

TDAH et Confinement : Développer la communication non-violente avec son enfant

2020 source hôpital robert debré

F. Amsellem (psychologue), Dr A. Hubert, Dr S. Bahadori, Pr R. Delorme (pédopsychiatres) – **Centre d'excellence des troubles du neuro-développement d'Ile de France**

Le confinement peut augmenter le risque d'anxiété, d'irritabilité, de dépression. Il peut entraîner chez les parents comme chez les enfants une période de sidération avec difficulté à initier les activités habituelles.

Les enfants avec un **TDAH (Trouble Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité) ont plus de mal en général, à réguler leurs émotions**. Leur sentiment d'injustice présent en temps habituel peut se trouver dans cette période exacerbée. L'émotion agit comme **une sorte de « torche attentionnelle »** : elle éclaire certaines choses, les mettant au premier plan et en laisse d'autres dans l'ombre.

Ce mécanisme est très présent chez les patients avec un TDAH. Du fait de leur impulsivité et de leurs émotions, **ils risquent de n'entendre que les défauts sur une remarque et ne pas percevoir les éléments positifs qui étaient associés**, ce qui peut entraîner chez eux un mouvement de colère irrépressible.

Voici quelques outils pour limiter ce phénomène : Développer ma communication non violente avec mon enfant.

L'outil indispensable : Apprenez à mieux vous affirmer

L'affirmation de soi est la capacité d'**exprimer ses pensées, ses sentiments** et ses points de vue d'une manière **calme, ferme et appropriée**.

Chaque individu doit savoir qu'il a le droit de s'affirmer face aux autres.

L'affirmation de soi implique le **respect de soi-même et le respect de l'autre**.

Les comportements affirmés favorisent des relations harmonieuses et enrichissantes ; ils augmentent aussi les possibilités d'entente quand surviennent certains problèmes. Elles permettent aussi de mieux résister à l'influence des camarades

Les objectifs de l'affirmation de soi sont :

- **Respecter** les autres et **Etre respecté** par les autres
- Affirmer ses droits
- Ne pas chercher à être aimé de tous
- Avoir une **image de soi positive**
- Ne pas déprimer. Faire face à ses difficultés, aux autres

SITUATION 1

Utiliser l'affirmation de soi quand on fait une DEMANDE à son enfant (douche, couvert, devoir, ...)

Prévoir le moment opportun : Il est important que votre enfant sache à l'avance qu'il va avoir une tâche à réaliser :

o Soit c'est une tâche habituelle (douche, coucher, ..) et il connaît son horaire, mais il est bon en fonction de l'âge et de son trouble de lui rappeler quelques minutes avant.

o Soit c'est une tâche nouvelle, auquel cas, il faut le prévenir quelques minutes avant en fonction de l'âge et de l'intensité de son trouble. Attention à planifier les tâches de manière cohérente. Ne le laisser par regarder un dessin animé d'une heure si il doit aller se doucher dans la demi-heure qui suit.

Mettez-vous à proximité de votre enfant, à sa hauteur pour faire votre demande, le rejoindre dans sa chambre, près de son écran, dans le jardin...

Tenez-vous à proximité de votre enfant (environ la longueur d'un bras de distance). Et oui, crier d'une salle à l'autre risque de ne pas aboutir J

S'assurer de son attention : capter son regard, lui demander s'il nous entend.

Votre demande doit être **précise et exprimée calmement**. Adapter la formulation de votre demande en fonction de la capacité de votre enfant à réaliser l'action au moment que vous avez choisi. **Vérifier son état**

émotionnel : anxiété, dispute avec un copain (et oui, ça arrive aussi par réseaux sociaux) ou un membre de la fratrie, fatigue, excitation.

Faire la demande : Formuler la demande de manière **affirmée, positive, précise et calmement** :

o « Il est l'heure de (nommer la tâche), je veux que tu cesses (nommer l'activité en cours) et que tu ailles tout de suite (nommer la tâche).

o **N'oubliez pas que votre enfant a un TDAH**, et qu'il faut lui énumérer les tâches dans le détail. « Prendre une douche » peut être trop complexe pour certains enfants. Il faut peut-être proposer la tâche en différentes étapes : « Je veux que tu arrêtes (nommer l'activité en cours), pour aller prendre ta douche. Je veux que tu te déshabilles dans ta chambre ». Une fois que l'enfant est déshabillé, reformuler une nouvelle demande. « Vas dans la salle de bain et prends ta douche ».

