

Agitation excessive

Voici des outils pour composer avec l'agitation excessive, en complément des thérapies réalisées au Cabinet de Psychologie.

- *Placer son ton de voix lors d'une consigne*

Au lieu de répéter 100 fois la même chose, faire varier la fermeté, l'énergie et la résolution avec lesquelles on délivre le message.

- *Ne pas répéter plus de 2 fois la même demande*

S'il n'obéit pas, signaler de façon pacifique que la prochaine fois, on applique les conséquences préalablement discutées lors d'un moment calme.

- *Surveiller ses yeux*

En observant le regard de l'enfant agité, on constate qu'il voyage continuellement à travers ses monologues intérieurs, ses attentes, les stimuli extérieurs, les phrases d'avant, les souvenirs d'hier... S'il ne fixe pas nos yeux quand on lui adresse la parole, cela signifie qu'il est ailleurs et n'entend pas ce qui est dit. Avant de communiquer quoi que ce soit, pour s'assurer qu'il est entièrement là, on vérifie qu'il nous regarde dans les yeux. On peut pratiquer en amont un petit exercice qui va l'aider à centrer son attention sur le plan moteur et neurologique. Lui offrir une image agréable symbolisant le calme, assez petite pour éviter que ses yeux ne bougent et le laisser étudier l'image aussi longtemps qu'il le peut avec la consigne de relever ce qui cloche dans l'image.

- *Contrôler les bruits environnants*

Contrôler minutieusement le niveau de décibels auquel l'enfant est exposé. Les bruits produisent des tensions internes très grandes qui sont

souvent sous-estimées. Il suffit de se rappeler certains déboires avec d'anciens voisins.

- *Surveiller les jeux vidéo et sélectionner les émissions & films*

Les jeux vidéo sont renommés pour énerver ou épuiser les enfants, et déclencher chez certains des crises d'épilepsie. Mais de manière plus ordinaire, cette activité rend plus difficile le travail scolaire car passer de cette sur-stimulation sensorielle au silence des devoirs est terne et ennuyeux. C'est passer du gâteau anniversaire au yaourt de la petite semaine. Et l'énergie du cerveau étant vidée, se concentrer devient encore plus laborieux.

La télévision produit les mêmes effets, avec une moindre intensité. Et certains programmes restent des stress importants.

- *Un, deux, trois, Soleil... L'entraîner à faire des exercices lents*

Un jeu auquel les enfants aiment bien jouer, et qui est bénéfique pour l'agitation, est celui de la statue. Dans un premier temps, l'enfant court le plus rapidement possible. Au signal (cloches, sons ou mots) l'enfant se transforme en statue ou imite la forme d'un objet (croix, bougie...)

Passer du mouvement à l'immobilité l'oblige à rester calme et stable tout en exerçant sa concentration.

- *Diminuer le nombre d'amis qui lui tiennent compagnie*

Un seul à la fois. Plusieurs enfants augmentent le bruit, l'excitation générale, le risque de conflits et les demandes adressées à l'enfant sont plus nombreuses.

- *Avoir recours à une musique de fond calme et douce*

Pendant le repas du soir ou avant l'heure du coucher, placer l'attention de l'enfant sur un cd de musique douce, des bruits de la nature, ou une station de radio calme, en lui demandant d'identifier les sons qu'il entend.

- *Lui faire faire ses devoirs seul*

Pour favoriser sa concentration et diminuer les facteurs de distraction, l'encourager à faire ses devoirs seul.



- *Canaliser ses pensées lors d'une conversation*

Le contraindre à parler moins vite réduit sa vitesse de réflexion, ce qui l'exerce à repousser les pensées qui ne correspondent pas au thème. Pour l'entraîner à participer à une conversation avec calme, on peut pratiquer le temps de silence entre les réponses, lui demander de répéter, faire un effort de concision quand il s'ennuie et lui passer la parole « et toi ? ».

- *Utiliser les trucs inventés par d'autres enfants vivant la même difficulté*

Marc, 9 ans, rapporte qu'il croise les bras en comptant de 20 à 0 lorsqu'il sent qu'il s'énerve trop. Jacqueline, confirme être souvent à bout de nerfs elle aussi, comme sa maman. Alors pour se concentrer, elle forme à l'aide de ses index et de ses pouces un cadre, qu'elle dirige sur l'objet de son attention.

