



Petit guide

à l'attention des
animateurs
extrascolaires

Le **TDA/H**

hyperactivité
troubles associés
TDA/H BELGIQUE

Cette brochure est l'édition revue et augmentée du
« Petit guide à l'attention
des animateurs extrascolaires » © 2009.

Elle est éditée par l'ASBL TDA/H Belgique
et a été rédigée par André Herry.

Illustrations: Céline Michel.

Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles



Avec le soutien de la Province du Brabant Wallon



© TDA/H Belgique 2015
TDA/H Belgique asbl
info@tdah.be • www.tdah.be

Toi, animateur

Tu travailles en centre de loisirs ou en mouvement de jeunesse.

Tu accueilles dans ton groupe un enfant :

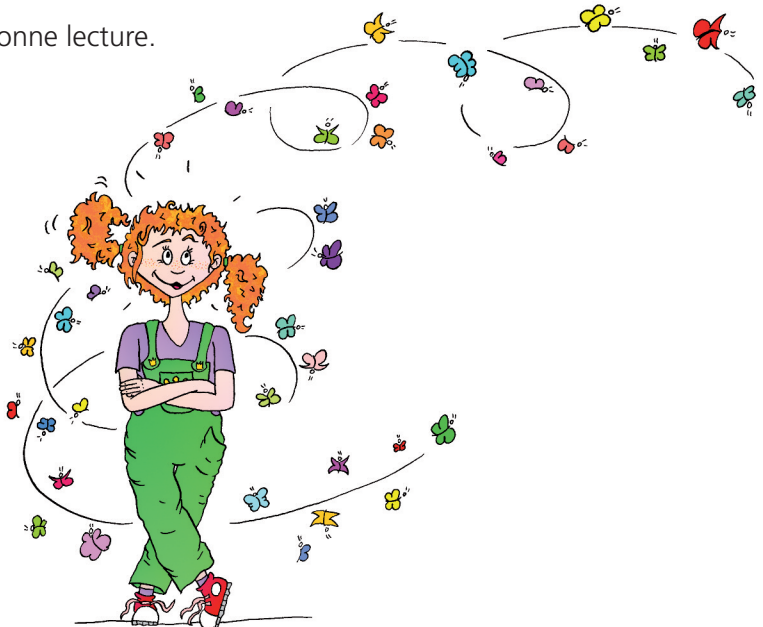
- qui a des difficultés à respecter une consigne,
- qui oublie son matériel à la maison,
- qui perd régulièrement ses affaires,
- qui semble perdu dans son monde,
- qui rencontre des difficultés à se faire des amis,
- qui bouge sans arrêt.

Tu te poses la question : comment lui offrir du soutien tout en encadrant ton groupe ?

Ce guide est fait pour toi, il aborde l'accueil de l'enfant atteint de TDA/H au sein de ton association.

Je t'en souhaite bonne lecture.

André





Avertissement

Tout enfant distrait, impulsif ou agité n'est pas nécessairement atteint de Trouble Déficitaire de l'Attention avec ou sans Hyperactivité - TDA/H.

Le TDA/H est un diagnostic strictement médical, qui sera établi par un neuropédiatre ou pédopsychiatre.

L'animateur peut signaler un comportement problématique aux parents, mais ne pourra jamais évoquer un diagnostic.

Les règles d'éducation d'un enfant atteint de TDA/H sont les mêmes que pour tout autre enfant, si ce n'est qu'elles doivent être appliquées avec plus de rigueur encore.

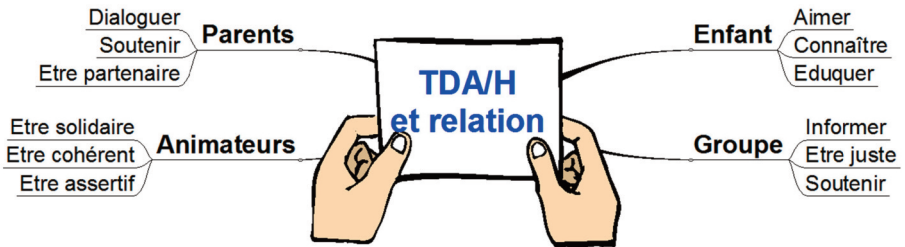
En t'inspirant des conseils de ce guide, tu pourras aider tout enfant de ton groupe, quelle que soit sa différence.

Plan

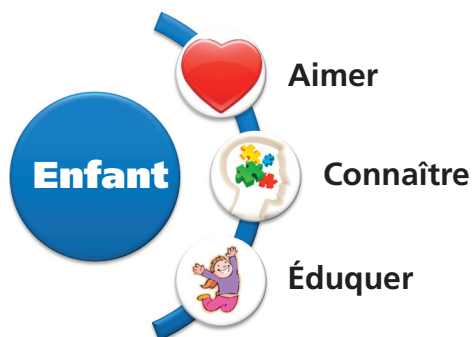
Le TDA/H a des répercussions non seulement sur l'enfant qui en est atteint mais aussi sur tout son entourage.

Afin d'établir un climat relationnel propice à l'épanouissement de chacun, nous aborderons successivement :

- ta relation avec l'enfant,
- ta relation avec le groupe,
- ta relation avec tes collègues animateurs,
- ta relation avec les parents.



Ta relation avec l'enfant



Aimer

Dans la difficulté

Lorsque tu seras dans la tourmente à cause du comportement difficilement gérable de l'enfant, il est bon de te rappeler que le comportement doit être sanctionné et que **l'enfant reste un être à aimer de manière inconditionnelle**.

C'est chose facile à écrire, mais dans la pratique, lorsque j'ai été mis au « pied du mur », je me suis aperçu que je grondais ou punissais l'enfant plus que nécessaire. Savoir que l'enfant n'adopte pas ce comportement pour me provoquer, mais résulte des symptômes d'un trouble, m'a aidé à restaurer une relation éducative plus sereine.

Les moments magiques

Aimer l'enfant de manière inconditionnelle est chose très difficile. Heureusement, les enfants vont nous y aider. C'est ce que j'appelle « les moments magiques ».

Un « moment magique » est un moment où l'enfant va nous faire le cadeau de se montrer sans aucun artifice, sans armure, sans défense.

C'est un moment de rencontre d'être humain à être humain, un moment où l'enfant se révélera pleinement lui-même...

Chaque enfant a un diamant enfoui au plus profond de lui, à nous de le découvrir.

Monsieur en Jaune

Hubert avait 8 ans, son comportement impulsif avait fait de lui « la terreur des enfants du groupe ». Il pinçait, mordait, se bagarrait... Un jour, j'ai vu Hubert, avec une infinie patience, aider une jeune fille porteuse d'un lourd handicap. J'ai croisé son regard à ce moment et j'ai pu y lire tout l'amour dont il était capable: « j'ai vu le bon Dieu dans ses yeux ! » Ce moment magique que m'a offert Hubert a chamboulé ma manière de le voir. Ce jour-là, dans mon regard et dans mon cœur, de « l'enfant à cadrer », il est devenu « l'enfant à aimer ». Ma relation éducative avec lui en a été grandement améliorée.



