

Encourager le respect des règles de comportements

- Clarifier et réduire à l'essentiel les règles de comportements exigées à la maison.
- Formuler les règles de façon claire. Illustrer les règles par des pictogrammes ou faire une séance photo avec l'enfant comme modèle entraîné de faire le comportement adéquat.
- Prévoir des conséquences agréables ou désagréables associées au respect ou non de ces règles.
- Utiliser des codes non verbaux qui rappellent discrètement l'enfant à l'ordre. Cette façon de faire évite d'attirer inutilement l'attention des autres sur lui et permet une certaine complicité entre lui et l'adulte en autorité.
- Être constant par rapport à nos exigences et aux conséquences. L'enfant est sécurisé par un encadrement clair et prévisible.
- Surprendre à bien faire, souligner les bons comportements.
- Imposer des conséquences immédiates lorsqu'une règle considérée comme prioritaire n'est pas respectée (se questionner pas rapport à nos valeurs, par rapport aux comportements jugés inacceptables).
- Être un bon modèle comme parent en adoptant les comportements positifs que l'on veut voir chez nos enfants.

Moyens d'intervention à la maison pour réduire l'agitation et l'impulsivité chez l'enfant



Développer sa capacité d'autocontrôle

- Aménager un coin de la « bonne humeur » afin que l'enfant ait un endroit propice pour se calmer (coussins ou chaise confortable, couleurs calmes, musique, plumes accrochées, etc.).
- Prévoir, avec l'enfant, ce qu'il peut faire dès qu'il « sent la vapeur monter ». Encourager l'enfant à se rendre lui-même dans un endroit isolé pour se calmer.
- Dans le cas d'une désorganisation, attendre le retour au calme (pour l'enfant et l'adulte) avant de faire un retour sur l'événement.
- Utiliser le retrait comme moyen de limiter les escalades négatives et freiner les réactions impulsives de chacun (entre l'enfant et les parents, avec les frères et les sœurs, avec les amis).
- Prévoir, avec l'enfant, un retrait de privilège qui sera automatique dans le cas de comportements jugés inacceptables, comme par exemple le manque de respect ou les comportements violents.
- Planifier des moments où l'enfant pourra dépenser son énergie.

Prévenir la « désorganisation spontanée » du comportement

- Adopter une routine stable qui encadre les activités de l'enfant (routine du matin, retour de l'école, activités avant et après le souper, routine du coucher, etc.).
- Prévoir et préparer avec l'enfant, certaines situations plus critiques pour lui (moments de tension dans la famille, changements d'horaire, sorties, événement spécial, etc.); quand la situation s'est bien passée, en profiter pour revenir sur les « situations positives » de façon à encourager la répétition des mêmes comportements.
- Intervenir tôt, dès les premiers signes d'excitation afin de prévenir les grandes désorganisations au niveau du comportement.
- Utiliser le retrait comme moyen d'éviter les escalades négatives. L'enfant peut être mis en retrait à un endroit relativement isolé mais tout de même à la vue de l'adulte en autorité, afin qu'il retrouve son calme et sa collaboration.
- Quand l'enfant est calme, revenir sur la situation avec lui en lui donnant un modèle (exemple : faire un jeu de rôle) pour lui démontrer une façon plus adéquate de réagir.
- Se donner le droit comme parent d'aller se calmer avant d'intervenir.

Faire des demandes qui seront respectées

- Éviter de multiplier les demandes à l'enfant. Dans certains cas, il sera nécessaire de donner une seule consigne à la fois, mais en général il ne faudrait pas demander plus de 2 ou 3 choses à la fois à l'enfant, sinon il oubliera avant d'avoir fait ce qu'on lui a demandé.
- S'assurer que l'on a bien l'attention de l'enfant avant de lui donner une consigne.
- Faire des demandes claires, brèves et concrètes.
- Demander à l'enfant de redire la consigne dans ses mots.
- Lui faire verbaliser ce qu'il va faire et comment.
- Décirer de façon positive le comportement désiré.
- Assurer le suivi de ce qu'on a demandé (limiter le nombre de demandes, mais y tenir).

Construire sur le positif et profiter de chaque occasion de valoriser son enfant

- Réussir à le « surprendre à bien se comporter » (quand il fait ce qu'on lui a demandé, fait un effort dans une tâche, contrôle son impulsivité, etc.) et multiplier les commentaires positifs.
- Identifier et exploiter les situations qui le valorisent (compétences dans les sports, intérêts et connaissances, activités de loisir, service rendu, etc.).
- Faire le point avec lui à chaque jour, afin de l'amener à s'auto-évaluer. En profiter pour revenir avec lui sur les événements positifs de la journée et à anticiper le lendemain, c'est à dire voir ses forces et l'aider à « repartir à neuf » s'il a eu des difficultés.
- Limiter le nombre d'objectifs à travailler à un ou deux... et augmenter progressivement les défis proposés.
- Faire une liste de privilèges avec l'enfant, qui ne sont pas nécessairement matériels. Miser davantage sur des sorties, activités sportives, périodes de jeux, à travers lesquelles le parent pourra vivre un moment agréable avec son enfant.