

Stratégies pour promouvoir la réussite de votre enfant à la maison



Une version audio de ce document est disponible sur la chaîne YouTube de Partenariat d'apprentissage en autisme.

Vous trouverez dans cette ressource une variété de stratégies et de changements que vous pourrez intégrer à votre routine familiale quotidienne pour éventuellement prévenir certains défis ou surmonter certains obstacles au bien-être de votre famille. La mise en œuvre de certaines de ces stratégies peut aider à promouvoir des comportements positifs et à prévenir la frustration ou les comportements difficiles. Il suffit parfois d'un petit changement pour résoudre un gros problème!

Saisissez les occasions de renforcer les comportements positifs

L'arrivée de la COVID-19 a probablement augmenté de manière importante le temps que votre famille passe à la maison. En raison de cette augmentation, il vous arrive peut-être de dire des choses comme « Partage avec ton frère! », « Ne touche pas à ça! » ou encore « Pas maintenant! » plus souvent qu'à l'habitude. Cependant, avez-vous déjà porté attention à la fréquence à laquelle vous félicitez votre enfant pour ses bons comportements au cours d'une journée? En général, les adultes ont tendance à intervenir rapidement lorsque les enfants font quelque chose qui leur est interdit, mais n'interviennent pas aussi souvent lorsqu'ils font quelque chose convenablement ou de manière attendue. Lorsque vous faites l'effort de souligner les bons comportements et de féliciter votre enfant, vous augmentez la possibilité que ces bons comportements deviennent durables ou plus fréquents. L'objectif est d'offrir à votre enfant beaucoup plus de félicitations que de réprimandes ou de corrections. Ainsi, vos interactions avec votre enfant sont plus souvent positives que négatives, ce qui peut améliorer l'atmosphère dans votre foyer et favoriser un plus grand nombre de bons comportements. Soyez très précis sur ce que vous dites dans vos félicitations. Par exemple, dites « merci d'avoir fait un casse-tête pendant que j'étais au téléphone » plutôt que de simplement dire « merci ». Vous permettrez ainsi à votre enfant de savoir exactement ce qu'il a bien fait et augmenterez les chances qu'il reproduise le comportement à l'avenir.



Conseil pour commencer à utiliser cette stratégie

Gardez un papier et un crayon avec vous en tout temps durant une journée et notez le nombre de fois où vous félicitez votre enfant et le nombre de fois où vous le réprimandez ou corrigez son comportement. Fixez-vous comme objectif d'offrir au moins quatre fois plus de félicitations que de réprimandes.

Utilisez « d'abord/après »

Vous souvenez-vous de ces moments de votre enfance où l'on vous disait « D'abord mange tes légumes, après, tu pourras avoir ton dessert! ». Cette stratégie est, en fait, soutenue par la science! En utilisant cette stratégie, vous pouvez amener votre enfant à accomplir une tâche ou une activité qu'il n'aime pas ou qu'il aime moins en lui offrant la possibilité de faire quelque chose qu'il aime une fois la tâche ou l'activité terminée. Par exemple, « D'abord ramasse tes blocs, après, tu pourras jouer avec des bulles ».



Conseil pour commencer à utiliser cette stratégie

Choisissez une tâche ou une activité que votre enfant peut faire, mais qui lui déplaît et choisissez un objet ou une activité que votre enfant aime. Formulez votre phrase de manière à ce qu'elle soit sous la forme « d'abord/après » en utilisant un langage positif. C'est-à-dire, dites « Range d'abord les blocs, après, tu pourras jouer avec les bulles » et évitez de dire « Si tu laisses les blocs par terre, ensuite, tu ne pourras pas jouer avec les bulles ». Lorsque votre enfant a terminé l'activité, donnez-lui l'objet que vous aviez choisi au départ ou permettez-lui de se livrer à l'activité qu'il aime.

Planifiez stratégiquement l'ordre des événements de la journée

La stratégie « d'abord/après » s'applique à des consignes précises, mais peut également être utilisée pour favoriser un déroulement positif à la journée entière. En planifiant stratégiquement les événements de la journée de manière à ce que les activités que votre enfant aime moins soient suivies d'activités qu'il aime, la probabilité que votre enfant participe à l'activité qu'il n'aime pas augmente. Par exemple, si votre enfant n'aime pas s'habiller le matin, mais qu'il aime déjeuner, au lieu de lui faire prendre son déjeuner d'abord (activité qu'il aime) puis de lui demander de s'habiller (activité qu'il n'aime pas) par la suite, vous pouvez changer l'ordre de ces deux activités de manière à ce qu'il s'habille d'abord et déjeune par la suite.