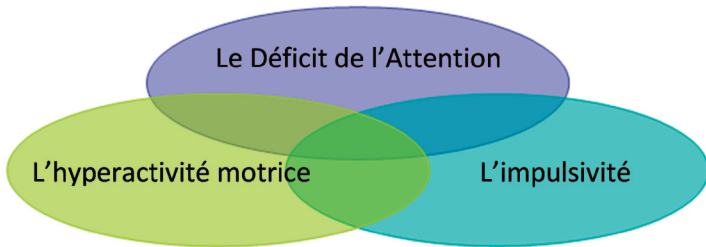
Illustration : B. S.

Sois à l'affût de ces moments magiques, cultive les moments privilégiés avec l'enfant. C'est là que se construisent les fondations solides d'une relation éducative enrichissante.

Connaître

Connaître les symptômes

Le TDA/H, c'est trois grands symptômes :



Ces trois grands symptômes se combinent de manières différentes selon les enfants.

- Hyperactivité motrice, déficit de l'attention et impulsivité sont bien visibles.
- Le déficit de l'attention est surtout visible.
- L'hyperactivité motrice et l'impulsivité sont surtout visibles.

Par ailleurs, ces symptômes sont fluctuants pour des raisons sur lesquelles nous ne pouvons pas agir¹ et aussi pour des raisons sur lesquelles nous pouvons agir².

Connaître l'expression de ces symptômes

L'enfant a toujours l'air d'avoir un moteur qui tourne à plein régime, éprouve de grandes difficultés à rester assis, parle de manière excessive, a des difficultés à jouer calmement. Bref, il est inépuisable mais épuisant pour son entourage.

¹ Chacun de nous s'est déjà « levé du pied gauche », sans pouvoir en comprendre la raison ni pouvoir faire quelque chose pour améliorer la situation.

² Tout enfant fatigué sera plus agité et plus dissipé qu'un autre ; tout enfant vivant dans un climat de tension se concentrera plus difficilement qu'un autre... Un mal-être aura pour premier effet de majorer les symptômes. En ce sens, le comportement de l'enfant atteint de TDA/H peut devenir révélateur d'un dysfonctionnement dans la dynamique de groupe.

Il égare sans arrêt son matériel, ses vêtements ou autres, éprouve souvent de la difficulté à maintenir son attention sur un jeu, passe souvent d'une activité non terminée à une autre.

Il donne souvent l'impression de ne pas écouter ce qu'on lui dit ou ne suit pas les instructions reçues.

Il a de la difficulté pour attendre son tour dans les jeux, interrompt et dérange souvent les autres, court ou grimpe souvent quand il ne devrait pas, ne sait pas anticiper le danger et se lance parfois dans des activités physiques dangereuses, sans tenir compte des conséquences possibles.

Il n'aime pas participer aux activités de groupe, éprouve d'énormes difficultés à penser avant d'agir, ne tire aucune leçon de ses expériences, se comporte de façon incohérente d'une journée à l'autre, fait des commentaires qui tombent mal à point, dérange les autres.

Il est susceptible ou facilement agacé par les autres, se fâche facilement, conteste ce que disent les adultes, assume rarement la responsabilité de ses actes.

Il a peu d'amis et souffre d'une perte d'estime de lui-même...

Connaître les conséquences de ces symptômes

Parce que sa sensibilité est grande, parce qu'il se rend compte plus ou moins de manière consciente qu'il fonctionne en deçà de ses capacités, parce qu'il fait plus souvent qu'un autre des bêtises et se fait donc gronder plus souvent, l'enfant atteint de TDAH est un enfant en souffrance.

Parce qu'il est maladroit dans ses habiletés sociales, il pourra exprimer sa souffrance en devenant agressif ou en retournant l'agressivité contre lui-même, en déprimant ou en s'enfermant dans sa bulle pour essayer de se protéger...

Parce qu'il est mal compris dans l'expression de ses symptômes, il attire souvent le rejet. L'estime de soi en prend un sacré coup et l'isolement social guette.

Une estime de soi déficiente majore l'intolérance à la frustration et l'impulsivité. La spirale d'incompréhension est ainsi amorcée. La relation entre pairs, entre animateurs et enfants, peut de ce fait devenir catastrophique.

Connaître les signes d'alerte



Tu pourras observer sur le terrain, des comportements qui posent question. Il ne sera toutefois pas toujours nécessaire de côtoyer l'enfant personnellement pour te rendre compte que celui-ci est en souffrance. Lors d'une réunion d'équipe d'animateurs, même si l'enfant dont on parle n'est pas dans le groupe que tu gères, des signes doivent t'alerter.

Un exemple type, c'est l'enfant qui souvent, va donner « du fil à retordre », il ressemble à s'y méprendre à un enfant mal éduqué. Sois attentif aux réflexions que tu entends à son propos :

« Quel emmerdeur ! Il ne se plaît pas dans son équipe, il fait tout pour se faire virer ! Il est comme ça parce que ses parents le mettent ici pour s'en débarrasser ! Il le fait exprès, il veut saboter le jeu ! Il veut toujours faire son malin ! Il ne sait pas écouter, il veut toujours être le chef ! Il est comme ça parce que ses parents le laissent tout faire à la maison ! C'est normal qu'il soit ainsi, sa mère le couve trop ! Ah, mais ça ne va pas se passer comme ça, « je vais le casser, cet indiscipliné ! »

Sois attentif également à ce que renvoient ses compagnons de jeu, ils oscillent souvent entre fascination et rejet. Fascination, parce qu'il accomplit des choses que personne d'autre n'ose faire, parce qu'il peut amuser la galerie. Rejet, par jalousie ou lassitude ou encore parce que cet enfant est impulsif.

Un autre exemple, c'est l'enfant atteint de la forme « déficit de l'attention prédominant », tu pourras entendre dire de lui :

« Il est dans la lune, il ne sait pas faire attention ! Il comprend tout de travers, il ne fait aucun effort pour comprendre ! Il ne sait pas suivre le jeu, il fait perdre l'équipe ! Il est lent ! Il est toujours dans son monde, il n'est jamais avec les autres ! Il nous a bien fait rire, il est toujours à côté de la plaque ! Il perd tout, il est maladroit, pourtant, quand il veut, il peut ! Ce n'est pas pensable autrement, il doit le faire exprès ! »

Lorsque tu es en Staff et que tu entends de telles réflexions, rappelle-toi ceci :

Il n'existe aucun enfant qui soit suffisamment masochiste pour se faire reprocher encore et encore, un comportement dérangeant répétitif, sans se corriger. Si c'est le cas, c'est que quelque chose dépasse sa seule volonté...

Monsieur en Jaune

Connaître tes propres limites

S'il devait t'arriver de craquer ou de rabrouer l'enfant, de le punir injustement ou lui donner une punition disproportionnée, reconnais-le humblement. Dis-lui combien tu étais excédé et que tu es désolé de l'avoir bousculé, de l'avoir puni injustement. L'enfant doit savoir que l'animateur n'a pas tous les droits sur lui. Sois honnête dans tes sentiments, si tu dis que tu es désolé, c'est que tu l'es réellement. Chaque fois que j'ai adopté cette attitude envers un enfant, la relation a gagné en confiance.

