

## **Techniques pour faire cesser un CCI** (Comportement Contextuellement Indésirable)

Les stratégies doivent évoluer avec l'âge des enfants. Pendant la tendre enfance il est normal et sain d'offrir un encadrement strict et une surveillance étroite. Mais ensuite il convient d'amener l'enfant à développer peu à peu son autonomie et sa connaissance de lui-même.

Voici quelques techniques pour éliminer certain CCI, (comportement contextuellement indésirable). Une règle d'or à garder à l'esprit : ce que l'on renforce se maintient et se développe, ce que l'on n'encourage pas disparaît. Les renforcements positifs qui offrent quelque chose à l'enfant pour le récompenser sont toujours plus efficaces que les renforcements négatifs qui lui retire un privilège.

- *Ne pas seulement entendre mais écouter aussi*

À partir du moment où l'enfant sent qu'on l'a compris, il cesse de répéter la même chose. Il n'a plus besoin de le faire car son message a été reçu. Être attentif à ce qu'il essaie de communiquer par ses comportements économise beaucoup d'énergie.

- *Définir clairement ses limites*

Être clair. Nancy Samalin affirme que plusieurs parents sont victimes du piège du bonheur : ils font tout pour ne pas déplaire à leur enfant. Ce piège est encore plus présent chez les parents dont l'enfant a été prématuré, gravement malade, victime d'un accident, d'un traumatisme psychologique ou encore, dans les cas d'adoption. Les restrictions que l'on impose à l'enfant ne provoquent pas d'euphorie. Mais plus on est enclin à faire le deuil de toujours plaire à son enfant, plus facilement on peut l'aider en lui imposant les limites nécessaires à sa tranquillité d'esprit car en l'absence de bordures l'enfant crée ses propres obsessions.

Lui demander de redire les consignes une fois qu'on les a énoncées. Cela évite de les répéter plusieurs fois et assure la compréhension de l'enfant. Une fois les limites définies, se garder de faire des remontrances. « Tu vois ce que tu as fait ? À cause de toi, j'ai été obligé de... ». Ces remarques sont nuisibles et superflues. Le silence doit devenir une marque de respect et un indice de contrôle sur soi-même. On en retire une grande satisfaction personnelle quand on s'en tient aux conséquences préalablement déterminées.

- *Faire appel aux conséquences indirectes.*

On peut retirer à l'enfant un privilège qui n'est pas directement relié au comportement à corriger. Par exemple, l'enfant ne respecte pas les consignes préétablies pendant le dîner chez grand-mère. Plutôt que de réagir par des commentaires insolites du genre « je ne t'emmènerai plus jamais chez grand-mère », utiliser plutôt cette formulation : « tu te souviens de notre entente », « parce que tu ne l'as pas respecté, je vais t'enlever tes blocs Lego durant la journée de demain ». Et on applique la règle sans ajouter de blâmes. Les conséquences indirectes sont surtout utiles lorsqu'il n'est pas possible de punir l'enfant sur le coup ou lorsque les conséquences directes sont impossibles à appliquer.

- *L'ignorer complètement*

On commet souvent l'erreur de donner trop d'égards aux manifestations impétueuses de l'enfant. De cette manière il comprend qu'il peut recevoir de l'attention en agissant de la sorte. Une fois qu'on lui a dit notre dernier mot et qu'il continue à contester, on l'ignore complètement. Qu'il crie ou pleure, on ne lui accorde aucun intérêt. Comme on ne réagit pas à ces crises, il n'y voit plus de gains et cesse ses comportements.

- *Se servir des conséquences logiques*

Les conséquences logiques sont celles qui ont un lien direct avec le comportement à éliminer.

L'enfant ne ramasse pas ses jouets → Sa mère les lui confisque pour quelques heures.

La petite fille brise sa balançoire délibérément → On lui interdit de l'utiliser pendant 3 jours. Cette technique marche également pour les ados.

