

L'enfant inattentif et hyperactif, Le comprendre et l'aider
François Bange

déf : impulsivité, pas de notion du temps, mouvement incessant, diffété de concentration, de mentalisation

syndrome source de gêne importante mais aussi de richesse : inventivité, énergie, créativité
différence par rapport aux autres enfants (bavard, discret, turbulent, grand, petit) : il faut aider l'enfant pour qu'il n'en souffre pas

EVITER TERMES « MALADIE, HANDICAP »

hyperactivité : moteur qui tourne à plein régime, comme si un enfant avait un moteur attaché ds le dos : il faut trouver la clé pour l'arrêter

OU il faut des lunettes au cerveau (surmonter ses diffétés pr se concentrer = lunettes pour améliorer la vision) : mon cerveau a besoin de lunettes

AIDES :

- parler avec Damien
- bouger orteils ds chaussures
- aider à la mentalisation, à parler ds sa tête : si je fais ceci, que risque-t-il d'arriver ? Auto-correction (est-ce que je n'ai pas fait d'erreur ? Je vérifie ce que je viens de faire, j'ai fait une erreur je recommence) , autorenforcements (bravo, j'y suis arrivé)
- former à la résolution de problèmes (identifier situation, chercher ensemble toutes les solutions imaginables, même infaisables ; choisir les meilleures solutions) : bibliothèque mentale de solutions

Réflexes positifs :

- renforçateurs sociaux : beaucoup récompenser verbalement, communication positive
- dialogue immédiat après bon/mauvais cptmt, valoriser les stratégies qui marchent
- critiquer l'acte/ le comportement et non l'enfant (tu as dit un mensonge vs tu es un menteur) ; pas d'étiquette négative, malgré répétition exaspérante
- aider l'enfant à garder confiance en lui malgré comportements répréhensibles
- encourager et récompenser souvent
- parler en regardant dans les yeux, féliciter par avance, humour bienveillant, demandes une par une, « j'aime quand tu écoutes », éviter formules ambiguës (« tu gagneras des points si tu écoutes. - Et si je n'écoute pas ? ») Eviter interdictions sur mode du défi/provocation/surenchère
- système de points qui, cumulés, permettent une récompense (liste des comportements concrets à encourager : faire des exercices, lire la leçon, répondre aux questions ; liste des récompenses à construire par écrit avec l'enfant) : jouer sur PLAISIR DE L'ENFANT A GAGNER DES POINTS (récompenses coûteuses ou non, matérielles ou immatérielles : dessiner, jouer, crédit-temps pour regarder par la fenêtre, écrire sur ardoises, pyramides avec stylos/dicos)
- utiliser un chronomètre
- permettre de se lever, de bouger
- endroit au calme pour calmer sa colère
- immédiateté entre action/récompense/punition : RETROACTION fréquente (discuter sur situations à pb)
- segmenter les tâches
- le temps mort : assis sur une chaise pr retrouver calme avec minuteur

- voix calme
- marche à suivre si enfant sent que colère ou agitation monte
- planifier les transitions
- isoler du groupe pour temps-morts, imposer csq immédiates et automatiques si respect bafoué
- réduire distracteurs externes : 1er rang, loin de fenêtre, strict nécessaire sur la table, répéter les consignes
- bcp de communication non verbale : lever pouce, clin d'oeil, signe de tête pour féliciter, mvmt de main spécial pour qu'il arrête de bouger, lobe oreille pour écouter, routines, règles à afficher, consignes au tableau avec code couleur, diviser tâches complexes, fiche de suivi
- varier ton de voix pour éviter monotonie
- indices visuels, images : carte rouge : j'ai besoin d'aide ; carte bleue : j'ai fini

Aider à planification des activités
 rendre communication plus efficace
 simplifier l'exécution des tâches (réduire objets/consignes, faciliter organisation)
 anticiper besoin de bouger
 évaluer temps de concentration
 encourager
 utiliser renforcement positif plus que la punition
 être conséquent et constant
 pardonner
 fermeté bienveillante

A éviter :

- ne pas confisquer les points, autres punitions
- injonctions abstraites « concentre-toi »
- proposer des actions dont la réalisation dépend d'un tiers : « ne te dispute pas avec ta soeur » vs « viens me demander avant d'entrer chez ta soeur »
- rester constant
- ne pas multiplier les punitions : ignorer, indifférence, ne pas accorder l'attention demandée