- *Suggérer des massages corporels, des étirements et des bâillements*

S'il refuse de se faire masser, on peut lui enseigner des techniques d'automassages ou encore l'amener à se détendre par des étirements et des bâillements.

- *Prévoir des exercices physiques qui l'amuse pleinement*

Le faire participer à une course, un match de son sport préféré, du trampoline ou simplement des exercices isométriques...

- *Lui offrir un instrument auquel il aura un accès illimité*

A la maison, trouver un objet ou un instrument quelconque avec lequel il peut au besoin se défouler. Un vélo d'appartement ou un appareil pour renforcer les bras, c'est parfait. Cela doit être clair pour l'enfant que cela lui est accessible tout le temps.

- *Décoder ses émotions*

L'aider à dire avec des mots les émotions qu'il manifeste par des gestes.

- *Récompenser les comportements calmes*

Les comportements renforcés ont tendance à se développer, alors que les autres disparaissent lorsqu'ils sont ignorés et ne déclenchent pas de réaction. Le principe d'indifférence pour les CCI (comportements contextuellement indésirables) est pas toujours facile à tenir au quotidien,



et il arrive parfois d'être pris par l'agitation de l'enfant : on entre dans son jeu en accordant de l'attention à son CCI, ce qui participe au mélodrame humain : la séquence de l'ascenseur émotionnel avec le « oh c'est mal - oh c'est bien », le passage du – au +, suivi du retour à la case départ, avec perte de temps et d'énergie.

S'il y a en chaque enfant, un loup et un agneau, choisir celui qu'on nourrit avec notre attention, façonne son comportement futur. A l'entourage de décider de chaque récompense car, à moins d'avoir des jumeaux, on doit adapter nos critères de comportement calme, d'un enfant à l'autre. Pour l'un, rester assis une minute à table sans gigoter dans tous les sens sera considéré comme un *comportement calme* qui mérite une récompense. Pour l'autre, laisser parler son frère à deux reprises, sans lui couper la parole, sera aussi dans la catégorie *comportement calme* qu'il faudra récompenser.

- *Donner des points d'attention avant qu'il en manque*

Lui démontrer son affection régulièrement et valoriser ce qu'il fait de bien. John GOTTMAN, un grand psychologue, affirme qu'une relation entre deux personnes demeure saine, si elles respectent le ratio de 5 commentaires positifs pour 1 critique négative. Les études de neurologues confirment que la biochimie du cerveau, perturbée après 1 critique, se rétablit au bout de 5 compliments.

- *Avoir une chaise qui représente le calme*

Si l'on désigne le coin de la mauvaise humeur, pourquoi ne pas instaurer le coin calme ou de la chaise calme ? Un endroit dédié à cet unique effet, en mettant un peu de *pouvoir magique* avec ambiance chaleureuse (lumières tamisées, peluches douces, parfums, couverture chauffante, posters d'un autre monde, etc.)

- *Lui proposer de s'asseoir sur une poche froide de gel*

Contrairement aux anciens qui mettaient l'enfant dans un bac à douche ou les cow boy qui se renversaient un sceau d'eau froide sur la tête pour se calmer, les psychologues d'aujourd'hui positionnent une poche de gel générant du froid (10 degrés), au niveau périnée de l'enfant, pour faire redescendre la chaleur inhérente à l'énervement. A défaut de poche de gel, ils apprennent à l'enfant l'utilisation du bidet...



- *Diminuer les excitants alimentaires*

Voir le guide de psycho nutrition.

Eviter de servir du thé, du café, des sucreries, des boissons gazeuses, de la réglisse noire, de la farine de blé, des produits laitiers de vache.

- *Dialoguer en amont avec l'enfant sur la façon dont il pense se comporter*

Si une situation quelconque augmente son niveau d'agitation, l'aider à devenir davantage conscient de lui-même et de ce qui l'influence en identifiant les circonstances : « as-tu remarqué que, depuis que tu sais que ton ami vient, tu es tout excité, tu bouges et tu fais du bruit partout ? Oui, tu t'inquiètes et s'il arrive en retard tu n'auras pas le temps de lui montrer tous tes jouets et s'il ne s'amuse pas, tu as peur qu'il ne revienne pas. Alors, que dois-tu faire pour... ? » Prévoir avec sa collaboration les facteurs sur lesquels il peut agir et se mettre d'accord sur les pénalités d'échec.

Appliquer ce type de dialogue en préambule à une sortie, un examen, une fête, un ciné ou un restaurant pour le préparer à être en contrôle le moment venu.