S'assurer que l'enfant a compris la demande : Lui demander de reformuler votre demande. « Tu peux me dire ce que tu dois faire maintenant ». Au besoin reformuler la demande. Et le féliciter !

Veiller à chaque étape de la tâche : Le féliciter pour l'étape réalisée et lui demander l'étape suivante. Par exemple : bravo, tu t'es déshabillé dans ta chambre et maintenant que dois-tu faire ?

Si votre enfant rechigne ou demande un délai :

o Reformuler la demande de manière affirmée en rappelant la règle et en décrivant son état émotionnel. Par exemple : « Éteints la télévision et va prendre ta douche, tout de suite comme prévu. Je comprends que tu sois déçu de ne pas pouvoir faire une autre partie. Tu connais la règle et si tu n'éteins pas toi-même c'est moi qui vais le faire »

o Vous pouvez lui demander de rappeler lui-même les règles : les horaires des tâches à accomplir, les horaires d'autorisations de télévision, jeux informatiques, loisirs divers.

o Vous pouvez également, si c'est prévu, lui rappeler l'activité de loisir qu'il y aura après la douche, en formulant de cette manière : « Quand tu auras pris ta douche, tu pourras..... ».

#Toujours privilégier la formulation « Quand tu auras fait, tu pourras faire..... ». car dans votre esprit et surtout dans celui de votre enfant, cela veut dire que de toute manière la tâche sera faite. *Ne pas utiliser la formulation « Si tu fais....., tu pourras faire.... » car ça laisse la pensée que la tâche pourrait ne pas être réalisée.*

SITUATION 2

Utiliser l'affirmation de soi quand on doit formuler une CRITIQUE à son enfant

La critique doit porter **sur un comportement** inadapté. La critique **ne doit pas porter sur la personne**. Bannir les « tu es maladroit », « tu es paresseux » et plus encore les « tu es nul », « tu es méchant ou pas gentil ».

La critique doit être **précise et circonstancielle** et tenir compte de ce que ressent votre enfant :

DECRIRE : ce qui vient de se passer, par exemple : « Nous sommes à table, tu t'agitais sur ta chaise et tu as renversé ton verre, c'est déjà arrivé au repas précédent »

Vous devez **exprimer votre critique à la première personne « je »** et faire part de la gêne que vous ressentez face au comportement.

DECRIRE : l'impact que cela a eu sur moi (ex : déception, colère, ...). Par exemple : « Je suis en colère car nous sommes à table, tu t'agitais sur ta chaise et tu as renversé ton verre, c'est déjà arrivé au repas précédent » « Je suis déçue, tu devais faire ton devoir avant le dîner et tu ne l'as pas fait, il va falloir que nous le fassions après et j'avais prévu de faire autre choses »

Vous devez **vous assurer que votre enfant a compris votre** critique sans se sentir atteint personnellement. Il doit avoir compris que ce n'est pas sa personne qui est en cause mais son comportement.

Vous devez accepter qu'il vous demande des précisions sur votre critique s'il la trouve fautive ou trop vague. Par exemple : « Je suis en colère, tu renverses tout le temps ton verre » // « C'est pas vrai ! Je renverse pas tout le temps mon verre » // « Tu as raison, ce n'est pas tout le temps, mais tu viens de renverser ton verre et tu l'as déjà fait au repas précédent »

Vous devez **essayer de tenir compte de ses remarques si elles sont pertinentes.**

Par exemple :-« Je suis déçue, tu devais faire ton devoir avant le dîner et tu ne l'as pas fait, il va falloir que nous le fassions après et j'avais prévu de faire autre chose » // « Je suis désolée, Maman, mais tu me demandes de faire mes devoirs juste à l'heure où mes copains ont le droit de discuter sur les réseaux sociaux » // « Je comprends, je te propose alors de faire tes devoirs le matin, il faudra te lever un peu plus tôt »

Vous devez exprimer précisément les conséquences de son comportement et proposer des solutions pour le modifier

