appréciée, d'autres facteurs peuvent faire de lui un ami intéressant à côtoyer. Il aura aussi fallu défaire cette perception selon laquelle il doit éviter à tout prix d'être ignoré et le convaincre de tenter de simplement être avec ses amis sans chercher à monopoliser l'attention. De façon à mettre ces conseils en pratique, les parents ont invité régulièrement des amis à la maison et profité de l'occasion pour aider leur fils à travailler ses habiletés sociales. En augmentant progressivement son sentiment de compétence sociale, Mathieu est devenu plus calme et serein lorsqu'il était en groupe.

VOS STRATÉGIES D'INTERVENTION



- Laissez l'enfant exprimer librement ses craintes et ses malaises sans les minimiser en lui servant des recettes toutes faites : « Voyons, ne sois pas gêné, tu n'as qu'à aller voir les autres et leur demander s'ils veulent jouer avec toi ! »
- Enseignez les habiletés sociales à l'enfant et aidez-le à s'y entraîner de sorte qu'il se sente plus compétent.

- Invitez régulièrement des amis à la maison et aidez-le ensuite à analyser les différentes situations survenues. « Hum, quand Antoine t'a demandé de lui prêter ta collection de cartes de hockey, j'ai bien vu que l'idée ne te plaisait pas. Qu'aurais-tu pu lui dire? »
- Attention : n'ajoutez pas à son anxiété en l'enjoignant à être toujours gentil avec les autres et en lui donnant une trop grande quantité de consignes. On doit d'abord apprendre aux enfants à se respecter eux-mêmes avant de plaire aux autres...

L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE

Cette forme d'anxiété, très courante chez les adolescents, se caractérise par une peur irraisonnée de commettre des erreurs en classe et une pression démesurée de performance. Dans les cas les plus sévères, l'enfant s'impose à la fois un comportement irréprochable et des notes parfaites. Chez certains jeunes, on verra des difficultés de sommeil la veille des examens et des symptômes physiques comme des palpitations et des étourdissements lors des contrôles. D'autres chercheront à éviter la situation stressante et refuseront simplement de faire un travail dans lequel ils ne se sentent pas compétents. Par exemple, en première année, Thomas refusait de lire en classe et s'opposait farouchement à la maison lorsque venait le temps de faire les devoirs de français alors qu'il acceptait volontiers de faire ses devoirs de mathématique. Avec l'aide d'une orthopédagogue, il a finalement amélioré ses compétences en lecture et il a cessé d'avoir des comportements d'opposition. J'ai aussi rencontré un jeune garçon qui faisait régulièrement des scènes à la maternelle lors des bricolages. Il disait détester dessiner et refusait catégoriquement de le faire. Quand je lui ai demandé si c'était parce qu'il ne se trouvait pas bon, il a acquiescé en pleurant.

Je rencontre aussi des enfants qui s'imposent le même type de pression, mais par rapport à leur comportement. Certains d'entre eux deviennent alors très passifs et n'osent rien faire ou dire, de crainte de déplaire à l'adulte. La moindre critique de la part de l'enseignant ou du parent les bouleverse profondément et leur donne le sentiment qu'ils sont décevants et qu'ils risquent le rejet. Il existe des enfants qui guettent constamment le moindre signe de

désapprobation de la part de l'adulte et marchent constamment sur des œufs de peur de commettre un impair. Quelques-uns d'entre eux passent leurs journées sur la corde raide puis, une fois arrivés à la maison, deviennent insupportables. Un peu comme s'ils lâchaient enfin le frein et se permettaient d'évacuer chez eux, auprès de ceux en qui ils ont confiance, toute la tension accumulée dans la journée.

Enfin, pour quelques enfants, cette pression de performance fait qu'ils sont constamment dans le « tout ou rien ». Chaque matin, ils vivent la pression d'avoir un comportement exemplaire et partent donc à l'école dans un état de tension important. En plus de nuire à leur capacité d'attention, le stress peut créer de l'agitation motrice et de l'irritabilité, ce qui augmente les probabilités de comportements inadéquats. Dès que le parent ou l'enseignant fait la moindre critique à ces enfants, leur journée est « gâchée », ils « baissent les bras » et entretiennent un discours intérieur négatif : « Ça ne sert à rien que j'essaie de bien me conduire, je n'y arriverai pas, je n'y arrive jamais, je suis méchant ».

