

Troubles du comportement

INTERVENTION DE MARY BEALL, PRESIDENTE DE PRISM, PRISE EN CHARGE DES TROUBLES DU COMPORTEMENT

Conférence internationale de Prism, Cincinnati du 28 avril au 1 Mai 2005

Les troubles du comportement le plus souvent rencontrés sont :

- L'hyperactivité avec déficit de l'attention
- Les colères
- L'impulsivité
- Désobéissance
- Auto-agressivité et tendance destructive
- L'arrachage des ongles, l'introduction d'objets dans le corps
- L'auto serrement

Pourquoi les enfants se comportent-ils comme cela ?

On ne sait pas exactement pourquoi les enfants se conduisent ainsi, les troubles du sommeil sont étroitement corrélés aux troubles du comportement. Il peut aussi exister une sorte de « court circuit », qui les fait réagir comme s'il n'existait pas de filtre pour les arrêter. La réponse aux stimulations est immédiate.

Sont aussi en cause :

L'anxiété, la frustration, les difficultés de langage qui gênent la communication, le retard de développement qui les empêche de faire les mêmes choses que les enfants du même âge, le manque de sommeil et la somnolence diurne qui les rend irritables, les problèmes médicaux et notamment les infections ORL, mais aussi la constipation.

Que doivent faire les parents ?

Vous avez une tâche difficile car vous devez à la fois gérer les problèmes et permettre à votre enfant d'avancer dans la bonne direction.

Il y a quelques erreurs à ne pas commettre :

vous dire que votre enfant est méchant, il fait exprès ; c'est parce que vous ne vous occupez assez pas de lui qu'il a des troubles du comportement ;

si vous étiez plus sévères et si vous le punissiez davantage, ça irait mieux, vous devriez toujours contrôler son comportement.

Car les troubles du comportement font partie intégrante du SMS et c'est souvent difficile de faire la part des choses entre ce qui est dû à leur syndrome et ce qui relève simplement des comportements que tous les enfants peuvent avoir.

Il faut pouvoir faire la part des choses entre le comportement simplement ennuyeux et les comportements dangereux ou destructeurs. Ils ne seront jamais guéris du SMS, et ce ne sera jamais exactement comme vous le souhaitiez. Vous devez choisir ce qui est tolérable et comment aménager votre vie quotidienne. Et ce qui est intolérable.

Vous devez y réfléchir et faire des plans.

Vous devez aussi aménager la maison, le jardin, la voiture... en tenant compte de leurs difficultés. Si vous pouvez résoudre un problème simplement en modifiant l'environnement, faites-le.

Alors que faire ? Faire ce qui marche ! ! Faire ce que l'on peut, comme on peut!

Ne vous préoccupez pas de l'opinion des autres, ou de ce que vous lisez dans des revues sur l'éducation des enfants. Vous allez devoir essayer plusieurs méthodes, les conjuguer entre elles. Il n'y a pas de bonne réponse, il n'y a pas 100% de réussite. La bonne nouvelle est qu'il existe des stratégies testées par des parents SMS, qui marchent mieux que d'autres et votre enfant peut toujours progresser.

Les points important dont il faut tenir compte :

Protégez votre sommeil : Trouvez des solutions pour le sommeil car le manque de sommeil aggrave leur comportement et diminue votre aptitude à les prendre en charge.

Ne pensez pas que les enfants SMS peuvent se contrôler seuls : Votre enfant a besoin d'aide et d'encouragement. Il n'est pas responsable de ses troubles du comportement, c'est sa maladie, ne lui demandez pas l'impossible.

Réfléchissez à la façon dont vous pouvez changer votre propre comportement ; Nous ne pouvons appliquer nos standards habituels, nous devons nous adapter à eux et non le contraire.

N'utilisez pas la force et l'autorité comme seul moyen de discipline, vous aggraveriez leurs troubles. Les enfants réagissent violemment à une voix forte et aux menaces autoritaires, ils peuvent alors se fermer à tout dialogue, et aucune menace de punition ou au contraire de récompense ne pourra les arrêter. Ils deviennent méfiants, ce qui aggrave les troubles.

Beaucoup de comportements peuvent être minimisés en créant un climat plus relax, plus souple. Ne soyez pas rigides, essayez de ne pas être obligé de dire toujours NON, ou d'en venir à la force. Laissez-les parfois avoir l'impression que c'est eux qui contrôlent quelque chose, n'importe quoi. Essayez de rester calme, ils savent aussi tester votre capacité à être calme.

Créez un environnement convivial

les parents doivent être gentils et souples : quand l'enfant s'énerve, contrôlez votre propre ton de voix et votre langage, restez neutres, ce qui ne veut pas dire négatifs.

Aménagez l'environnement pour ne pas avoir à dire Non, les enfants SMS sont parfois comme des bébés. Fermez les placards, les toilettes... pour ne pas avoir à dire non

Prévoyez des règles et ayez des attentes correspondant à son niveau de développement et à son âge. S'il a 4 ans, vous ne pouvez pas lui demander de longs discours, par exemple.

Respectez leur capacité d'attention : ne comptez pas qu'il reste assis très longtemps. Comment voulez-vous qu'il reste assis longtemps alors qu'il ne reste pas plus de quelques minutes devant sa vidéo préférée ?

Prenez en considération leur retard de langage : ils ont du mal à suivre une longue conversation, ils ne savent pas garder des idées dans la tête et interrompent la conversation constamment ; ils ne savent pas tenir une discussion, ils parlent de ce qui se passe dans l'instant présent. Ils ne peuvent pas raconter ce qui s'est passé à l'école moins encore pourquoi ça s'est passé. Ils réagissent au mot à mot, et ne peuvent pas utiliser un dialogue intérieur pour s'aider à contrôler les émotions.