Conseil pour commencer à utiliser cette stratégie

Passez en revue ou notez les activités et les tâches que votre enfant effectue habituellement entre le lever et le coucher et déterminez celles qui sont pour lui les plus difficiles. Réorganisez, dans la mesure du possible, l'ordre de ces activités de manière à ce qu'une activité agréable ou appréciée de votre enfant suive chaque activité qu'il aime moins ou qui lui est difficile.

Maximisez et minimisez

Pensez à ce qui se passe après les comportements positifs de votre enfant et à ce qui se passe après ses comportements problématiques. Quel genre de comportement provoque les plus grandes réactions?

Le renforcement est un excellent outil lorsqu'il permet d'accroître une compétence ou un comportement que l'on souhaite voir se produire plus souvent. Cependant, il peut également causer de façon non intentionnelle, l'augmentation d'un comportement problématique. Parfois, nous réagissons à des comportements difficiles d'une certaine manière en pensant les faire cesser, mais ceux-ci continuent à se produire. Il est alors juste de conclure que le renforcement est en jeu, même si ce n'est pas ce que nous voulions. En conséquence, il est nécessaire de faire preuve de stratégie quant aux comportements que vous renforcez et à la manière de les renforcer.



Le fait de maximiser notre réaction pour les comportements positifs (par exemple, accorder beaucoup d'attention à votre enfant, lui donner accès à ses jouets préférés, lui offrir un aliment spécial, etc.) et de minimiser notre réaction aux comportements problématiques donne généralement de meilleurs résultats. Cela ne signifie pas nécessairement que vous ne devez pas réagir du tout aux comportements problématiques, puisque cela peut faire en sorte que les comportements soient plus dangereux et causer plus de problèmes que le comportement problématique initial, mais plutôt que vous devez contrôler votre réaction au comportement en évitant d'y réagir trop fortement. Dans ces situations, restez calme, utilisez un ton de voix calme, prenez une grande respiration et utilisez un langage corporel non menaçant.

Conseil pour commencer à utiliser cette stratégie

Déterminez un comportement que vous aimeriez voir se produire plus souvent. Choisissez un comportement que votre enfant sait déjà faire, mais que vous aimeriez voir se produire plus souvent. Assurez-vous que votre enfant a de l'intérêt pour ce comportement et que celui-ci l'aide d'une manière ou d'une autre. Ensuite, décidez comment vous allez réagir lorsque le comportement se produira : ce que vous allez dire, faire et donner à votre enfant lorsque le comportement que vous voulez voir se produira.

Réservez des renforçateurs

Avez-vous déjà remarqué que le plaisir que vous procurez les choses que vous aimez est plus grand lorsque vous en avez été privé depuis un certain temps? Le même concept s'applique au renforcement. Un renforçateur est plus efficace lorsqu'il est désiré de votre enfant, mais que son accès est limité. Par exemple, si jouer à un jeu spécifique renforce votre enfant et que ce jeu est toujours disponible, l'efficacité du jeu en tant que renforçateur est diminuée. Si vous rangez le jeu et que vous le réservez pour récompenser l'apprentissage à la maison ou l'acquisition d'une nouvelle compétence, vous augmentez la valeur du jeu comme renforçateur pour votre enfant.



Conseil pour commencer à utiliser cette stratégie

Pensez à un objet que votre enfant aime. Essayez de le ranger durant un jour ou deux, observez ensuite si sa valeur augmente pour votre enfant lorsque vous le ressortez.

Intégrez des routines et de la structure dans la journée de votre enfant

De nombreux enfants réussissent mieux lorsqu'ils ont des routines stables. Les routines apportent un réconfort à votre enfant en l'aidant à savoir à quoi s'attendre dans sa journée. Les changements de routine peuvent parfois entraîner des problèmes de comportement. La distanciation physique fait en sorte que des changements dans la routine de votre enfant sont probablement inévitables. En revanche, vous pouvez appuyer votre enfant en maintenant les routines qui peuvent rester inchangées, comme en ayant des heures de repas fixes et une constance dans la routine du coucher. Mettre en place de nouvelles routines peut également contribuer à donner une certaine structure à la journée de votre enfant, à favoriser des interactions positives avec les autres et à gérer le temps consacré aux activités structurées et aux jeux libres. Les nouvelles routines peuvent inclure des activités dirigées par vous-même, par d'autres adultes ou par des frères et sœurs ainsi que des activités de jeu libre/sensoriel qui ne nécessitent pas d'interaction avec les autres. Alternez les tâches et les activités intérieures et extérieures tout en respectant les directives de distanciation physique. Ayez des attentes simples et veillez à donner à votre enfant de nombreux commentaires positifs sur sa participation et sa coopération aux activités.