- *Tirer parti des conséquences naturelles du comportement de l'enfant*

Les conséquences naturelles sont celles qui arrivent naturellement lorsque l'on ne s'interpose pas. En tirer parti constitue l'une des méthodes les plus efficaces mais malheureusement, l'une des moins populaires. Elle est pourtant simple : ne pas intervenir. Si le fils se lève en retard et manque son autobus, il aura lui-même à s'expliquer auprès de son professeur. Quand l'enfant malmène l'animal domestique, il se fait mordre et ce sera probablement la dernière fois qu'il le fera. Lorsqu'il abîme ses jouets, il doit s'en passer.

À moins que la sécurité de l'enfant ne soit en danger, lui expliquer que l'on n'intervient pas et qu'il aura à assumer les conséquences de ses gestes. Ces 2 ou 3 retards à l'école exigeront de la patience de notre part et notre philosophie sera mise à rude épreuve, mais ils auront pour effet une plus grande responsabilisation de l'enfant dans l'avenir. Quand on tient bon, cette stratégie vaut vraiment la peine.

- *Utiliser le coin de la mauvaise humeur*

Cette technique est un bijou. Mais le coin de la mauvaise humeur n'est pas un lieu de punition, c'est un endroit où il est correct de suivre les caprices de son tempérament. S'assurer de choisir un emplacement sûr, bien éclairé et à l'abri des distractions de la maisonnée (jeu, animal domestique, télévision) et y envoyer l'enfant avec un timer, il pourra en sortir lorsqu'on entendra la sonnerie du timer. En général le coin près de la porte représente le lieu le plus indiqué. Il permet aussi aux parents de poursuivre leurs activités dans les autres pièces de la maison sans être dérangés.

À propos, éviter la chambre à coucher parce que certains enfants développent par la suite des problèmes au coucher. Il semble que ceux-ci associent alors leur chambre à la mauvaise humeur, ce qui ne représente pas la situation idéale pour s'endormir.

Avant de mettre la technique à exécution, expliquer que dorénavant, lorsqu'il sera en colère, il devra aller avec le timer / minuteur dans le coin de la mauvaise humeur puisque le reste que de l'espace de la maison est réservé à la bonne humeur. Bien sûr, il ne s'y rendra pas de bon gré les premières fois. Dans ces cas, tenir fermement et répéter avec le plus grand calme possible qu'il doit y aller puisqu'il est de mauvaise humeur. Si vraiment, il résiste, appliquer la règle des conséquences indirectes : « si tu ne veux pas respecter notre entente alors dans ce cas je vais devoir te

retirer ton jeu pendant journée ». Compter jusqu'à 5 et s'il s'abstient toujours d'aller à l'endroit prévu, appliquer la sanction qu'on a énoncée. Cela ne signifie pas qu'il s'arrête de crier, mais il réalise fort probablement qu'il vaut mieux se conformer à la règle plutôt que de devoir assumer les conséquences de son infraction. Une fois que la question est tranchée, l'ignorer complètement sauf s'il y a un danger potentiel. Pour ce qui est de la durée de la réflexion, elle varie d'un enfant à un autre. Habituellement de 3 à 15 minutes conviennent. Récupérer cet épisode en lui demandant s'il a pensé ce qu'il fera autrement la prochaine fois.

Quelques recommandations liées à l'application des techniques pour faire cesser le CCI

- *Appliquer la punition le plus rapidement possible après avoir observé le comportement à corriger*

Punir seulement lorsque l'on a le contrôle de soi-même. On s'assure ainsi de donner un modèle de maturité sain, indispensable à son apprentissage. Par ailleurs cela évite de tenir des propos exagérés du genre : « je ne te donnerai plus rien » ou « je ne t'amerai plus jamais au restaurant ». On sait bien que c'est faux et l'enfant le sait aussi.