Pour ces jeunes, les systèmes de motivation sont une grande source de stress. « Je DOIS avoir un bonhomme sourire (ou un jeton vert), sinon je suis méchant. » Le fait de voir par écrit la preuve de leurs erreurs renforce cette image négative d'eux-mêmes et la peur de décevoir l'entourage.

<< Tu es capable de mieux! >>

<< Tu es plus intelligent que ça, voyons! >>

<< Sois gentil à la garderie aujourd'hui, écoute bien et sois gentil avec les autres... >>

<< Je suis TELLEMENT déçu de ce bulletin... >>

<< Tu pourrais faire des efforts de temps en temps! >>

VOS STRATÉGIES D'INTERVENTION



- Évitez de mettre de la pression à l'enfant : « Tu dois bien faire ça à l'école aujourd'hui » ou « Je ne veux pas que tu m'arrives avec un message de l'enseignante dans ton agenda... »
- Lorsqu'il a de mauvais comportements ou une mauvaise journée, ne revenez pas trop longuement là-dessus et montrez-vous plutôt positif : « Ce n'est pas grave, tu te reprendras demain... » N'ajoutez pas de conséquences négatives à la maison pour les comportements de l'école, sauf pour des situations majeures (violence ou manque de respect important). Évitez cependant de lui procurer un privilège après une série de comportements désagréables.
- Évitez les reproches, surtout les critiques personnelles (« Tu déranges tout le monde », « Tu niais », « Tu ne fais aucun effort »). N'intervenez jamais en public ou devant un groupe. Soyez le plus discret possible.
- Ne vous étonnez pas s'il rejette le blâme sur quelqu'un d'autre (« Ce n'est pas ma faute »), joue les arrogants, tente de se faufiler ou de mentir pour camoufler ses erreurs. Ces mécanismes de défense sont fréquents chez les jeunes anxieux qui sont incapables de gérer la culpabilité qu'ils vivent en regard de leurs comportements. Plutôt que de le confronter, nommez l'émotion qu'il tente de camoufler : « Hum ! Je crois que tu sais très bien que ce que tu as fait n'était pas bien et que tu n'as pas trop envie qu'on en parle... »
- Afin de l'aider à relativiser ses échecs et ses erreurs, il peut être intéressant de lui demander de s'autoévaluer en se donnant une note de 1 à 10. (1 = médiocre, 3 = pas super, 5 = ordinaire, 7 = bien, 8 = très bien, 9 = excellent, 10 = extraordinaire)

LES AUTRES TYPES DE TROUBLES ANXIEUX

Il existe d'autres types de troubles anxieux dont nous ne traiterons pas ici, mais qui devraient faire l'objet d'une consultation auprès d'un professionnel.

- Attaques de panique
- Trouble obsessionnel compulsif
- Agoraphobie
- Anxiété généralisée
- État de stress post-traumatique

LES PRINCIPALES PEURS DES ENFANTS

- | | |
|--|--|
| • Peur du rejet des pairs, de ne pas avoir d'amis, de subir les moqueries. | • Impression d'être épié. |
| • Crainte de ne pas être aimé de ses parents, de les décevoir. Peur d'être abandonné ou placé en famille d'accueil. | • Peur du noir, des monstres, des voleurs ou du feu. |
| • Chez les tout-petits : peur d'être laissé seul, d'être abandonné ou oublié. Peur d'être kidnappé et emmené loin de sa famille. | • Phobie des esprits, des fantômes et d'autres phénomènes occultes. |
| • Crainte d'être malade, peur de vomir, peur de s'évanouir. | • Peur des tornades, des tremblements de terre et autres catastrophes. |
| • Anxiété par rapport à la mort, peur de mourir ou de voir mourir un proche. | • Peur du vide et de l'inconnu (impression de plonger dans le vide, de sauter sans savoir ce qu'il y a en bas). |
| • Inquiétude relative à un examen, peur de manquer son année, peur de décevoir son enseignant. | • Peur d'obéir... (Oui, oui ! Peur d'être asservi, peur que l'autre abuse de sa confiance ou lui fasse faire des choses contre son gré ou encore que la personne à qui il obéit ne soit habitée par de mauvaises intentions. L'enfant n'arrive pas à faire confiance à l'adulte qui veut le guider et résiste de toutes ses forces.) |
| • Frayeur devant certains animaux (souris, serpents, araignées, chiens, etc.). | |