Conseil pour commencer à utiliser cette stratégie

Choisissez un moment de la journée que vous aimeriez mieux structurer et intégrez progressivement des activités connues de votre enfant durant cette période ou intégrez de nouvelles activités en augmentant progressivement le temps que votre enfant y consacre.

Offrez un support visuel

Votre enfant ne comprend peut-être pas toujours ce que vous voulez qu'il fasse, même si vous le lui demandez régulièrement et très clairement et que vous savez qu'il sait comment le faire. Cela peut mener à des comportements difficiles et à de la frustration. Certains enfants comprennent mieux lorsque le comportement attendu leur est montré plutôt que simplement dicté. Intégrer du support visuel dans la journée de votre enfant peut l'aider à visualiser ce que vous attendez de lui et à mieux comprendre ce qui va se passer. Les horaires visuels, les images et les minuteriers visuels ne sont que quelques exemples d'outils visuels vers lesquels vous pouvez vous tourner. Pour plus d'informations sur l'utilisation d'horaires visuels, consultez la ressource en ligne ou regardez la vidéo « Stratégies gagnantes pour gérer les changements durant la COVID-19 » créée par le Partenariat d'apprentissage en autisme.



Conseil pour commencer à utiliser cette stratégie

Choisissez un moment particulièrement difficile de la journée de votre enfant et créez un horaire visuel avec des images ou des objets représentant chaque activité et chaque tâche faisant partie de la routine. Par exemple, si la routine du coucher est difficile, vous pouvez créer un horaire visuel qui en montre les étapes (par exemple, prendre un bain, se brosser les dents, lire un livre, aller aux toilettes et se coucher).

Modifiez l'environnement de votre enfant

Cette mesure proactive simple qui consiste à apporter des modifications (même minimes), à l'environnement de l'enfant donne souvent de bons résultats. Elle consiste à changer quelque chose qui facilite un comportement positif, qui augmente la probabilité qu'un comportement positif soit adopté, ou encore qui réduise la probabilité qu'un comportement problématique soit adopté. Voici quelques exemples de modifications qui peuvent être apportées :

- Trouver des doubles des jouets préférés de vos enfants afin d'éviter les conflits liés au partage;
- Mettre les objets non disponibles hors de la vue de votre enfant et ne les sortir que lorsqu'ils sont disponibles (ne sortez la tablette électronique qu'à un moment précis de la journée lors duquel votre enfant peut l'utiliser et gardez-la hors de sa vue le reste de la journée);
- Limiter l'accès aux matériels et aux activités associés à un comportement problématique;
- Réduire l'effort nécessaire pour adopter un comportement approprié en rendant le matériel nécessaire facilement accessible (par exemple, placer les vêtements et les chaussures d'extérieur de votre enfant dans un bac près de la porte).



Conseil pour commencer à utiliser cette stratégie

Pensez à un moment lors duquel votre enfant est généralement moins coopératif. Examinez l'environnement qui l'entoure durant cette période et demandez-vous : « comment pourrais-je organiser cet espace différemment pour diminuer les risques de comportements problématiques? »

Offrez des choix à votre enfant

Êtes-vous plus performant lorsque vous avez votre mot à dire sur ce que vous allez faire ou lorsqu'une décision est prise à votre place? La plupart des gens préfèrent avoir le choix, y compris les enfants. En offrant des choix à votre enfant, vous lui offrez plus de contrôle sur ce qui se passe dans sa vie quotidienne. Donner des choix à votre enfant offre l'avantage que votre enfant et vous avez tous deux un certain contrôle sur le résultat. La possibilité de faire des choix permet à votre enfant de montrer ses préférences et augmente les chances qu'il adopte un comportement souhaité plutôt qu'un comportement problématique. Cette stratégie peut être adaptée facilement en fonction des besoins et des préférences de votre enfant. Par exemple, vous pouvez adapter le nombre d'options parmi lesquelles il peut choisir, associer les options à du support visuel, etc.