Éduquer

Veille à la place de l'enfant dans le cadre offert

Une question que se posent bien des parents : « Dans quelle activité mon enfant atteint de TDA/H peut-il s'épanouir ? » La réponse est simple, quelles que soient les activités proposées, une activité de loisir a pour objectif de favoriser l'épanouissement de la personne au travers de celles-ci. Cela signifie en deux mots qu'il suffit de proposer à l'enfant une activité qui le passionne. Certains se tourneront vers le milieu culturel, d'autres vers le sport individuel, d'autres encore vers le sport de groupe, d'autres aussi, vers les mouvements de jeunesse.



Quelques repères pour choisir un club, une activité

Les parents peuvent baliser leur choix d'une activité ou d'un club en se posant quelques questions :

- Quels objectifs je poursuis en inscrivant mon enfant à un club, à une activité de loisir ?
- Est-ce que mes objectifs rencontrent les besoins et les désirs de l'enfant ? Est-ce que mes objectifs rencontrent ceux du club ?
- Est-ce que, dans ce club, les valeurs primordiales portent sur l'épanouissement de l'enfant ou plutôt sur les performances liées au club ?
- Quels contacts puis-je entretenir avec les dirigeants du club ?

Faut-il obliger l'enfant quand il ne veut plus aller à son activité de loisir ?

Une activité de loisir qui devient obligatoire n'est plus une activité de loisir. Ceci dit, il est important également de responsabiliser l'enfant dans son engagement.

Lorsqu'un enfant rechigne à se rendre dans son club, observe ce qui a pu provoquer cette démotivation. Cela peut parfois être une simple dispute entre copains, un malaise passager.

Parfois, l'enfant qui rechigne à participer se défonce et s'épanouit « une fois mis en route ». Ces enfants sont à encourager.

Si l'enfant vient systématiquement à l'activité « avec les pieds de plomb », c'est un signe de mal-être qui doit impérativement forcer le dialogue parents – dirigeants.

Rester attentif à ce que vit l'enfant va t'aider à intervenir, dès les premiers signes de démotivation.

Un partenariat entre les parents et les dirigeants est un gage de fidélité.

Maintenir un enfant à tout prix dans un club sous prétexte qu'il doit se socialiser est souvent contre-productif.

Accueille l'enfant

Si l'objectif de l'enfant rencontre ceux de ton association, il te reste à l'accueillir.

Quelle que soit la difficulté rencontrée, signifie à l'enfant qu'il a sa place dans ton association. « C'est vrai, j'ai parfois du mal à gérer ton comportement mais reste chez nous, tu as ta place parmi nous ! »

Ce ne sera pas facile tous les jours, ni pour l'enfant, ni pour le groupe, ni pour toi. Et en même temps, c'est une aventure merveilleuse et riche. Grâce à cet enfant, tu pourras progresser avec tous les autres enfants.

Parce que l'enfant atteint de TDA/H te posera question, il t'obligera à t'arrêter, à réfléchir, à te positionner par rapport aux valeurs qui vous animent, toi et ton association. Tu seras confronté à de fréquentes remises en questions. C'est ainsi que ta fonction d'animateur prendra tout son sens et « gagnera ses lettres de noblesse »

Compense les déficits

Tant que l'enfant ne peut lui-même mettre en place les stratégies de compensations, c'est à nous, adultes d'y pourvoir et de lui apprendre, petit à petit à trouver ses propres stratégies.

Il sera nécessaire, plus que pour un autre enfant, de « penser pour lui », « agir pour lui », tout en maintenant un équilibre entre agir et favoriser l'autonomie.

Organise le besoin de bouger



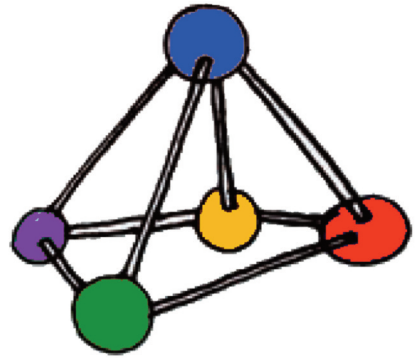
Pour un enfant hyperactif, bouger est un besoin. Et, par définition, un besoin se fait sentir de plus en plus fort, jusqu'à devenir douloureux, s'il n'est pas satisfait. Pour t'en rendre compte, essaye de suivre une conférence de deux heures alors que tu meurs de soif... Un moment donné, tu n'écouteras plus l'orateur.

Utilise tout ce que tu peux pour dynamiser une activité sédentaire :

- Fais courir l'enfant avant une activité calme.
- L'enfant peut être assis sur un ballon, plutôt que sur une chaise, il est obligé ainsi à de petits mouvements pour maintenir son équilibre.
- La balle antistress peut être triturée pendant que tu donnes des explications.
- Prévois des pauses dans l'activité pour faire des étirements ou des mouvements
- Confie-lui des tâches : faire une course, aller chercher le matériel, etc.
- Sois prêt à lui proposer un moment pour bouger lorsque tu vois que le besoin s'en fait sentir.

Donne de la structure

L'enfant a besoin que l'adulte lui donne, de manière externe, toute la structure qu'il ne possède pas (encore) de manière intrinsèque.



Définis les règles

Il est primordial d'établir des règles claires, concrètes, constantes, conséquentes, congruentes.

Clares : Les règles permettent de véhiculer les valeurs éducatives (respect de soi, des autres ou de l'environnement) qu'on veut transmettre aux enfants. Il est important que les animateurs précisent les valeurs qu'ils considèrent importantes pour l'éducation de l'enfant et qu'il y ait une adhésion commune à ces valeurs.

Concrètes : Les règles doivent être établies en fonction d'actions concrètes et attendues. Par exemple, plutôt que de demander à l'enfant de mettre de l'ordre dans la pièce, il est plus concret de lui demander de ranger ses jouets dans leur casier.

Constantes : L'application des règles ne doit pas varier selon les pulsions et les humeurs de l'adulte. La constance ou la fermeté prend un sens positif quand l'adulte ne perd jamais de vue les valeurs qu'il veut transmettre. Il est plus facile d'être constant quand il y a un nombre réduit de règles.

Toutefois, la fermeté ne signifie pas la rigidité. Par exemple, on peut suspendre exceptionnellement une règle lors d'un événement spécial, mais on doit signifier à l'enfant que c'est un privilège provisoire et que la règle sera ensuite remise en vigueur. La constance sécurise beaucoup les en-

fants car elle leur permet de percevoir les adultes comme étant fiables et dignes de confiance.

Le règlement établi pour le groupe ne sait pas prévoir toutes les situations et tu pourras parfois te trouver « en porte-à-faux » entre deux règles et dans l'obligation d'établir une priorité ou des adaptations. Il est important alors d'indiquer à l'enfant que tu fais le choix du moment, et que cela sera discuté ensuite entre responsables de l'association. Pour baliser ce choix, tu peux te poser 3 questions :

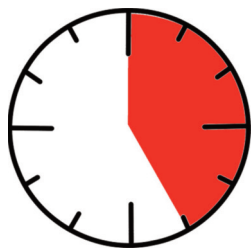


1. Est-ce bon pour moi ?
2. Est-ce bon pour l'enfant ?
3. Est-ce bon pour le groupe ?

Conséquentes : Les enfants ont tous, à des degrés divers, une propension à transgresser les règles. Il est important que les enfants assument les conséquences logiques de leurs écarts de conduite. Les conséquences doivent être reliées étroitement à l'acte inacceptable. Par exemple, si un jeune agresse physiquement ou verbalement un camarade, tu peux lui réclamer de rendre un service pour réparer sa faute.

