

# Liste de moyens pour améliorer les comportements de mon enfant



ÉLÈVE

ENSEIGNANT

PARENT

DIRECTION  
D'ÉCOLEPERSONNEL DES  
SERVICES COMPLÉMENTAIRESAUTRES INTERVENANTS  
SCOLAIRES

Voici une liste de moyens pouvant être mis en place à la maison selon les difficultés observées chez les enfants. Choisissez un ou deux moyens à mettre en place pour chacun des besoins prioritaires ciblés pour votre enfant. Cliquez sur le domaine pour voir les moyens proposés :

[1\) Agressivité et opposition](#)

[2\) Anxiété](#)

[3\) Dépression](#)

[4\) Estime de soi](#)

[5\) Réalisation des devoirs](#)

[6\) Départ pour l'école](#)

[7\) Intégration sociale](#)

[8\) Motivation scolaire](#)

[9\) Autres problèmes](#)

## Moyens selon les difficultés rencontrées

### 1) Agressivité et opposition

Formuler des attentes et des directives claires par rapport aux comportements désirés et aux comportements inacceptables.

Observer les facteurs qui précipitent ses pertes de contrôle et mettre en place des moyens pour prévenir celles-ci.

Établir des routines claires et stables pour les situations qui posent problème et afficher ces routines.

Inciter l'enfant à reconnaître les signaux liés à la frustration et à la colère et les facteurs qui déclenchent ces émotions.

Aider l'enfant à évaluer les effets de ses comportements agressifs lorsqu'une situation se présente.

Gérer soi-même positivement ses émotions en évitant de monter le ton.

Mettre en place des moyens pour aider l'enfant à s'apaiser lors de crise de colère et l'inciter à utiliser ces moyens.

Exprimer ses émotions en utilisant le message JE pour agir en tant que modèle.

Inciter l'enfant à exprimer verbalement (message JE) ou par écrit les émotions qu'il ressent.

Établir une liste de tâches quotidiennes incontournables tant sur le plan scolaire (temps d'étude, réalisation des devoirs) que sur le plan familial (rangement des effets personnels, soins personnels, etc.). Négocier avec l'enfant un contrat qui énumère ces tâches et qui mentionne les conséquences liées à leur réalisation (système de récompenses) ou à leur non-réalisation (punition).

Mettre en place un système de récompenses pour encourager la maîtrise de soi sur le plan comportemental ou émotionnel.

Ignorer les comportements mineurs d'intolérance à la frustration de l'enfant.

Donner de l'attention positive à l'enfant lorsqu'il adopte les comportements attendus.

Aider l'enfant à accepter les frustrations inévitables de la vie.

Mettre en place un conseil de famille pour résoudre pacifiquement les conflits.

Agir en tant que médiateur lors de conflits entre les enfants.

Lorsque l'occasion se présente, inciter l'enfant à utiliser à la maison les moyens qu'il a appris à l'école.

### 2) Anxiété

Établir des routines et des rituels (p. ex. soirée de cinéma du vendredi) afin de sécuriser l'enfant.

Pratiquer l'écoute active et permettre l'expression des émotions négatives.

Aider l'enfant à prendre conscience de ses réactions liées à l'anxiété : ses sensations physiques, ses pensées et ses comportements.

Instaurer de saines habitudes de vie, en particulier en s'assurant d'un sommeil réparateur et en incitant l'enfant à pratiquer des activités physiques.

## 2) Anxiété

Inciter l'enfant à utiliser des moyens pour se détendre : respiration profonde, techniques de relaxation, yoga, méditation, pleine conscience.

Empêcher les comportements d'évitement : ne pas accepter dans la mesure du possible les comportements de l'enfant qui peuvent maintenir l'anxiété; cesser de rassurer l'enfant de façon graduelle.

Apprendre à l'enfant à tolérer graduellement l'anxiété ressentie; planifier des petits défis qui mènent graduellement à l'objectif final.

