

On ne voit plus personne avec notre enfant!

26 février 2016



S'il est acceptable pour un temps de ne voir personne parce que la famille vient de s'agrandir, vient un temps où on veut reprendre notre vie sociale. Mais si l'enfant multiplie les crises, comment on fait?

Depuis quelques mois, recevoir des invités pour les parents de Tristan ou aller visiter leurs connaissances est devenu un cauchemar. Ce dernier, âgé de trois ans adopte des comportements tels que : faire le bouffon, se rouler par terre, sauter sur les canapés, lancer des objets, crier, courir partout... Il semble rechercher constamment l'attention des adultes et ses parents n'ont de cesse de l'arrêter, de le réprimander et de le retirer. Après un retrait de trois minutes, il recommence. Ce qui ne leur laisse guère de temps finalement pour profiter de contacts avec d'autres adultes. « *Aussi bien rester chez nous* », se disent-ils. *Nous n'avons plus aucun plaisir.* »

Pourquoi agit-il ainsi?

Acceptable pour un temps de ne plus voir personne, mais plus difficile par exemple dans le temps des Fêtes ou des réunions familiales importantes. Pourquoi Tristan agit-il ainsi et comment intervenir? Un comportement désagréable qui se répète, c'est que l'enfant gagne quelque chose avec ce comportement. Ce comportement est payant pour lui. Que gagne-t-il avec ses cris et ses bouffonneries? De l'attention, c'est certain. On s'occupe de lui lorsqu'il adopte ces comportements au lieu d'échanger et d'avoir du plaisir avec d'autres adultes et c'est ce qu'il souhaite.

Pour un enfant, être vu de ses parents, obtenir leur attention est tellement important qu'il préfère parfois une attention désagréable à ne pas avoir d'attention du tout. Facile de tout arrêter et de réprimander ou retirer l'enfant lorsque son comportement dérange. Plus difficile de tout arrêter et féliciter lorsqu'il se comporte comme nous le souhaitons. Pourtant si nous nous arrêtons aux 15 minutes par exemple juste pour aller le voir, le toucher, le regarder et lui dire

quelques mots gentils il serait plus collaborateur. Il vaut mieux s'arrêter fréquemment pour aller lui donner une attention positive et agréable qu'attendre qu'il se comporte de façon désagréable pour qu'on s'occupe de lui. Allez-y avant qu'il en demande. Vous n'aurez pas à faire cela tout le temps, ni pour les dix prochaines années, mais pour quelque temps, cela pourrait aider.

Préparer les sorties

Avant de recevoir des visiteurs ou de sortir chez des amis ou dans un lieu public, vous pourriez exprimer vos attentes à votre enfant et de façon plus précise que « Sois gentil ». C'est beaucoup trop vague pour un enfant. Il ne sait pas précisément quelles sont vos attentes. En plus à la moindre erreur, il aura le sentiment de « ne pas avoir été gentil ». Dites-lui plutôt « *Chez grand-mère, je m'attends à ce que tu marches dans ses corridors. Je m'attends également à ce que tu regardes ses bibelots avec tes yeux, sans y toucher* ». Les mots « *Je m'attends* » exercent une sorte de magie. L'enfant reçoit un message de confiance et n'a pas vraiment le choix de ne pas répondre à votre demande.



De plus, demander ce que l'on veut plutôt que ce que l'on ne veut pas est beaucoup plus efficace. Nous pourrions également lui demander « *Quels sont les mots magiques à dire à grand-mère si tu veux quelque chose ou si elle te donne quelque chose.* » Il est plus efficace de poser des questions que de donner des réponses ou faire des sermons. Socrate a dit « *Le meilleur moyen d'enseigner est de questionner.* » Ils retiennent davantage leurs réponses que les nôtres.

Messages clairs

Avisez-le également que s'il crie, lance des objets ou adopte tout comportement dérangeant, vous vous isolerez avec lui dans les toilettes du lieu public, salle de bain des amis ou dans l'auto même, sans dire un mot et cela tant que son comportement ne se modifiera pas. Pourquoi sans dire un mot? Parce que si vous lui parlez par exemple en disant « *Tu sais maman ou papa n'est pas du tout content de ton comportement....* »

Lorsque vous faites cela, vous lui donnez de l'attention et c'est ce qu'il recherchait. Alors, vous le récompensez. Si vous vous retirez avec lui ainsi, et cela, à chaque fois que le comportement désagréable s'installe et dès le début, il va comprendre que son comportement est inacceptable. Et puisque vous valorisez ses bons comportements, il adoptera ces derniers de plus en plus.

Alors, retirez-vous avec lui sans dire un seul mot, puisque vous l'avez avisé déjà que vous agiriez ainsi. Dites seulement « *Lorsque tu seras calmé, nous retournerons avec les autres* » puis attendez que le comportement désiré s'installe. Il vous faut être prête à vous retirer peut-être plusieurs fois à la prochaine sortie, car il va tester votre limite.

On ne voit plus personne avec notre enfant!

26 février 2016

Lorsqu'il comprendra que votre limite est toujours la même chaque fois qu'il adopte un comportement inacceptable en société, il n'utilisera plus ces comportements. Particulièrement si vous prenez le temps régulièrement de souligner les comportements souhaités. Il faut être prêt à se retirer et même parfois à quitter les lieux dès que le comportement désagréable s'installe afin de lui faire comprendre le sérieux de nos limites.

Des limites claires

Si vous croyez que votre enfant ne manque pas d'attention, que lui manque-t-il alors? Est-ce possible qu'il recherche une limite claire? Un « stop » qui ne bouge pas comme au coin des rues? C'est comme s'il se disait jusqu'où vont-ils me laisser faire, aller? « Quand vont-ils m'arrêter? » Si vous intervenez toujours de la même façon et à chaque fois, il saura où est votre limite, il n'aura plus aucun gain à l'enfreindre, le comportement dérangeant devrait diminuer puis disparaître.

Je vous propose aussi de faire une sortie bientôt et de faire garder votre enfant en lui disant que vous voulez parler calmement avec vos amis et avoir du plaisir. Non pas pour le punir, mais parce que vous en avez besoin. Dites-lui qu'une prochaine fois vous referez l'expérience de sortir avec lui, mais pas ce soir.

Souvenez-vous qu'il est dans la nature d'un enfant de faire plaisir à ses parents, pourvu que ses besoins affectifs soient satisfaits. Besoin de se sentir aimé, important, valorisé, libre de faire de petits choix à son niveau, besoin de plaisir avec vous et surtout besoin de limites claires, constantes et conséquentes.



Brigitte Racine

Infirmière, psychothérapeute et auteure

Brigitte Racine est infirmière, thérapeute familiale, diplômée de l'Université Laval, du Centre de relation d'aide de Montréal et de l'Institut William Glasser de Californie. Elle offre des conférences, formations, ateliers et consultations individuelles. Pour connaître la liste de ses prochaines conférences ou pour visionner des extraits de son DVD « La discipline...un jeu d'enfants », visitez son **site internet**. Ses deux DVD - La discipline...un jeu d'enfants Quand discipline rime avec estime - sont disponibles en librairie au coût de 49,99 \$ chacun. ****, 514.392.4755. La discipline, un jeu d'enfant Brigitte Racine Éditions CHU Ste-Justine, 2008 ISBN : 9782896191192 14,95 \$