Congruentes : Il est essentiel que l'adulte agisse lui-même en fonction des valeurs qu'il veut transmettre à l'enfant. C'est le plus grand témoignage de crédibilité qui inspire la confiance.

Structure son temps



Offre-lui des repères dans le temps « après telle activité, c'est le moment de... ». Utilise un chronomètre, un time-timer, un agenda, etc.

Rappelle-lui avant la fin d'une activité, le temps qu'il lui reste avant de la clôturer.

Structure son espace

Enlève tous les éléments perturbateurs de sa table de travail.

Sois clair et ferme par rapport à ce qu'il peut faire, ou non, dans tel ou tel endroit (par exemple, la cuisine est interdite d'accès, ou il est interdit de courir dans l'escalier, ou dans les dortoirs, on ne crie pas...).

Structure ses activités

Vérifie s'il a le matériel nécessaire et complet, avant de commencer son activité.

Apprends-lui à utiliser des check-lists.

Affiche un planning imagé des tâches attendues pour la journée.

Découpe une tâche importante en plusieurs petites tâches. Devant une tâche complexe, les enfants atteints de TDA/H se trouvent comme devant un obstacle qui leur paraît infranchissable et risquent de se décourager facilement.

Établis des routines

Les rituels ponctuent la vie d'un club, d'une association. Plus ceux-ci sont soignés, plus tu offriras des repères structurants.

Sois proactif

Par ta connaissance de l'enfant, tu pourras vite reconnaître les situations à risque et tu pourras les prévenir ou les contourner en mettant en place des moyens d'éviter la crise ou l'incident :

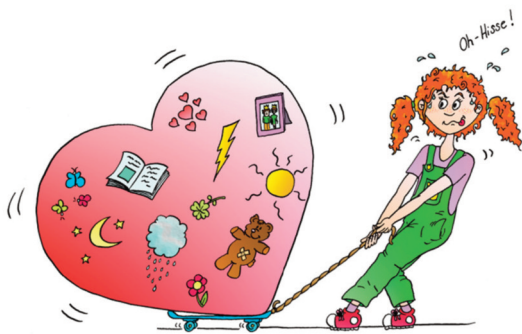
- Évite les situations de surexcitation, par exemple si lors d'une excursion tu veux, avec le groupe, visiter un magasin de souvenirs, répartis les enfants en petits groupes, plutôt que de les faire entrer tous ensemble.
- Briefe l'enfant en lui disant ce que tu attends de lui, juste avant l'activité « délicate », rappelle-lui brièvement les règles de sécurité : « tu restes avec le groupe, tu t'arrêtes devant tel panneau... »
- Reste vigilant et à proximité de l'enfant, dans les situations où le danger est plus grand (longer une route fréquentée, par exemple).
- Prépare les changements longtems à l'avance et minimise-en le nombre.

Donne de la confiance

Sois à l'écoute de l'enfant, favorise l'expression des émotions. Sois positif, félicite-le pour les tâches accomplies, souligne ses forces, utilise un langage valorisant.

Sois présent de façon chaleureuse auprès de lui. Sois un adulte en ce qui on peut avoir confiance.





Aide-le à trouver des façons de se calmer lorsqu'il est stressé.

Lorsque tu seras amené à souligner ses difficultés, fais-le tout en ménageant son estime de lui-même et en lui donnant des moyens pour s'améliorer, ou

mieux, en amenant la réflexion pour qu'il puisse trouver ses propres stratégies d'adaptation.

Travaille l'ouverture aux autres, encourage-le à se faire des amis et à gérer lui-même ses conflits. Suscite sa motivation. Amène-le à accepter les erreurs, à travailler ses habiletés sociales et à les corriger lui-même si nécessaire.

Cultive l'optimisme. Vois « le verre à moitié plein » et soutiens les efforts que l'enfant a faits pour y parvenir.

De même, toute forme de réussite est à mettre en relief. L'enfant atteint de TDAH est plus souvent que d'autres confronté à l'échec, au jugement. Pour préserver son estime de lui-même, toute remarque négative doit être compensée par quatre remarques positives.

**L'effondrement de l'estime de soi
est le côté le plus dévastateur du TDAH.**

Pascale De Coster, fondatrice de l'ASBL TDAH Belgique

Donne du bonheur

Permits-toi aussi d'être décontracté, enjoué, original, d'avoir du plaisir avec l'enfant.

Crée de la nouveauté pendant la journée. L'enfant atteint de TDA/H aime le renouveau et y répond avec enthousiasme. De plus, son attention aussi bien que la tienne se conserveront bien mieux.

Émerveille-toi avec lui de ses découvertes, de ses succès.

Construis sur le positif

L'enfant a des limites, c'est vrai et il a aussi plein de ressources. Travaillons avec « ce qui fonctionne » et développons ses qualités.

Souligne les efforts et les progrès de l'enfant; guette toute occasion de renforcement positif :

- Les mots d'encouragements
- Les tableaux d'émulation
- Les récompenses sous quelque forme que ce soit
- Les évaluations de fin de journée

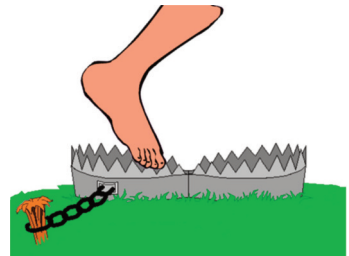
Donne le traitement nécessaire

Si un traitement médicamenteux est prescrit, il est important de le donner à l'enfant. Penses-y, parce que lui peut oublier de te le demander.

Respecte aussi le moment de la prise du traitement... Même si tu organises « une journée à l'envers ».

Déjoue les pièges

L'enfant atteint de TDA/H « démarrera au quart de tour ». Plus encore qu'avec tout autre enfant, évite les situations où il risque de perdre le contrôle de lui-même comme :



- Argumenter, ridiculiser ou humilier l'enfant.
- Le mettre en situation d'échec devant tout le monde, par exemple en lui faisant exécuter un exercice où il est malhabile, devant tous.
- Te laisser happer dans la spirale infernale de l'escalade (crier de plus en plus fort, t'emporter dans des discussions sans fin).
- Tomber dans l'excès de stimulation. Jouer à la bagarre ou chatouiller l'enfant, le taquiner outre mesure.
- Donner des défis stupides « t'es pas capable de te jeter à l'eau ! »

Communique de manière claire



Communiquer clairement, c'est te simplifier la vie :

- Assure-toi que l'enfant t'écoute réellement lorsque tu lui parles et maintiens le contact visuel avec lui lorsque tu lui fais une demande.
- Donne une seule consigne à la fois et demande-lui un feed-back.
- Parle en termes de « comportements attendus » plutôt qu'en termes de « comportements défendus ». Par exemple : « assieds-toi ! » plutôt qu'« arrête de courir partout ! »
- Décris de manière précise et objective le comportement attendu : « reste assis en silence ! » plutôt que « sois sage ! »
- Parle d'une voix douce et ferme.

- Laisse-lui le temps de réagir après ta demande (de trois à cinq secondes). Regarde-le simplement dans les yeux et attends qu'il obéisse.
- Fais du renforcement positif, indique à l'enfant ta satisfaction quand le comportement demandé est acquis.

