



Centre d'Évaluation des troubles du langage et des difficultés d'apprentissage chez l'enfant.

CONSEILS AUX PARENTS D'ENFANT HYPERACTIF

Le principe général est de permettre

- 1) à l'enfant d'identifier quels sont les comportements à reproduire et ceux à éviter,
- 2) à l'adulte de se fixer des objectifs clairs dans les consignes énoncées et réalisables pour l'enfant,

EN GENERAL

- permettre aux parents de comprendre que l'enfant ne peut pas répondre à un mode d'éducation ordinaire (c'est pour cela que les parents et enseignants se retrouvent régulièrement en difficulté) mais doit avoir un cadre spécifique.
- se faire aider ou déléguer quand on est débordé (autre instit, nourrice, groupe de parole etc.).
- ne pas s'isoler socialement.
- pour les parents séparés, tenter d'harmoniser les attitudes éducatives avec l'aide d'un tiers si nécessaire et de participer à deux aux RDV des spécialistes.
- encourager les parents à expliquer à l'entourage les difficultés de l'enfant pour favoriser son acceptation et son intégration
- si les comportements sont difficiles à gérer malgré tout, retourner voir le neuro-pédiatre pour modifier le traitement ou le projet de soin.
- privilégier les rééducations régulières plutôt que concentrées (ex : 2 séances courtes par semaine plutôt qu'une longue par semaine).

AU QUOTIDIEN : GESTION DU COMPORTEMENT HYPERACTIF

- Autoriser des moments d'agitation alternés avec des moments de contrôle. *Le but est d'éviter la souffrance psychologique et surtout un débordement « explosif » encore plus difficile à canaliser par l'adulte*. Par ex. : demander à l'enfant de faire 10 fois le tour du jardin en courant puis de revenir calmement à table.
- Si ce n'est pas possible, lui permettre de bouger à l'intérieur du cadre familial. Ex. : ranger les courses, mettre la table, passer le balai, ranger du matériel etc.
- Ne pas priver de temps de "relâche", autrement dit les alternances temps de travail temps de loisirs doivent être les mêmes que pour les enfants ordinaires.
- Etablir des temps de jeu sans les frères ou sœurs afin d'apaiser les relations dans la fratrie.
- Valoriser les moments où l'enfant est calme *Le but est qu'il identifie mieux les comportements qui sont attendus de lui et qu'il se sente en situation de réussite*.
- Mettre en place un système contractualisé d'identification des comportements désirables et indésirables sous forme de tableau. Par ex. lister 4 comportements que l'on souhaite voir disparaître (ne pas couper la parole, rester sur sa chaise quand on mange, ne pas parler trop fort, ne pas tripoter tous les objets, ...) en collant des gommettes rouge ou verte selon l'échec ou la réussite. Quelque soit le résultat, **seul la réussite donne lieu à une attention particulière** (valorisation, gratification, bons

points etc.). L'échec est seulement verbalisé (pour la connaissance des résultats mais sans punition ni brimade car il est judicieux d'accorder le moins possible d'intérêt aux comportements indésirables). Quand le contrat est rempli (par ex. au bout de 25 points, il y a une gratification) et que le comportement est acquis durablement, il faut renouveler un contrat dont les termes comprennent forcément les comportements précédemment acquis **en plus** de nouveaux comportements à acquérir et ce, pour le même niveau de gratification. Aller progressivement vers des gratifications sociales et non matérielles.

- Accepter des moments de découragement de l'enfant en le rassurant.
- Isoler l'enfant quand son comportement devient ingérable en famille. Ceci ne s'apparente pas à une punition mais à une mise à l'écart expliquée calmement à l'enfant. *3 raisons à cela :*
 1. *éviter qu'il ne soit marginalisé d'avantage au sein de la famille*
 2. *lui permettre de comprendre quels sont les comportements indésirables en famille ou en société*
 3. *Lui permettre un temps d'isolement nécessaire sans exigence ni stimulation – il faut se souvenir que ces enfants se fatiguent vite. Différencier renforcement positif et récompense d'une part et renforcement négatif et punition d'autre part.*1*
- Mettre en place un système d'économie de jetons progressif sur un comportement puis un autre (pas trop vite pour ne pas se mettre en échec et poser des exigences réalisables par l'enfant. Les modalités sont applicables en famille.*2
- Utiliser le retrait d'attention (ne pas craquer !), le time-out (isoler l'enfant sans énervement jusqu'à ce qu'il se calme seul), méthode de Prémack (la carotte sans le bâton ! : « quand tu auras fini cela alors tu pourras faire ceci »), stop and go (indiquer à l'enfant par un signal clair et court (« stop ! ! ») qu'il doit s'arrêter, prendre les bonnes informations et reprendre).
- Etablir un contrat clair, défini et réalisable dans le temps et l'espace.
- Identifier les stratégies et les renforcer, identifier celles qui sont socialement acceptables (ex. : le langage directeur non internalisé est indispensable à certains enfants inattentifs mais dérangeant en classe).*3
- Permettre à l'enfant d'identifier quels sont les comportements souhaitables et les comportements indésirables (tableau à points).
- Ne pas différer les gratifications ou les sanctions surtout chez l'enfant impulsif.
- Pas de privation affective ni de gestes brutaux car l'un et l'autre sont malheureusement efficaces sur le moment mais terriblement néfastes sur le développement psychique durable de l'enfant et des relations adulte-enfant.