Par exemple : « Je suis en colère car nous sommes à table, tu t'agitais sur ta chaise et tu as renversé ton verre, c'est déjà arrivé au repas précédent. Je te donnerai ton verre seulement au moment où tu dois boire, ainsi tu pourras boire quand tu auras soif sans risque de renverser ton verre » // « Je suis déçue, tu devais faire ton devoir avant le dîner et tu ne l'as pas fait, il va falloir que tu le fasses après et j'avais prévu de faire autre chose. Demain, je m'assurerai que tu fais ton devoir avant le dîner en te disant à quelle heure tu dois t'y mettre »

Dans tous les cas votre remarque doit être exprimée **calmement.**

Les conseils **sur la distance sont également valables pour faire une critique à votre enfant. Tenez-vous à proximité de votre enfant (environ la longueur d'un bras de distance).**

SITUATION 3

Utiliser l'affirmation de soi pour faire un compliment

· **A quoi cela me sert-il ?**

• Un compliment sert à relever quelque chose qu'on apprécie chez l'autre. Il rend la relation plus agréable, et permet de la consolider.

• Les compliments servent :

o A faire plaisir

o Motiver pour que l'autre refasse quelque chose

o Entretenir de bonnes relations

o Avoir plus de confiance en soi

· **Sur quoi peut porter un compliment ?**

• Un compliment peut porter sur tout, le seul requis est qu'il doit être **SINCERE.**

• Il peut porter sur :

o Les résultats scolaires

o Des vêtements ou sur l'apparence physique

o Des traits de personnalité (ex : humour, gentillesse)

o Des actions (repas, cadeaux reçus, compétences sportives etc...)

· **Un message positif doit être SISI !**

• **S**incère / on ne dit que ce qu'on pense

- **Impliqué** : faire un message commençant par « je »
 - **Spécifique** : trouver un détail particulier à la situation ou à la personne
 - **Immédiat**, faire son compliment tout de suite
 - **Des exemples** :
 - « J'aime beaucoup comme tu t'es habillé aujourd'hui. J'adore ton tee-shirt »
 - « Je suis très contente de ton attitude pendant le repas. Tu as réussi à rester à table jusqu'au dessert »
 - « Je trouve tu es très gentil d'avoir prêté ton jouet à ton frère »
 - « je trouve super que tu à vides le lave-vaisselle, ça m'aide beaucoup »
 - « Je suis fièr(e) de la note que tu as eu à ton devoir d'anglais qui t'avait demandé beaucoup de travail »
 - « Je trouve très joli le dessin que tu m'as fait » Si on ne trouve pas le dessin joli, il faut rester sincère, « Je suis touchée que tu m'offres ce dessin »
 - **Comment répondre à un compliment** :
 - Il faut chercher quelque chose à répondre qui fait aussi plaisir :
 - o *Cela me fait plaisir*
 - o *Je suis touché(e)*
 - o *J'apprécie ce que tu me dis*
 - Réponse minimale : « merci, j'apprécie... »
 - Il est possible, mais pas obligatoire, de relancer sur un autre compliment.
 - **Des exemples** :
 - « Maman, j'adore tes nuggets au poulet » à « Merci beaucoup, ça me fait très plaisir que tu les aimes »
 - « Papa tu joues trop bien à ce Jeu » à « Merci, beaucoup, je trouve que tu joues encore mieux »
- Il est parfois difficile de répondre à un compliment. A cause d'un sentiment de gêne, nous avons tendance à :
- Ne pas y répondre (sourire gêné)
- Minimiser le compliment : « j'adore ta robe » à « Oh c'est un vieux truc, que j'ai trouvé pas cher » ; « Maman, j'adore tes nuggets au poulet » à « J'ai juste réchauffé des surgelés »
- Mais avec un peu d'entraînement, vous y trouvez une grande satisfaction

SITUATION 4

Utiliser l'affirmation de soi pour apprendre à 'dire NON'

Dire non est difficile car on a peur de gêner, de décevoir, de donner une mauvaise image de soi, d'être jugé. Mais ne rien refuser peut nous mettre dans des situations difficiles

- Bien savoir ce que l'on veut refuser

- Refuser clairement avec des phrases courtes
- Reconnaître la position de l'autre
- Donner des raisons brèves, sans se justifier
- Persister dans son refus, répéter son refus
- Terminer positivement

• **Des exemples :**

- Bien savoir ce que l'on veut refuser :

« *Maman, je peux regarder un dessin animé ?* » . Se demander si on refuse : 1) qu'il regarde un dessin animé, 2) l'horaire choisi pour le regarder

« *Papa, je peux aller faire les courses seul au supermarché* ». Se demander si on refuse : 1) qu'il fasse les courses ; 2) qu'il aille seul au supermarché ; 3) qu'il soit seul dehors en temps de confinement.