Conclusion



Il est évident que je n'ai pas décrit TOUTES les causes des comportements indésirables que peuvent adopter les enfants. Il existe plusieurs autres raisons qui peuvent expliquer leur inconduite. Vous n'avez qu'à penser à l'intense jalousie parfois générée par la rivalité fraternelle, aux situations difficiles et bouleversantes vécues par certains enfants, je pense entre autres à la séparation des parents, aux abus sexuels ou physiques, à la violence ou aux deuils qu'ils peuvent vivre. Il y a aussi les troubles psychiatriques tels que la dépression, les troubles bipolaires, les troubles d'attachement et les troubles d'opposition : ces problèmes sont souvent à la source de difficultés comportementales. Certains troubles neurologiques comme l'hyperactivité et les troubles d'attention, la dysphasie, l'autisme et les troubles envahissants du développement peuvent aussi générer leur lot de problèmes. Enfin, il arrive que derrière des comportements indésirables se cachent des causes très particulières et profondes qui demanderont une analyse approfondie de la part d'un psychologue ou d'un pédopsychiatre. Par exemple, un enfant pourrait développer des problèmes de comportement afin de garder unis des parents qui « oublient » de se quereller lorsqu'ils se préoccupent de ses problèmes ou s'opposent féroce­ment à l'autorité en réponse au stress, à des peurs et ou à une anxiété qu'il n'arrive pas à exprimer.

Quoiqu'il en soit, si ce livre vous a fait prendre conscience de la multiplicité des raisons qui peuvent pousser un enfant à adopter des comportements indésirables et si, à la suite de votre lecture, vous vous sentez mieux outillé pour analyser la situation avant de choisir les interventions à adopter, l'objectif sera atteint.

Maintenant, il est temps de vous mettre en action ! En effet, afin que ces nouvelles informations ne s'envolent pas de votre mémoire, ni ne dorment sur une étagère de la bibliothèque, vous devez en appliquer dès maintenant les enseignements. Ce que vous avez lu vous rend plus conscient des dynamiques régissant les relations familiales. Maintenant, il n'en tient qu'à vous d'utiliser **CONCRÈTEMENT** vos nouvelles connaissances. Pour ce faire, je vous propose donc de choisir, chez l'un de vos enfants,

un comportement agaçant (on en trouve toujours...) et, à l'aide du tableau qui suit, d'en faire l'analyse afin d'aboutir à un plan d'action que vous appliquerez. Cet exercice, en plus de vous permettre d'intégrer de façon concrète les informations contenues dans ce livre, aura aussi pour résultat de vous entraîner à la méthode d'analyse et à l'élaboration de plan d'action. Faites travailler votre « gros bon sens » et vous découvrirez rapidement qu'en vous se trouvent déjà toutes les ressources nécessaires afin d'être non pas un parent parfait, mais le parent dont VOTRE enfant a besoin !

MÉTHODE « GROS BON SENS »

1. OBSERVATION

QUEL EST LE PROBLÈME?

Depuis quand avons-nous ce problème?

Qu'est-ce que j'observe?

Quand le comportement est-il le plus présent?

Qu'est-ce que j'ai essayé jusqu'à maintenant?

Comment je réagis lorsqu'il fait cela?

Quel genre d'attitude l'enfant a-t-il lorsqu'il fait cela?

Fait-il la même chose à l'école?
Avec qui est-ce le plus difficile?

Est-ce qu'il y a des moments ou des endroits où il ne le fait pas?
Pourquoi?

Quelle est la vision des autres à ce sujet (mon conjoint, les frères et sœurs de l'enfant, son enseignant...)?

Lorsque je lui pose des questions, que me dit l'enfant?

A large, vertically oriented rectangular area with a scalloped top edge, containing horizontal lines for writing. It is intended for taking notes during the observation phase.

2. HYPOTHÈSE(S)

Quel est le sens que je donne à mes observations ?

Quel besoin exprime-t-il par son comportement (peur, fatigue, besoin d'encadrement, d'attention, besoin qu'on l'écoute) ?

Que gagne-t-il en agissant ainsi (du pouvoir, de l'attention, la chance de « gagner », l'occasion de déverser ses émotions ou de punir l'entourage) ?