Conseil pour commencer à utiliser cette stratégie

Aujourd'hui, offrez des choix à votre enfant. Par exemple, offrez un choix à votre enfant à chaque étape de sa journée (p.ex. déjeuner, jeux libres, activités extérieures, etc.).

Modelez l'autorégulation

La capacité de s'autoréguler signifie avoir une gamme flexible de réponses émotionnelles et comportementales en fonction de ce qui se passe autour de soi. La COVID-19 a apporté son lot d'incertitudes et de défis. Les adultes comme les enfants peuvent se sentir impuissants et avoir du mal à faire face aux défis supplémentaires et à l'imprévisibilité de la vie quotidienne. L'adaptation qu'exige la pandémie peut être particulièrement difficile pour les enfants avec un trouble du spectre de l'autisme en raison des caractéristiques qui y sont associées (résistance au changement, intérêts restreints et comportements répétitifs). Les routines peuvent être grandement affectées et votre enfant peut avoir de la difficulté à comprendre pourquoi il ne peut pas voir certaines personnes, pourquoi certaines activités n'ont pas lieu ou pourquoi il ne peut pas fréquenter certains de ses endroits préférés. Si chacun gère cette situation à sa manière, faites de votre mieux pour montrer une bonne autorégulation afin d'aider votre enfant à apprendre à réagir à ces changements et à l'incertitude. Vous pouvez lui montrer qu'il est normal de se sentir bouleversé, comment réagir calmement aux changements inattendus, comment prendre soin de soi, etc.

Conseil pour commencer à utiliser cette stratégie

Comme on le dit dans les avions, « mettez votre propre masque à oxygène d'abord ». Commencez donc par prendre soin de vous. Mangez régulièrement, dormez, bougez, restez en contact avec votre famille et vos amis, et demandez de l'aide quand vous en avez besoin. De plus, laissez votre enfant vous observer et apprendre de vos expériences. Si vous vous sentez bouleversé, vous pouvez dire : « Je me sens vraiment frustré en ce moment, j'ai besoin de prendre quelques grandes respirations ». Pour plus d'informations et de conseils sur l'autorégulation pendant la COVID-19, consultez la ressource en ligne « La santé mentale et l'adaptation psychologique pendant la pandémie de COVID-19 » créée par le gouvernement du Nouveau-Brunswick.

Dernières réflexions

Vous n'avez pas à utiliser toutes ces stratégies ni à en utiliser plus d'une à la fois. Vous connaissez mieux votre enfant et son environnement familial que quiconque; choisissez une stratégie qui, selon vous, contribueraient à répondre aux besoins de votre famille et de votre enfant. Essayez cette stratégie durant quelques jours et ajustez-la en fonction des résultats. Soyez indulgent envers vous-même lorsque vous essayez de nouvelles stratégies; essayer de nouvelles choses peut être difficile.

Vous ne savez pas par où commencer? Si vous travaillez avec une équipe, entrez en contact avec elle, communiquez vos appréhensions et collaborez à la mise en œuvre des stratégies qui vous conviennent.

Si votre enfant adopte des comportements problématiques qui présentent un risque pour sa sécurité ou celle d'autrui, veuillez contacter les professionnels de votre région pour obtenir de l'aide afin de remédier à ces comportements.



Références

Department of Education and Early Childhood Development. (avril 2020). *Creating Structure and Providing Support During COVID-19*. www2.gnb.ca/content/dam/gnb/Departments/ed/pdf/promo/learning_at_home/ALP_CreatingStructureProvidingSupport.pdf

Gouvernement du Nouveau-Brunswick (s.d.). *La santé mentale et l'adaptation psychologique pendant la pandémie de COVID-19*. www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/bmhc/maladies_transmissibles/content/maladies_respiratoires/coronavirus/la-sante-mentale-et-ladaptation-psychologique-pendant-la-pandemi.html

Partenariat d'apprentissage en autisme. (s.d.) *Principe de Premack*. alp-paa.com/fr/ressources/download/58/165/16?method=view

Partenariat d'apprentissage en autisme. (décembre 2018). *Stratégies proactives pour appuyer la réussite des apprenants*. alp-paa.com/fr/ressources/download/36/119/16?method=view