- Refuser clairement avec des phrases courtes et Donner des raisons brèves, sans se justifier :

1)« *Maman, je peux regarder un dessin animé ?* » à « Non, tu en as vu suffisamment aujourd'hui » ou « Non, ce n'est pas le moment »

2)« *Papa, je peux aller faire les courses seul au supermarché ?* » à « Non, c'est maman ou moi qui faisons les courses » ou « Non, je ne veux pas que tu ailles au supermarché seul » ou « Non, je ne veux pas que tu sortes seul durant le confinement »

- Reconnaître la position de l'autre

1)« *Maman, je peux regarder un dessin animé ?* » à « Non, tu en as vu suffisamment aujourd'hui, je sais que tu aimes beaucoup ça et que tu es sûrement déçu»

2)« *Papa, je peux aller faire les courses seul au supermarché ?* » « Non, c'est maman ou moi qui faisons les courses. Je comprends que les règles du confinement soient difficiles à vivre et que tu aimerais avoir plus d'autonomie, mais ce n'est pas possible en ce moment »

- Persister dans son refus

1)..... « Allez Maman, juste un seul, j'en ai marre moi, je ne sais pas quoi faire » à « Non, tu en as vu suffisamment aujourd'hui ».

2).....«*Allez Papa, juste une fois, et vous me faites une liste comme ça j'oublie rien, j'en ai marre d'être enfermé* » à « Non, c'est maman ou moi qui faisons les courses »

Vous pouvez répéter plusieurs fois votre refus de façon calme. Si votre enfant persiste, vous devez calmement mettre fin à la conversation en reconnaissant la position de votre enfant. « je comprends que tu sois «(contrarié, en colère, etc), je t'ai dit ma position, je ne souhaite plus continuer à en parler »

- Terminer positivement :

1)... « Non, tu en as vu suffisamment aujourd'hui. Demain tu pourras en voir à nouveau »

2)... « Non, c'est maman ou moi qui faisons les courses. Je sais que ce n'est pas facile pour toi, mais ça nous aide et ça aide tout le monde si tu restes à la

maison. Si tu le souhaites tu peux nous aider à faire la liste et proposer des choses dont tu as envi »

UN JEU POUR S'ENTRAINER EN FAMILLE

· Écrivez sur des morceaux de papier les situations que vous rencontrez au quotidien durant le confinement. Des situations qui peuvent concerner chacun des membres de la famille.

Par exemple :

- Demander à avoir un moment calme et solitaire,
- Proposer un jeu de société à toute la famille ou à une personne
- Demander aux enfants d'aller se coucher
- Demander à regarder un peu plus la télévision
- Faire un compliment sur un plat
- Dire à quelqu'un qu'il a bien réussi quelque chose
- Proposer d'avoir une discussion sur une émotion difficile

..... A vous d'inventer les situations que vous souhaitez

Vous pouvez ajouter des situations hors du confinement, ça permettra à tout le monde de se projeter dans l'après et de généraliser vos bonnes capacités de communication.

Comment demander au professeur de bien vouloir corriger une erreur de note dans une copie

Comment aborder une personne nouvelle lors d'un anniversaire

· Mettez les morceaux de papier.

Chacun à tour de rôle tire au hasard un morceau de papier et effectue le « jeu de rôle » en utilisant l'affirmation de soi.

A la fin de chaque « jeu de rôle » chacun dit à celui ou ceux qui ont interagi, ce qu'ils ont bien réussi et **UNIQUEMENT** ce qu'ils ont réussi. N'oublions pas que si l'on veut qu'un comportement se reproduise le meilleur moyen est de mettre au premier plan la réussite, même partielle.