MÉTHODE « GROS BON SENS »

3. PLAN D'ACTION

Comportements attendus

Comportements dont on ne veut plus

Moyens mis en place afin d'éviter les gains

MÉTHODE « GROS BON SENS »

3. PLAN D'ACTION (SUITE)

Besoins à combler

Moyens d'aide

Conséquences

Valorisation

4. APPLICATION

Comment se déroule l'application de la stratégie?

Qu'est-ce qui fonctionne bien?

Qu'est-ce qui est plus difficile?



MÉTHODE « GROS BON SENS »

RETOUR À L'OBSERVATION

**APRÈS TROIS SEMAINES,
FAITES L'ÉVALUATION
DE LA STRATÉGIE.**

Y a-t-il un changement? Si les comportements inadéquats sont encore présents, n'hésitez pas à recommencer le processus en imaginant de nouvelles stratégies.

A large, vertical, lined notepad area for taking notes. The notepad has a scalloped top edge and is filled with horizontal lines for writing.

Remerciements



Je tiens tout d'abord à remercier ma fille Emmanuelle, pour son soutien et sa patience à mon égard lors de mes longues heures de travail. Je remercie sincèrement ma famille, mes sœurs et mes parents, mes premiers *fans*, de m'encourager dans tout ce que je fais et de tolérer mon manque de disponibilité. Merci aussi à Martin et à Samuel pour toutes les fois où ils m'ont arrachée à mon ordinateur avec leurs pitreries. Merci de m'avoir rappelé que je devais aussi prendre soin de moi et de mon entourage.

Merci, du fond du cœur, à Josey Arsenault, mon modèle, mon inspiration et maintenant ma grande amie qui, après m'avoir ouvert bien des portes dans les médias, m'a convaincue que j'avais quelque chose de plus à dire sur l'éducation des enfants et que j'étais capable d'écrire.

Merci à mes amis proches qui m'encouragent et se réjouissent de mes succès. Votre énergie et vos encouragements me donnent des ailes!

Merci aux filles des Éditions Midi trente, Marianne et Jacinthe, avec qui c'est si agréable de travailler, pour les nombreuses heures consacrées à la réalisation de ce projet. Votre énergie me galvanise! Et vous êtes tellement créatives!

Merci, finalement, à Monique Tremblay, mon enseignante au cégep (la meilleure enseignante du monde!), qui a gracieusement accepté d'écrire la préface de ce livre et qui est également la première auteure de la « théorie des *chips molles* ». Vous avez été l'un de mes premiers mentors, n'avez pas hésité à me pousser plus loin dès mes premières expériences d'intervenante et avez réveillé en moi l'ardent désir de mieux comprendre l'humain, en particulier l'enfant, afin de mieux l'aider à grandir et à s'épanouir.

À TOUS, MERCI.

Nancy Doyon

DONNEZ-MOI DE VOS NOUVELLES!

Faites-moi part de votre
expérience à la suite de la
lecture de ce livre!
Comment avez-vous utilisé la méthode
« gros bon sens »?
Quels ont été les résultats
pour votre famille?

Faites-moi parvenir un court résumé
de votre histoire par courriel à
nancy@sosnancy.com

MERCI!

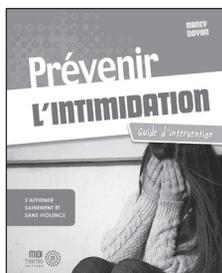
Visitez également mon site Web (**www.sosnancy.com**)
pour des textes et des formations et ma chaîne YouTube
pour des vidéos amusantes et éducatives.

DE LA MÊME AUTEURE



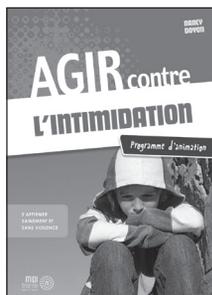
SOS DODO
10 raisons pour lesquelles les enfants refusent d'aller au lit...
et (bien sûr) quelques stratégies pour y remédier

Québec, Éditions Midi trente (2015).



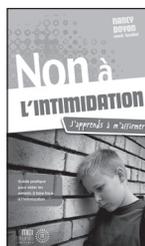
PRÉVENIR L'INTIMIDATION :
Guide d'intervention

Québec, Éditions Midi trente (2014).



AGIR CONTRE
L'INTIMIDATION :
Programme d'animation

Québec, Éditions Midi trente (2014).



NON À L'INTIMIDATION :
J'apprends à m'affirmer
Guide enfant

Québec, Éditions Midi trente (2011).