Utilise le « Je »³

Parle en « Je ». Cela permet de te positionner sans juger l'autre. Il est plus juste de dire « je n'aime pas cette musique » que « c'est une musique de débiles ».

C'est également un outil pour t'affirmer dans l'opposition. Il est plus puissant de dire « je ne veux pas que tu agisses ainsi » qu'« on ne peut pas agir ainsi ».

Quand tu parles en utilisant le « Je », veille à être authentique, congruent, clair et compréhensible.

- **Authentique** : dis ce que tu penses et ce que tu ressens réellement sans minimiser ni amplifier.
- **Congruent** : ce que tes attitudes non verbales disent, ton discours le dit également. Tu ne serais pas congruent par exemple si tu disais en souriant « je suis très fâché ».
- **Clair** : décris le plus précisément possible ton besoin ou le comportement qui te dérange. Évite les mots « fourre-tout ». Par exemple, plutôt que dire à un enfant « Sois sage dans la voiture ! », tu peux lui dire ce que tu attends réellement de lui « reste assis sur ton siège et laisse ta ceinture attachée ».
- **Compréhensible** : parle un langage que ton interlocuteur comprendra et assure-toi qu'il a compris ta demande. Pense à la différence de niveau adulte – enfant.

³ Communication efficace Thomas Gordon

Le « message je » peut être utilisé pour confronter l'enfant à un comportement inadéquat, il sera également utilisé lorsque tu apprécies le comportement. Dans ce dernier cas, cela te permettra de rester précis sur ce que tu as apprécié. Un vague compliment « tu es gentil » a beaucoup moins d'impact que « Merci de m'avoir aidé à ranger le local, ça me fait plaisir et j'ai pu terminer cette tâche plus rapidement ».



Ta relation avec le groupe



Informier

Le TDA/H aura des répercussions sur le groupe. Tu le sais, mais si les autres ne le savent pas, ils risquent d'être décontenancés par le comportement de l'enfant et de se poser des questions sur la manière dont tu gères ce comportement. Ton rôle est maintenant d'informer.

Informier: oui, mais de quoi ?

Informier le groupe est une décision qui doit être réfléchie. Elle est soumise à l'approbation de l'enfant et de ses parents. Certains préféreront que l'information du TDA/H ne soit pas divulguée, par peur de la stigmatisation. D'autres accepteront que tu parles de l'une ou l'autre limite... mais pas de tout.

Quoi qu'il en soit, il n'est pas nécessaire d'évoquer le TDA/H en tant que tel, mais parler des comportements ou attitudes qui peuvent poser question.

Informier: oui, mais comment ?

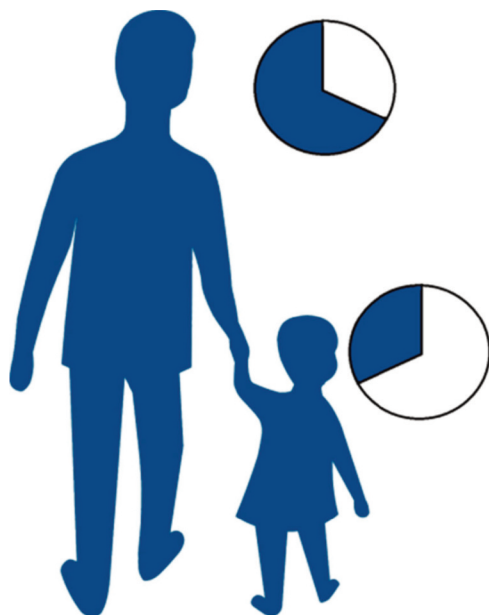
Informier, signifie également que tu fais confiance aux capacités d'accueil de la différence, qui règnent dans ton groupe.

Chacun connaît dans l'un ou l'autre domaine, des limites qui lui sont propres. Si, en guise d'introduction, tu donnes en exemple tes propres limites dans tel domaine, tu pourras faire passer le message sans que l'enfant se sente diminué. Par exemple: « Moi, j'ai du mal à m'orienter, si je pars en promenade avec vous, j'aurai besoin de votre aide pour ne pas perdre le groupe... »

Tu peux ensuite laisser chaque membre du groupe s'exprimer sur ses propres limites puis, tu donnes la parole à l'enfant atteint de TDAH, ou s'il le préfère, tu te fais son porte-parole.

Être accueilli dans sa différence est un premier pas vers l'autonomie.

Être juste



Être juste par rapport aux autres

Les enfants n'ont pas besoin d'égalité, ils ont besoin d'équité. Il ne te viendrait pas à l'esprit de donner la même quantité de nourriture à un jeune de 17 ans qu'à un petit enfant de 2 ans. Ils n'ont pas les mêmes besoins.

De même, tu ne favoriseras pas l'enfant atteint de TDA/H, si tu l'aides d'une manière individualisée.

Toute aide que tu porteras à l'enfant en compensant ses déficits, en lui rappelant plus régulièrement une tâche, en l'aidant là où il est malhabile, etc. sera acceptée plus facilement par le groupe, si tu restes équitable. Tu deviendras alors un parfait équilibriste et tu jongleras entre aide et respect de l'autonomie.

Être juste dans les sanctions

Il est important de faire la part des choses entre les symptômes et les comportements. Les symptômes doivent être acceptés. Les comportements doivent être sanctionnés.

Un enfant qui frappe un autre sera sanctionné, même si le symptôme de l'impulsivité est le moteur de ce comportement. Par contre, sanctionner sans autre action éducative restera improductif. L'enfant a besoin que tu l'aides à mieux gérer son impulsivité. Par exemple, tu peux lui apprendre à chiffonner un papier et le jeter plutôt que frapper.

Tu dois également bien marquer la distinction que tu fais entre l'enfant et son comportement. Il doit savoir que tu ne le sanctionnes pas « parce qu'il est méchant », mais « parce qu'il a frappé un compagnon ».

Quelques incontournables à propos des sanctions :

Une sanction sera toujours indépendante de l'humeur de l'adulte. Cela signifie qu'elle restera la même que tu sois excédé ou que tu restes calme. Parce que tu ne sais pas quand tu seras dans la tourmente, connais à l'avance le type de sanction que tu appliqueras pour tel comportement, ainsi que sa durée.

Les sanctions concernant les grandes règles de vie seront élaborées avec l'ensemble des animateurs et seront connues de l'enfant et de ses parents, via le règlement d'ordre intérieur.

Par ailleurs, les sanctions doivent être :

• **Immédiates**

• **Crédibles**

• **Fermes**

• **Brèves**

• **Immédiates** : le laps de temps passé entre la découverte du comportement inadéquat et la sanction doit être le plus bref possible, afin que l'enfant sache établir le rapport de cause à effet. Si, pour une raison quelconque, il est impossible d'appliquer directement la sanction, l'enfant doit être averti de quand elle sera appliquée et au moment de l'appliquer, il sera nécessaire de lui rappeler la raison de la sanction.

• **Crédibles** : la sanction doit provoquer une frustration. Un enfant me disait fièrement de son séjour en plaine de vacances : « C'était gai, j'étais tout le temps puni, on me mettait dans le couloir où tous les animateurs passaient et il y en avait toujours qui me donnaient des bonbons. »

- **Fermes** : si une sanction est nécessaire, elle doit être appliquée, c'est une chose qui ne se négocie pas.

