



# Conseils aux parents dont les enfants ont un comportement difficile

On dit d'un comportement qu'il est difficile lorsqu'il contrecarre l'apprentissage de l'enfant et son développement, l'empêche d'avoir du succès dans ses jeux, lorsqu'il est nuisible tant pour l'enfant que pour ses camarades ou les adultes, ou lorsqu'il pose un risque élevé que l'enfant ait plus tard des problèmes sociaux ou subisse un échec scolaire.

Élever un enfant au comportement difficile présente un défi de taille que les parents peuvent toutefois surmonter à l'aide de stratégies efficaces. Cette feuille-ressources donne des idées de techniques qui ont fait leur preuve ou qui peuvent être bénéfiques pour tous les enfants, non seulement pour ceux ou celles qui présentent des problèmes de comportement.



- Assurez-vous de bien faire savoir à l'enfant que vous l'aimez même si vous n'aimez pas toujours son comportement. Tous les jours – que ce soit à l'heure du bain ou lorsque vous rentrez à pied de la garderie – passez du temps à vous amuser en sa compagnie. Accordez-lui toute votre attention, laissez-le vous guider dans le choix de l'activité et faites-lui sentir que vous aimez jouer avec lui. Ces bons moments alimentent son estime de soi et sont les précurseurs d'instantanés encore plus fabuleux entre vous.
- Encouragez-le à bien se comporter et réduisez au minimum les occasions de commettre des écarts. Ces tactiques sont importantes parce qu'au cours des dix premières années de la vie, chaque expérience, positive et négative, agit sur le réseau permanent de connexions à l'intérieur du cerveau. Vous pouvez créer chez lui de bonnes habitudes si vous prévoyez les difficultés, empêchez que la situation ne se reproduise et aidez votre enfant à se souvenir de ce qu'il doit faire au lieu de vous contenter de corriger ses erreurs.
- Créez, à votre domicile, un environnement propice à la réussite de l'enfant. Enlevez les objets fragiles, aménagez des espaces de jeux agréables, choisissez des jouets qui l'intéressent et rangez-les bien en ordre et de façon à ce qu'il puisse les atteindre.
- Organisez des activités en fonction de ses besoins. Si votre enfant fait une crise lorsqu'il a faim, donnez-lui une bouchée avant d'aller magasiner. Si vous servez à dîner sur la table de cuisine, suggérez-lui de faire son casse-tête sur la table à café pour qu'il n'ait pas à l'enlever à l'heure du repas.
- Établissez des limites claires et appliquez-les de façon constante. Votre enfant a besoin de savoir ce que vous attendez de lui. Assurez-vous toutefois d'avoir le temps et l'énergie de faire appliquer les règles jusqu'au bout. Si vous êtes déjà en retard pour le travail, ne vous souciez pas de la pièce de Lego qui traîne par terre.
- Créez des habitudes et ne les changez pas. Les enfants se sentent plus à l'aise lorsqu'ils savent ce qui les attend. Dans le même ordre d'idées, il est bon de les avertir à l'avance d'un changement d'activité (« Tu peux glisser encore trois fois, puis on rentre à la maison »).
- Apprenez à reconnaître les signes d'anxiété chez votre enfant. Les gémissements de votre enfant vous indiquent que vous devez cesser de trier le linge et lui sourire, lui demander si vous pouvez l'aider et l'écouter attentivement. Si vous arrivez à saisir l'essence du problème dès les premiers

instants, vous parviendrez à vaincre les problèmes de comportement.

- Donnez à l'enfant un choix limité lorsque vous sentez monter la tension (« Veux-tu ton lait dans la tasse rouge ou dans la bleue? ») et guidez l'enfant en lui disant ce qu'il doit faire plutôt que ce qu'il doit éviter de faire (« Demande à Paul si tu peux jouer » plutôt que « Ne t'empare pas du jouet »). Soyez patiente avec lui, même s'il faut lui répéter exactement le même conseil une heure plus tard – il est jeune, il oublie et il a besoin de se faire la main.
- Mettez-vous dans la peau de l'enfant et essayez de comprendre ce qu'il gagne en se comportant de la sorte. Est-ce qu'il capte votre attention (positive ou négative)? Est-ce qu'il évite de faire quelque chose qui lui déplaît ou qui ne lui réussit pas bien? L'atmosphère devient-elle plus calme (ou plus stimulante)? Une fois que vous comprenez le but recherché, vous pouvez l'aider à l'atteindre d'une façon plus acceptable.
- Demeurez calme. Lorsque rien ne va plus, prenez une grande respiration et comptez jusqu'à cinq. L'exemple que vous donnez à l'enfant en affrontant l'adversité avec sang-froid vaut son pesant d'or.

## Lorsque Marie perd la maîtrise d'elle-même

Lorsque rien ne semble fonctionner et que votre enfant devient hors d'elle-même, donnez-lui l'espace voulu pour reprendre ses esprits.

- Tenez-vous entre elle et le reste du monde – mais à une distance raisonnable. N'essayez pas de la déplacer.
- Ne la provoquez pas. Pour éviter qu'elle ne se sente prise au piège, tenez-vous sur le côté, détendez votre visage et ne la regardez pas dans les yeux.
- Ne parlez pas. Elle n'est pas prête à vous entendre.
- Une fois qu'elle s'est calmée, parlez-lui doucement. Aidez-la à dire ce qu'elle ressent (« Tu étais pas mal en colère ») et à faire la distinction entre les sentiments et les actes (« Il n'y a rien de mal à être en colère mais il ne faut pas lancer les chaises »). Faites-lui savoir que vous l'aimez et aidez-la à trouver des moyens de résoudre le problème à l'avenir.