Aider l'enfant à remettre en question les pensées catastrophiques en cherchant des preuves.

## 3) Dépression

Manifester de l'affection et de l'empathie.

Pratiquer l'écoute active et permettre l'expression des émotions négatives.

Aider l'enfant à prendre conscience de ses réactions liées aux sentiments dépressifs : ses sensations physiques, ses pensées et ses comportements.

Inciter l'enfant à pratiquer des activités physiques.

Inviter l'enfant à programmer des activités agréables pour se changer les idées.

Aider l'enfant à élargir son réseau social.

Aider l'enfant à résoudre ses problèmes personnels.

Aider l'enfant à remettre en question les pensées dépressives en s'appuyant sur des faits (par exemple, en lui faisant prendre conscience de certains éléments positifs dans sa vie).

## 4) Estime de soi

Mettre en place des activités pour aider l'enfant à découvrir ses intérêts, ses capacités et ses talents.

Souligner à l'enfant ses forces et ses qualités personnelles.

Encourager l'enfant lors de difficulté en utilisant différents messages : « je t'accepte », « je sais que tu peux », « je vois que tu progresses », « je t'apprécie ».

Avoir des attentes réalistes envers l'enfant.

Féliciter les moindres réussites et progrès.

Souligner les efforts de l'enfant et sa persévérance et non seulement les résultats obtenus.

Aider l'enfant à s'accepter tel qu'il est en lui montrant qu'il a de la valeur, quels que soient ses comportements ou les résultats qu'il obtient.

Aider l'enfant à remettre en question les pensées dénigrantes en s'appuyant sur les faits (par exemple, en lui faisant voir ses talents ou ses forces).

Si l'enfant a un diagnostic, l'aider à mieux comprendre les particularités qui y sont associées.

## 5) Réalisation des devoirs

Faire comprendre à l'enfant l'utilité des devoirs.

Établir un moyen de communication avec l'école pour connaître les devoirs à réaliser.

Inciter l'enfant à utiliser son agenda pour noter les devoirs à réaliser ou les événements à venir.

Utiliser des listes à cocher pour les tâches à réaliser ou des applications électroniques qui permettent de le faire.

Aménager un espace approprié où l'enfant pourra étudier ou faire ses devoirs en limitant les distractions (espace éclairé, bien dégagé, poste de travail favorisant une bonne posture, matériel nécessaire, etc.).

Aider l'enfant à organiser son matériel scolaire.

Établir un horaire et une routine pour faire les devoirs.

Surveiller la période des devoirs : rappeler au besoin la période de devoirs, aider l'enfant à partir du bon pied en vérifiant sa compréhension des consignes ou des notions, vérifier les travaux réalisés, veiller à ce que le matériel scolaire soit bien rangé, sensibiliser l'enfant au temps, par exemple, en utilisant une horloge visuelle.

## 5) Réalisation des devoirs

Encourager l'enfant à devenir de plus en plus autonome et à persister devant les difficultés sans pour autant l'abandonner à lui-même.

Accepter que l'enfant fasse des erreurs et ne pas corriger tout son travail.

Informez l'enseignant si l'enfant éprouve des difficultés dans la réalisation de ses devoirs.

Réaliser un aide-mémoire ou une liste de vérification qui seront placés dans le sac d'école et que l'enfant utilisera pour vérifier qu'il ne lui manque rien avant de partir de l'école.

Si l'enfant ressent fortement le besoin de bouger, prévoir une activité où l'enfant pourra se dépenser physiquement avant la période des devoirs ou l'inviter à changer de position pendant la période des devoirs (lire debout, lire couché sur son lit, se promener ou danser en récitant ses leçons, se taper sur les cuisses ou dans les mains ou sauter pour compter ou épeler, etc.) ou à faire de courtes pauses pour s'étirer ou s'activer.

Utiliser des récompenses ou des mesures incitatives pour la réalisation des devoirs (p. ex. temps de qualité avec l'enfant, activité privilégiée).