- **Brèves** : la sanction doit rester applicable. Si nous punissons un enfant d'un retrait de privilège d'un mois par exemple, il ne se souviendra plus pourquoi il a ce retrait de privilège, de plus, nous devons rester vigilants à ce retrait durant tout ce laps de temps. Par ailleurs, l'enfant peut penser : « à quoi bon maintenant d'avoir un bon comportement, je suis quand même puni ! »

Pense aussi qu'un enfant constamment puni ne participe pas à l'activité et n'apprend rien. C'est mauvais pour l'enfant, c'est mauvais pour la dynamique du groupe.

Quelques types de sanction

L'ignorance intentionnelle

Pour des « comportements dérangeants mineurs », ignorer le mauvais comportement de l'enfant et féliciter les autres de leur bonne conduite. Par exemple, lorsque tu expliques un jeu ou une activité et que, sur deux minutes de temps, l'enfant te coupe plusieurs fois la parole, donne la parole à celui qui lève le doigt et ignore les interventions de l'enfant qui te coupe la parole. Mieux encore, avant de donner la parole à celui qui lève la main, dis : « Je vois que tu lèves la main, tu souhaites intervenir... ».

Les conséquences naturelles

Elles sont à privilégier, si l'enfant ou le groupe n'est pas en danger. Par exemple, l'enfant qui avait trop chaud s'est débarrassé de son polar dehors ; une nuée s'annonce, nous rentrons avec le groupe et nous rappelons aux enfants de reprendre leurs vêtements. Simon refuse de reprendre son polar, « parce qu'il est trop loin ». Ne vas pas le chercher à la place de Simon. Quand il voudra le récupérer, il sera tout mouillé.

Si Simon geint parce que son polar est mouillé et qu'il ne sait pas le mettre maintenant qu'il a froid, tu peux faire preuve d'une réelle empathie : « C'est désagréable, tu as froid et ton polar est mouillé » et l'accompagner dans sa recherche de solutions pour se réchauffer autrement.

Les conséquences logiques

Elles sont à utiliser lorsqu'il n'y a pas de conséquences naturelles pour l'enfant en cause (par exemple, il a détruit le jeu d'un autre enfant) ou que les conséquences naturelles de l'acte sont trop dangereuses, pour l'enfant ou pour le groupe.

Une conséquence logique est la réparation : présenter ses excuses à un compagnon qu'on vient d'agresser, lui offrir un dessin, un poème... ou balayer les débris d'un carreau qu'on vient de casser.

Si l'enfant refuse de ranger ses jouets, et que la pièce doit absolument être débarrassée, une conséquence logique peut-être que l'adulte les range, lui-même, mais dans un endroit inaccessible à l'enfant. Il est clair que l'enfant doit être averti : « O.K., puisque tu ne ranges pas tes jouets, je vais le faire moi-même, et je les enfermerai dans l'armoire. Tu pourras les récupérer, quand je verrai que tu sais remettre un jeu dans son casier dès que tu finis une activité. »

Le retrait de privilège

Il n'est pas toujours possible d'associer une sanction au geste commis, tu peux alors utiliser le retrait de privilège. C'est priver l'enfant de sa Gameboy, d'ordinateur, de télé, etc. C'est le même principe que l'amende lorsqu'un adulte commet une infraction. Ce retrait de privilège ne doit pas se faire au détriment de tout ce qui nourrit l'affectif, tu éviteras donc de priver l'enfant du bisou du soir ou de l'histoire racontée par Mammy avant qu'il s'endorme.

Le retrait de privilège doit être aussi limité dans le temps, priver l'enfant d'ordinateur durant un mois n'est pas plus porteur que l'en priver durant une journée.

Le temps d'arrêt

Il s'agit d'un outil puissant pour casser une dynamique qui part en vrille. Pour que ce temps d'arrêt ait valeur éducative, il est impératif qu'il soit limité dans le temps et que ce temps soit fixé dès le départ. Ce temps est limité à une minute par tranche d'âge, soit si un enfant a 6 ans, il sera isolé du groupe pendant 6 minutes.



L'enfant sait d'office que ce temps d'arrêt a une durée limitée, et c'est lui qui en donne le « start ». S'il hurle, frappe du pied, il faut lui signifier que les 6 minutes ne commencent que lorsqu'il se tient coi.

Appliquée avec bienveillance, cette sanction permet à l'enfant de réfléchir sur son comportement. Chaque fois que je l'ai utilisée, je n'ai jamais dû demander à l'enfant réparation (aller s'excuser ou aider à retrouver un objet qu'on a jeté de rage, par exemple) l'enfant s'y attelle spontanément.

Soutenir

Ton groupe doit compter sur ton soutien également. Il n'est pas facile pour chacun de partager des moments de vie avec une personne atteinte de TDA/H. Les difficultés doivent être entendues. Se plaindre du comportement d'un pair ne signifie pas que l'on rejette la personne ; le dialogue doit rester ouvert. « Que pouvons-nous mettre en place ensemble pour respecter nos besoins et ceux de cet enfant dont le comportement pose problème ? ».

Ta relation avec les autres animateurs



Être solidaire

Animer un groupe avec un enfant atteint de TDA/H est chose difficile pour chacun. Lorsque nous nous sentons impuissants, il est un piège où nous risquons de glisser: c'est de chercher la cause en l'autre, plutôt qu'une solution au problème...

Pas plus qu'un autre animateur, tu n'es responsable de ces difficultés. La confiance et le soutien mutuel sont des outils à développer chaque jour. Ils t'aideront à éviter ce piège sournois.



Être cohérent

Là encore, tout en gardant ton individualité, tu dois préserver la cohérence dans l'équipe. Chaque animateur enrichit le groupe par son individualité et, en même temps, des valeurs communes doivent avoir leur place. Il est donc important que les grandes règles soient comprises et défendues par chacun. Si l'enfant trouve une faille dans la cohérence du groupe, il s'y engouffrera !

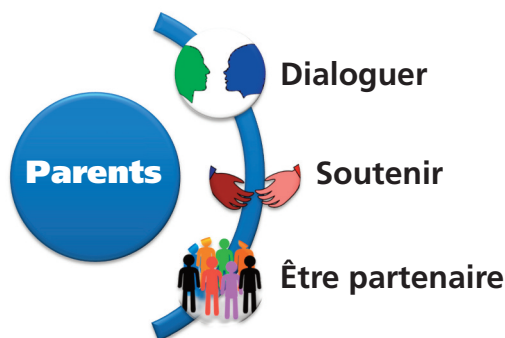
Être assertif

Comme indiqué précédemment, il n'est pas possible d'établir des règles pour tout, et il n'est pas possible d'agir de la même manière que les autres en tout... Heureusement, d'ailleurs, sans quoi la vie serait tellement morne. Si un enfant proteste parce qu'avec tel animateur, une chose lui est permise et que toi, tu lui refuses, affirme-toi tout en évitant la polémique Réponds simplement à l'enfant : « C'est possible qu'avec Untel, tu puisses agir de la sorte. Moi, je te dis non ». Il est bon ensuite d'en discuter avec l'autre animateur afin « d'accorder vos violons » mais dans l'immédiat, reste ferme sur ta position.