Et n'oubliez pas que le langage est beaucoup moins bon quand ils sont excédés, ce qui gêne encore plus la communication.

Utilisez le visuel : servez vous de photos, d'images, de gestes, même de vos mimiques ou attitudes pour l'aider à avoir plus d'informations. Un emploi du temps journalier avec des photos peut diminuer son anxiété des situations de transition. S'il sait lire, aidez-vous de listes qu'il peut gérer lui-même.

Agissez comme un narrateur de leur ressenti et apprenez lui les mots pour les émotions : racontez lui ce qui se passe comme si c'était une histoire.

Ayez un plan préétabli pour les situations très difficiles (: il faut y avoir réfléchi avant)

Restez cohérents avec vous-mêmes (si possible !)

Offrez lui des choix raisonnables, et demandez lui une seule chose à la fois.

Il doit comprendre que c'est vous qui avez l'autorité.

Comment prévenir l'explosion ?

Les enfants SMS ont souvent tellement de problèmes qu'ils sont parfois sur le point d'exploser. Leurs capacités internes sont parfois débordées et un simple petit détail peut alors les faire exploser. Ils peuvent trouver insupportable qu'on leur dise « non » ou « dépêche toi » ou « reste assis tranquille » ou « fait attention »

On ne peut pas les empêcher de « bouillir », ni supprimer leur SMS. Notre travail est de les aider à se contrôler et de reconnaître leur humeur du moment pour s'adapter.

Lorsqu'on sent qu'ils deviennent incontrôlables, il faut essayer de réduire le stress en particulier en contrôlant sa propre décharge d'adrénaline dans ces cas là. Faire quelque chose qui diminue les tensions.

Toujours éviter le cercle vicieux : ajouter son propre stress aux tensions de l'enfant, c'est risquer l'explosion. Leur réaction naturelle est alors l'auto-agressivité, ce qui augmente encore votre stress.

Ce que vous pouvez faire pour interrompre le cercle vicieux :
chuchoter ;

les surprendre : gonfler un ballon, allumer une lampe torche ;

chanter vos consignes ;

changer de ton pour changer de sujet ;

demander leur aide pour quelque chose de complètement différent ; demander l'aide de quelqu'un pour l'emmener se promener, ou qui vous donnera une idée ;

faire comme si vous l'ignoriez, ou que vous n'étiez pas concerné par sa colère ;

pensez à des choses positives, s'il sent que vous vous dites : «quel sale gosse », il aggravera sa colère ;

ayez beaucoup de rituels pour la journée et le coucher et faites toujours les choses dans le même ordre ;

utilisez l'humour ou au contraire la dramatisation ;

trouvez le moyen de lui donner un peu de liberté et le sens du contrôle ;

laissez les penser à quelque chose dont ils auraient eux-mêmes l'idée ;

refusez de réagir à leurs provocations ;

restez aussi calmes que vous le pouvez ; parfois, soyez seulement patients en gardant votre calme et en silence.

Et si vous avez besoin d'utiliser la force ? Parfois ça marche.

Parfois, il faut arrêter le cercle vicieux, se fâcher vraiment peut créer un choc et interrompre l'escalade. C'est surtout vrai lorsqu'ils font des actes répétitifs dont ils ont perdu le sens. Mais il faut être prudent :

Vous êtes leur modèle, et il répètera à un moment ou à un autre vos gestes et vos paroles.

Il peut y avoir une escalade des relations de force
Ils peuvent devenir encore plus enragés et aggraver les problèmes
Cela peut entraîner une lutte (coup pour coup), et on peut même les blesser.

Enfant inflexible +parent inflexible : au secours !

Si la situation devient ingérable : il hurle, défie l'autorité, s'automutile, détruit ce qui tombe à sa portée, décuple sa force, tel un superman :

Mettez-le à l'écart, trouvez un endroit où il pourrait détruire 2 ou 3 choses.

S'il est agressif, donnez-lui de l'espace.

Ignorez-le : si vous avez vérifié qu'il n'était pas en danger, n'ayez plus de contact du regard avec lui, faites comme s'il était « un sac de pommes de terre »

Contrôlez-vous, n'interagissez pas, ne réagissez pas.

N'attendez pas qu'ils en reparlent après ou expliquent pourquoi ils ont agi ainsi. Lorsqu'ils se calment, ils sont encore fragiles, prêts à repartir dans leur colère.

Laissez-les récupérer, proposez leur quelque chose à manger, laissez-les devant l'ordinateur ou la télé, ou se reposer et s'endormir.

Oubliez, faites que chaque jour soit un jour nouveau.

Pensez à vous même et à votre rôle de parent

Ne mettez pas la barre trop haute si vous voulez réussir : n'oubliez pas que ce n'est pas tout à fait un enfant comme les autres, et que vous devez composer avec ses difficultés.

Mettez en valeur ses qualités et ses efforts.

Donnez-vous une seule priorité à la fois.

Apprenez-lui des règles sans lui demander d'avoir tout compris tout de suite.

Valorisez ses efforts, pas seulement ses succès.

Encouragez-le.

N'oubliez pas :

Chaque jour est un jour nouveau ne leur en voulez pas et ne vous en voulez pas à vous même. Vous ferez beaucoup d'erreurs. Certains jours, vous pourrez juste survivre car vous serez épuisés.

C'est comme si vous marchiez en permanence sur des œufs

Nos enfants SMS ont besoin de protection et de temps pour grandir. Le contrôle de leurs émotions et de leur comportement est long à se mettre en place. Pour eux notre patience, notre tolérance, nos encouragements, notre souplesse, sont les qualités qui les aideront peu à peu à ne montrer que leurs bons côtés, et ils en ont beaucoup !