CHEZ LE MÊME ÉDITEUR



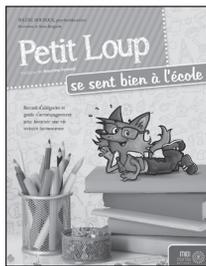
L'OPPOSITION
Ces enfants qui vous en font
voir de toutes les couleurs

978-2-923827-82-7
Benoît Hammarrenger,
neuropsychologue



PARLER POUR GRANDIR
Stimulation du langage et
interventions psychoéducatives
(0 à 6 ans)

978-2-923827-53-7
Solène Bourque, psychoéducatrice
et Geneviève Côté, orthophoniste



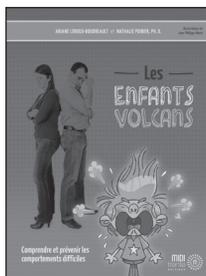
**PETIT LOUP SE
SENT BIEN À L'ÉCOLE**
Recueil d'allégories et guide
d'accompagnement pour
favoriser une vie scolaire
harmonieuse

978-2-923827-52-9
Solène Bourque, psychoéducatrice



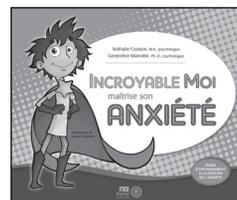
**COMMENT SURVIVRE
AUX DEVOIRS**

978-2-923827-65-0
Josiane Caron Santha,
ergothérapeute



LES ENFANTS VOLCANS
Comprendre et prévenir les
comportements difficiles

978-2-923827-40-7
Ariane Leroux-Boudreault et
Nathalie Poirier, psychologue



**INCROYABLE MOI
MAÎTRISE SON ANXIÉTÉ**

978-2-923827-16-2
Nathalie Couture et Geneviève Marcotte, psychologues

...et plusieurs autres titres.
Visitez notre site Web pour plus de détails :

www.miditrente.ca

ACHEVÉ D'IMPRIMER
en janvier 2017 sur les presses de Marquis Imprimeur

Les Éditions Midi trente : des livres pratiques et des outils
d'intervention sympathiques pour surmonter les difficultés et
stimuler le potentiel des petits et des grands.



© ÉDITIONS MIDI TRENTE inc.
www.miditrente.ca

TROISIÈME ÉDITION
REVUE ET MISE À JOUR

PARENT

GROS

BON

sens



NANCY DOYON

est coach familial et éducatrice spécialisée depuis plus de vingt-cinq ans auprès des enfants, des adolescents et de leurs familles. Elle a œuvré au Centre jeunesse de Québec, dans les centres de services sociaux de Québec et de Chaudière-Appalaches et dans les milieux scolaires primaires et secondaires. Auteure, conférencière et formatrice internationale, Nancy a développé une approche exclusive en coaching familial et elle a ouvert la toute première école de coaching familial au Canada. Elle est également chroniqueuse famille dans les médias.

Depuis sa première édition, **Parent gros bon sens** a aidé plusieurs parents, éducateurs et intervenants à mieux comprendre les causes possibles des comportements indésirables des enfants et à trouver comment intervenir de la manière la plus appropriée selon le contexte et les besoins particuliers de chacun. À la lumière des nombreux témoignages reçus et du rayonnement que continue de connaître cet ouvrage, force est de constater que son propos est toujours pertinent et d'actualité.

Cette troisième édition revue et mise à jour présente donc la même « méthode gros bon sens » qui a fait ses preuves : une méthode simple et imagée, assortie de plusieurs techniques et stratégies concrètes conçues pour mieux comprendre ce qui se cache derrière les comportements problématiques et pour bâtir un plan d'action solide et efficace, bien ancré dans le quotidien. Voilà donc un coup de pouce inestimable pour ceux qui souhaitent trouver le juste équilibre entre fermeté et bienveillance, tout en préservant un climat harmonieux et en favorisant l'épanouissement des enfants qu'ils côtoient.

Découvrez, entre autres :

- Les cinq principes de base d'une fermeté bienveillante
- La théorie des *chips molles*
- Le principe du brocoli
- Le principe du billet de loterie

...et plusieurs autres stratégies pleines de

gros bons sens!



ISBN 978-2-923827-29-2

ÉDITIONS MIDITRENTE
www.miditrente.ca



9 782923 827292