De même, lors des réunions d'animateurs, défends tes idées, tes valeurs. C'est dans un dialogue franc que vous pourrez vivre le mieux les valeurs communes.



Ta relation avec les parents



Dialoguer

La relation s'établit d'abord quand tout va bien

La relation avec les parents se tisse « quand tout va bien ». Tous les moments de rencontres sont à mettre à profit pour mieux vous connaître mutuellement, pour développer un partenariat. Reste disponible pour eux après l'activité, si possible dans un lieu d'accueil. Lorsque la difficulté surgira, tu en parleras ainsi plus librement entre « partenaires ».

La relation se maintient dans la difficulté

Interpeller les parents, lorsque tu es confronté au comportement difficile de l'enfant, est démarche délicate. Il peut arriver que les parents soient en souffrance et lassés... Peut-être que tu es la Xème personne cette semaine à te plaindre, après l'enseignant, les voisins, parfois le conjoint.

Écoute l'expression de leur découragement et rassure-les : « Oui, j'ai des difficultés avec lui, et en même temps, sa place est parmi nous ».

Rappelle-leur que c'est ensemble que vous pourrez élaborer des stratégies qui aideront l'enfant à évoluer harmonieusement dans ton association.

Soutenir

Les parents peuvent être découragés et éviter de faire participer l'enfant aux activités de loisirs, de peur qu'il fasse là aussi des bêtises.

Contacte les parents, si tu vois que l'enfant ne vient plus depuis plusieurs réunions sans raison valable... et sois à l'écoute de leurs craintes. Réitère le fait que, malgré les difficultés de comportement, l'enfant a une place au sein de ton organisation.

Être partenaire

Le partenariat aussi s'établit d'abord quand tout va bien

N'hésite pas à faire des parents des partenaires de ton association. Tant d'occasions se présentent : demande leur aide pour le covoiturage, l'organisation de fêtes, de repas, etc. Ils ont certainement des compétences et des disponibilités qu'ils seront heureux d'offrir à ton association. Cela te permettra une dynamique relationnelle plus propice que si tu ne connais les parents que sous l'aspect de « c'est la maman de Julien, l'enfant avec qui j'ai des problèmes ». Plus tu développeras cette relation de partenariat, plus tu seras à l'aise pour parler des problèmes de l'enfant quand ils surviendront, et plus les parents se sentiront en sécurité avec toi pour maintenir le dialogue et te soutenir toi aussi, lorsque tu seras découragé.

Le partenariat se maintient dans la difficulté

Quelle que soit la difficulté que tu vis avec l'enfant, lorsque tu abordes les parents, parles-en sans jugement. Dis combien c'est difficile pour toi et demande quelles solutions ils proposent. Les parents connaissent mieux que quiconque leur enfant. Un dialogue franc peut aider à débloquer une situation.

Que deviennent ces enfants ?

Si la Vie réserve des difficultés, elle offre aussi des cadeaux. L'enfant atteint de TDA/H a toutes les potentialités en lui pour devenir un adulte épanoui. Au fil de ses expériences et de ses rencontres avec des personnes bienveillantes, il pourra développer de multiples talents comme en témoignent ces personnages :

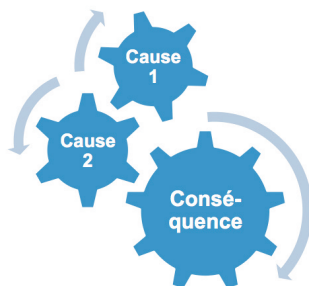
Adrien Devyver (animateur télé), Woody Harrelson (acteur, notamment dans *Cheers*), Erin Brockovich (devenue célèbre suite au film qui porte son nom), Michelle Rodriguez (actrice, notamment dans *Lost*), James Carville (homme politique), « Magic » Johnson (joueur de basket), Greg Louganis (champion de natation), Jamie Oliver (cuisiner), Jim Carrey (acteur), Scott Eyre (joueur de basket), Richard Branson (homme d'affaires), Solange Knowles (chanteuse), Christopher Knight (acteur), Howie Mandel (acteur, producteur, scénariste, animateur), Cammi Granato (championne de hockey), Michaël Jordan (joueur de basket), Carl Lewis (champion olympique de sprint), Ozzy Osbourne (chanteur), Michael Phelps (champion olympique de natation), Rory Bremner (comédien), Ty Pennington (présentateur de l'émission *Les Maçons du cœur*), Beth Ditto (chanteuse du groupe Gossip), Emma Watson (actrice, qui joue notamment Hermione dans *Harry Potter*), David Neeleman (fondateur de Jetblue Airways), Docteur Ned Hallowell (médecin spécialiste du TDA/H), Justin Timberlake (chanteur), Docteur Ratey (psychiatre, spécialiste du TDA/H) Pascale De Coster (fondatrice de l'asbl TDA/H Belgique), André Herry (bénévole chez TDA/H Belgique)...



À toi de jouer

Tous les outils éducatifs que tu appris à utiliser avec tout autre enfant sont valables pour les enfants atteints de TDA/H. Il faudra simplement les utiliser avec plus de rigueur encore. Avant d'aller plus loin, arrête-toi sur les exemples suivants.

Un petit truc: ce que tu vois dans le comportement dérangeant est toujours conséquence de quelque chose. Si tu peux définir les causes, tu auras la capacité d'agir en amont.



Sur les pages qui suivront, tu ne trouveras pas « la » solution, mais des pistes possibles... L'essentiel est que l'outil convienne à la situation, qu'il soit en accord avec tes valeurs, et que tu y croies. Reste créatif.

Situation 1

Lors d'une activité, il est demandé aux enfants de former une pyramide humaine. L'animateur donne les consignes de sécurité: « Attention où vous posez les pieds et les coudes: sur les côtes, ça fait mal, sur les flancs, ça fait mal, sur l'épine dorsale ça fait mal... ». Ariane, jeune fille atteinte de déficit de l'attention, doit se retrouver au sommet de cette pyramide.

- Que risque-t-elle ?
- Comment peux-tu l'aider de manière discrète ?
- À l'avenir comment t'assurer qu'elle retient la consigne ?

Situation 2

Tu es en activité natation avec les enfants. Pierre se dispute avec un compagnon. Il lui arrache ses lunettes de natation et les envoie à 3 mètres de profondeur... Le compagnon de Pierre n'est pas en mesure d'aller rechercher ses lunettes.

- Comment réagis-tu face au compagnon de Pierre ?
- Comment réagis-tu face à Pierre ?

Situation 3

David, 8 ans, a un comportement insupportable. Il est la terreur de son groupe : il pince, il mord à la moindre frustration. Ses pairs ont peur de lui. En staff, vous décidez d'en parler à ses parents.

- Comment vas-tu aborder les parents ?

Situation 4

Depuis que tu as interpellé les parents de David, celui-ci ne vient plus aux réunions.

- Comment réagis-tu ?

Situation 5

Vous sortez en groupe. Julien (9 ans) traverse soudain la route parce qu'il a aperçu un papillon qu'il veut poursuivre.

- Comment réagis-tu ?
- Comment éviter l'incident à l'avenir ?

Situation 6

Vous avez prévu une activité « relaxation ». Les enfants sont tous assis jambes en tailleur, sauf Garry qui se retourne à gauche et à droite, se redresse, détend ses jambes, fait du bruit...