**1 Le renforcement positif est une stimulation à la suite d'un comportement qui vise à augmenter la fréquence d'apparition de ce comportement. En ce sens cela ressemble à une récompense. Le renforcement négatif, lui, vise à faire diminuer la fréquence d'apparition d'un comportement : certaines punitions peuvent donc constituer un renforcement positif. Ex. : accorder de l'attention en grondant un enfant pour son agitation lui permet d'obtenir l'attention et le cadre de l'adulte. Il y a des chances qu'il recommence et le gronder ne porte donc pas ses fruits. En revanche, cela peut tout à fait le dévaloriser. Autre ex. : le retrait d'attention (ignorer vraiment un comportement sauf si l'enfant se met en danger) constitue un renforcement négatif car s'il est utilisé régulièrement sur un comportement indésirable, il tend à faire diminuer la probabilité de réapparition de ce comportement.*

**2 Le système d'économie de jetons consiste à mettre de côté avec l'enfant un jeton qui symbolise la conséquence d'un objectif atteint (une réussite comportementale). A partir d'un certain nombre de jetons, il y a une gratification. Ce système marche bien quand il est contractualisé avec l'enfant.*

**3 Le langage externalisé, c'est l'enfant qui canalise son attention en parlant pendant qu'il agit. Stratégie immature à partir de la socialisation puisqu'elle dérange les autres. A ce moment, le langage devient internalisé et l'enfant a « un fil conducteur silencieux » en tête.*

ATTENTION : LES DEVOIRS

- Encourager l'enfant à demander de l'aide. *Le but est d'éviter les décrochages qui entraînent l'agitation.*
- Donner les consignes par différents canaux sensoriels progressifs ex. : consignes par écrit ou sur démonstration (canal visuel) et par oral (canal auditif), voire manipulations physiques (canal tactile). *Le but est de privilégier les canaux d'entrée les mieux utilisés par l'enfant).*
- Simplifier les consignes. *Le but est d'éviter la surcharge d'informations.*
- Fractionner les consignes. *Le but est de différencier les informations principales des informations secondaires.*
- Mettre en place de la prévisibilité dans une journée ou à l'intérieur d'une séquence de travail ex. : toilette, repas, devoirs. *Le but est d'éviter les décrochages et de l'aider à maintenir l'effort dans le temps.* On peut utiliser une pendule, un sablier, une gestion de l'espace prévisible etc.
- Donner des repères de temps et annoncer 5 mn l'arrivée d'un changement ou d'une fin de séquence. *Le but est d'éviter l'impulsivité liée à l'inquiétude de ne pas finir.*
- Encourager l'enfant à faire une partie d'une activité correctement plutôt que bâcler la totalité d'une activité.
- Passer régulièrement le voir pendant une activité en l'encourageant. *Le but est de stimuler et recentrer son attention.*
- Valoriser les efforts tout autant que le résultat final *afin de maintenir la motivation à l'effort).*
- Eviter au maximum les contraintes de vitesse . *Le but est d'éviter que ne surgisse l'impulsivité.*
- Demander à l'enfant qu'il reformule les consignes ou le déroulement de la tâche qu'il a à effectuer. *Le but est de s'assurer qu'il ait enregistré et de l'aider à planifier la tâche.*
- Fractionner le temps d'une activité pour éviter la lassitude et les décrochages.
- Organiser l'espace et l'utilisation du matériel. *Le but est de diminuer les stimulations inutiles).* Par ex., le matériel à utiliser plus tard est à gauche de la table dans une corbeille, le matériel en cours d'utilisation est sur la table et le matériel déjà utilisé est à droite de la table dans une autre corbeille.

IDEES REÇUES A COMBATTRE

- L'enfant est fainéant (*non, il évite les situations où il se sait en difficulté*).
- C'est de la faute des parents qui sont trop tolérants ou trop sévères (*les parents peuvent adopter des attitudes éducatives apparemment incohérentes mais ces enfants sont plus difficiles à éduquer que des enfants sans problème*).
- L'enfant est capricieux (*il peut développer des attitudes immatures pour obtenir des bénéfices secondaires à ses difficultés ou pour obtenir de ses parents d'être rassuré*).
- C'est culturel (*le TDA peut exister quelque soit la culture*).
- Les difficultés de l'enfant viennent de problèmes psychologiques avant tout (*pas toujours en revanche, les troubles sont presque toujours vecteurs d'inquiétude*).
- Ce comportement est normal dans les familles à faible niveau socio-économique (*les facteurs de risque psychosociaux existent mais ne sont pas spécifiques de la pathologie "trouble de l'attention avec ou sans hyperactivité"*).
- C'est la faute de sa mère (*les adultes qui s'occupent d'enfants agités et inattentifs ne tardent pas à manifester eux aussi les mêmes comportements que les mères car ils sont en difficulté face à l'enfant*). D'autre part, quand l'enfant progresse, les relations adulte-enfant se normalisent.
- Quand ça lui plaît il/elle y arrive (*ceci est vrai pour tout enfant*).
- La Ritaline c'est pour les "fous" (*ce médicament agit uniquement sur l'attention*).
- C'est son tempérament, son caractère on n'y peut rien (*non il s'agit d'un dysfonctionnement neuro-psychologique auquel les rééducations spécifiques apportent des améliorations*).
- Son père/sa mère était pareil(le) et il/elle s'en est bien sorti(e) alors cet enfant n'a pas besoin d'aide (*les profils peuvent être différents malgré les ressemblances*).