- *Utiliser le moins de mots possibles pour éviter de se perdre dans des blâmes inutiles.*

Par exemple, ne pas dire au jeune qui arrive à vélo avec une heure de retard : « je t'avais prévenu ». « Maintenant tu ne pourras plus prendre ton vélo pour les 7 prochaines journées ». « Quand tu seras adressé responsable pour bien te tenir, c'est situations ne arriveront plus ». « En attendant je ne peux vraiment pas te faire confiance et bla-bla-bla... »

Dire plutôt: « ton vélo est confisqué pour une semaine ».

De cette manière il sent que la réponse est ferme et que le parent fera respecté son verdict.

- *Parler de son comportement et non de lui.*

Évitez de traduire ses pensées par des « tu n'es qu'un irresponsable » ou « tu n'es qu'un bon à rien ». Il est beaucoup plus efficace de dire « tu n'as

pas tenu des engagements » ou bien « tu as commis une erreur » ainsi l'enfant comprend que ce n'est pas lui qui est en cause mais bien le geste qu'il a fait. Car il sait que c'est plus facile de modifier un comportement que de se changer soi-même, ainsi il est encouragé à réussir la prochaine fois.

- *Refuser d'argumenter.*

Utiliser la technique du « un, deux, pénalité ». Par exemple :

Maman : je regrette mais je ne peux pas te le permettre

Fils : mais maman !

Maman : je regrette mais je ne peux pas te le permettre, 1.

Fils : mais pourquoi ? Tous mes amis y vont

Maman : je regrette je ne peux pas te le permettre, 2.

Fils : Ah ! Tu ne comprends jamais rien. [Et il s'en va dans sa chambre.]

En général comme il est entendu à l'avance qu'à la 3<sup>e</sup> fois, il reçoit une pénalité (lui retirer un jeu ou des permissions), il s'arrange pour l'éviter. On peut utiliser cette technique pour le dodo, les devoirs, la douche.

- *Ne pas en rajouter après avoir appliqué la punition*

- *Chaque fois que c'est possible, prendre du recul pour trouver une conséquence adéquate*

- *Ne pas utiliser la privation de nourriture (sauf les bonbons)*

Car cela peut engendrer des syndromes de boulimie à l'âge adulte

- *Ne pas utiliser le retrait de son amour comme moyen de punition.*

Car à l'âge adulte, il aura une propension à utiliser le chantage affectif.

- *A courir plusieurs lièvres à la fois, on n'en attrape aucun*

Intervenir sur un seul comportement à la fois pour un résultat durable, puis une fois le changement obtenu et le comportement réalisé sans récompense ni relance, travailler sur un autre comportement.

- *Plus l'enfant est jeune plus la punition devrait être...*

De courte durée, de peu d'importance et être administrée rapidement après le CCI.

## Vignette

### En venir à corriger l'enfant par des moyens physiques?

*Certains frappent parfois l'enfant en pensant que « c'est la seule manière de lui faire comprendre quelque chose ».*

Mais l'enfant comprend surtout que lorsqu'on est en colère on frappe, et qui plus est, un plus petit que soi. Il en vient à se méfier. Les études montrent que les enfants frappés deviennent hypocrites et sournois et apprennent surtout à ne pas se faire prendre. Ils grandissent avec un degré élevé d'agitation et de nervosité qui parasite leurs apprentissages scolaires, leurs relations sociales et nuit à leur aptitude au bonheur pour cause de culpabilité et de paranoïa.

Le parent lui-même se sent coupable. Lorsqu'il a recours à ce moyen pour se faire obéir, cela le rend ignorant des autres techniques éducatives. Sa propre culpabilité le renvoie à une image défaillante de parent qui perd le contrôle. Cela nourrit la frustration et l'impuissance qui le maintiennent dans l'incapacité à s'exprimer par des mots, à s'organiser, s'expliquer, se concentrer. Et finalement à la moindre occasion, il en vient de nouveau aux mains. Ce processus s'observe également chez les parents pour qui piquer une colère, est devenu un mode relationnel ordinaire