Jumeler l'enfant à un camarade de classe qui surveillera si ses devoirs sont bien écrits dans son agenda ou qu'il pourra contacter en cas de besoin.

Communiquer clairement vos attentes par rapport à la durée des tâches scolaires :  
« Nous avons convenu d'une période de X minutes pour la réalisation de tes devoirs.  
Je m'attends à ce que tu respectes cette période ».

Aider l'enfant à planifier son travail ou son étude en fractionnant le travail à réaliser en étapes et en fixant une échéance pour chacune d'elle.

Utiliser une aide extérieure pour la réalisation des devoirs (tuteur, service d'aides aux devoirs, etc.).

## 6) Départ pour l'école

S'assurer que l'enfant a suffisamment de sommeil.

- Établir l'heure du lever et le temps de sommeil nécessaire selon l'âge de l'enfant (enfants de 6 à 12 ans : de 10 à 11 heures de sommeil par nuit; adolescents : 8 à 10 heures).
- Établir l'heure du coucher en fonction de l'heure habituelle de départ en semaine.
- Préparer un bon environnement de sommeil.
- Établir une routine pour l'heure du coucher.

Établir une routine pour le départ à l'école.

Inciter l'enfant à préparer la veille le matériel dont il a besoin pour l'école.

Sensibiliser l'enfant au temps qu'il reste pour se préparer à partir pour l'école ou utiliser un moyen pour l'aider à voir le temps qui passe (horloge visuelle, minuteur, etc.).

Conduire l'enfant à l'arrêt d'autobus ou à l'école malgré son refus de partir; ne laisser place à aucune négociation à ce sujet.

Mettre en place un système de récompense par rapport au fait d'arriver à l'heure à l'école.

## 7) Intégration sociale

Aider l'enfant à prendre conscience de ses comportements sociaux et de leurs conséquences.

Offrir des modèles positifs de relations sociales : inciter l'enfant à observer des pairs habiles socialement; éviter que l'enfant regarde des émissions violentes ou joue à des jeux très violents; encourager l'enfant à se lier avec des amis positifs.

Offrir des possibilités de socialisations gratifiantes à l'enfant en lui donnant la permission d'inviter des camarades à la maison et en supervisant ces rencontres.

Aider l'enfant à élargir son réseau social en l'inscrivant à des activités parascolaires.

Aider l'entourage à comprendre la nature des difficultés que vit l'enfant (p. ex. : TDAH ou syndrome de Gilles de la Tourette).

Entraîner certaines habiletés sociales ou encourager l'enfant à utiliser les habiletés qu'il a développées à l'école.

## 8) Motivation scolaire

Discuter avec l'enfant de la valeur que vous accordez à l'école ou aux apprentissages scolaires.

Manifester de l'intérêt à l'enfant par rapport aux activités qu'il réalise à l'école.

## 8) Motivation scolaire

Communiquer à l'enfant la confiance que vous avez par rapport au personnel de l'école.

Établir des attentes réalistes par rapport aux capacités de l'enfant.

Communiquer à l'enfant que vous croyez qu'il peut réussir à l'école.

Souligner les améliorations par rapport aux compétences développées ou aux apprentissages réalisés en n'insistant pas sur les notes obtenues.

## 9) Autres problèmes

Établir des règles par rapport à la consommation de substances psychoactives.

Établir un temps maximum pour l'utilisation des écrans (ordinateur, tablette, téléphone mobile, jeux vidéo, télévision, réseaux sociaux, etc.); si l'enfant ne respecte pas l'entente, limiter l'accès aux écrans.

Source : Massé, L., Verreault, M. et Verret, C., avec la collaboration de Boudreault, F. et Lanaris, C. (2011). *Mieux vivre avec le TDA/H à la maison : programme pour aider les parents à mieux composer avec le TDAH de leur enfant au quotidien*. Montréal, Qc : Chenelière Éducation.

Collecte et analyse de données

Concertation

Réalisation