- Comment réagis-tu ?
- Comment éviter l'incident à l'avenir ?

À toi de jouer, les pistes :

Situation 1

Ariane a un déficit de l'attention, la consigne donnée est trop longue. Elle risque de ne pas l'avoir « enregistrée » et pourrait soit ne pas oser se placer, soit se placer sur le dos des autres enfants en leur faisant mal. Ariane risque alors les récriminations de ses pairs et de ses animateurs.

L'animateur qui « assure » Ariane dans son « escalade » peut être proactif et guider ses pieds et ses mains vers les endroits adéquats.

Pour aider Ariane à retenir la consigne, il est important de clarifier la demande : « Pour éviter de faire mal, appuyez-vous uniquement sur les épaules ou sur les hanches de vos partenaires »

Situation 2

Dans un premier temps, il est important de casser une dynamique, d'imposer un « stop » à une spirale d'agressivité. Un des outils appropriés pour cela : le temps d'arrêt. De manière claire et ferme, nous obligerons Pierre à se mettre sur le bord de la piscine ; il y restera 1 minute par tranche d'âge, c'est-à-dire 9 minutes.

Vient ensuite le temps de réparation, la conséquence logique de son acte. S'il en est capable, Pierre peut aller rechercher les lunettes au fond de la piscine ; sinon, il peut demander lui-même à un adulte compétent de le faire.

Quand Pierre s'acquitte de sa sanction et de la réparation, construis sur du positif, félicite-le de l'effort qu'il a fait. Cela peut paraître paradoxal de féliciter un enfant qui accomplit bien sa sanction, pourtant est-il na-

turel que l'enfant s'y applique ? Tout effort vers le progrès doit être encouragé.

Situation 3

Garde à l'esprit qu'éduquer un enfant atteint de TDA/H est chose difficile au quotidien aussi pour les parents aussi. Parle en termes précis et objectifs, utilise le « je » : David n'est pas méchant ni mal éduqué mais « Je suis en difficulté avec David, il pince et mord lorsqu'il est frustré et cela est déjà arrivé trois fois aujourd'hui ».

Maintiens le partenariat avec les parents et demande-leur ce qu'ils ont déjà mis en place chez eux, ce qui fonctionne, ce qui aide pour diminuer les réactions néfastes de David... Peut-être en savent-ils plus que nous sur la cause de ce comportement, ce n'est peut-être pas la frustration, mais l'angoisse du changement, ou autre chose que les parents auront cerné.

Situation 4

Si l'enfant qui venait régulièrement ne vient plus depuis plusieurs réunions, et que cette défection correspond au jour où tu as interpellé les parents, il est bon de te demander s'il y a relation de cause à effet. Malgré les précautions prises, il est possible que les parents et/ou l'enfant soient découragés d'entendre le même reproche fait par une Xème personne.

Prends rendez-vous avec les parents et l'enfant. Si l'enfant est découragé, donne-lui de la confiance, rappelle-lui les bons moments qu'il fait passer aussi à l'équipe. Rassure-le, dis-lui que tu as de la difficulté à gérer son comportement et qu'il aura encore des sanctions, mais que toi et tes collègues êtes là pour l'aider et, surtout, qu'il a sa place dans l'équipe.

Situation 5

Il s'agit d'une situation d'urgence. Compense les déficits. Selon la situation : retiens fermement Julien ; intime-lui l'ordre de se dépêcher de continuer sa traversée ou rappelle-le vers toi... Fais aussi de grands signes aux automobilistes pour qu'ils ralentissent...

Vient ensuite le volet éducatif, par un « message je », fais-lui prendre conscience de son acte. « Je suis effrayé de te voir traverser sans regarder, je crains que tu te fasses renverser ». Lui imposer de tenir la main d'un adulte lorsque nous longeons une route à grande circulation est une conséquence logique de son acte.

Lors d'une prochaine sortie, tu peux être proactif et « briefer » Julien avant le départ : « reste dans le groupe ! », et rester proche de lui afin de pouvoir intervenir rapidement si besoin.

Situation 6

Garry est atteint d'hyperactivité motrice : organise son besoin de bouger. Durant cet exercice impossible pour lui, Garry peut par exemple aider à préparer le matériel pour l'activité suivante.

Lors d'une prochaine séance, pense d'abord à faire se dépenser physiquement Garry, avant de lui proposer de petits exercices pour se relaxer.

Conclusion

Accueillir un enfant atteint de TDA/H dans ton association ne sera pas de tout repos, ni pour toi, ni pour le groupe. Par contre, c'est grâce à la participation de cet enfant que tu développeras toutes tes stratégies éducatives, ce qui fera de toi non plus un animateur, mais un :



Dans cette école de vie, les autres membres du groupe y gagneront eux aussi, notamment : les grandes valeurs de compréhension, de tolérance, de respect mutuel, d'optimisme, d'amitié, d'accueil de la différence... et de la joie partagée.

POUR QUE NOTRE DIFFÉRENCE
soit aussi notre force

adhérez

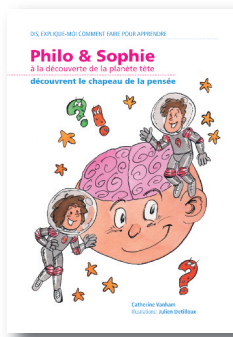
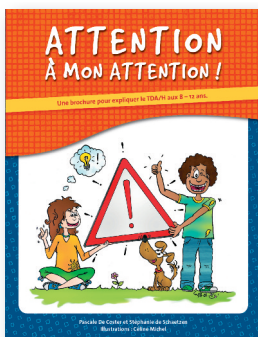
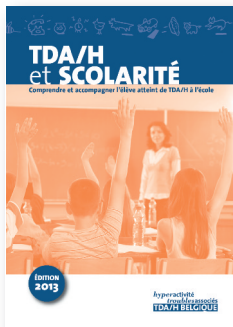
En adhérant à TDA/H Belgique vous...

- ... **allongez** la liste de nos membres et **donnez** ainsi **plus de poids** à nos démarches vers les politiciens, organismes privés, professionnels de la santé, de l'éducation etc.
- ... nous **donnez** les moyens financiers pour **continuer à informer** toutes les personnes concernées de près ou de loin par ce trouble notamment avec la **rédaction de brochures** comme "TDA/H et scolarité", "Guide à l'attention des parents confrontés au TDA/H", "TDA/H à l'adolescence", "TDA/H. Les aspects médicaux d'un trouble complexe", "Le TDA/H chez l'adulte", "Le TDA/H en quelques mots & quelques images", "Attention à mon attention !", "Philo et Sophie à la découverte de la planète tête", etc.
- ... **serez** inscrits à notre **groupe de discussion** privé.
- ... **recevrez** divers **guides** et **brochures**.
- ... **bénéficierez** d'un tarif préférentiel aux **groupes de parole, conférences, activités, stages**, etc. que nous organisons.



<http://www.tdah.be/tdah/asbl-tdah-belgique/devenir-membre>

Brochures disponibles sur demande



<http://www.tdah.be/tdah/documentation/brochures>



TDA/H: Trouble Déficientaire de l'Attention
avec ou sans Hyperactivité

www.tdah.be

hyperactivité
troubles associés
TDA/H BELGIQUE