



*Fondation canadienne
de la recherche en psychiatrie*

Quand ça ne va pas à

Aide aux familles

Gestion des problèmes de comportement chez l'enfant



Gestion des problèmes de comportement chez l'enfant

Selon les études, un enfant sur cinq a un problème de santé mentale et ce chiffre pourrait être une sous-estimation car un grand nombre de cas ne sont pas signalés. Beaucoup d'enfants éprouvent à la maison et à l'école des difficultés attribuables à des troubles de l'humeur, du comportement ou de la pensée. Il est important de souligner que dans certains cas, ces difficultés sont dues à une dysfonction cérébrale ou à un trouble du langage ou de l'apprentissage qui se traite bien. Une détection et un traitement précoces sont extrêmement importants, puisqu'une prompt intervention peut donner d'heureux résultats et réduire le niveau de stress pour toutes les personnes concernées.

Les problèmes de santé mentale peuvent surgir à différents âges et sont souvent difficiles à diagnostiquer. Par exemple, on a vu des cas de dépression clinique chez des enfants de moins de cinq ans. Il n'est pas rare qu'on détecte un premier trouble et qu'on établisse ensuite un second diagnostic, lorsque les symptômes sont plus apparents. Dans certains cas, plusieurs troubles coexistent. Encore une fois, l'évaluation et le traitement doivent être confiés à un professionnel de la santé compétent.

N'ayez pas peur de demander un deuxième ou un troisième avis. Plus vous serez renseigné, plus vous disposerez d'atouts pour aider votre enfant. Et n'oubliez pas de demander à votre famille et à vos amis de vous appuyer dans vos démarches en vue de trouver des réponses et le traitement qui convient. Souvent, il n'y a pas de solution miracle.

Il est normal que les enfants soient perturbés dans leur conduite par des événements malheureux ou déstabilisants – divorce, décès ou maladie d'un être cher, déménagement ou changement d'école – ou parce qu'ils éprouvent des difficultés au niveau des travaux scolaires ou des interactions avec les autres. Ces comportements ne traduisent pas nécessairement un trouble mental. Vous pouvez peut-être régler ces problèmes vous-même, mais il serait bon de consulter un médecin pour exclure la possibilité d'un trouble plus grave.

Bref, plusieurs comportements aberrants des enfants et des adolescents sont temporaires et tout à fait normaux pour leur âge et leur stade de développement, tandis que d'autres, plus tenaces et plus intenses, requièrent une intervention professionnelle.

Les troubles du langage et de l'apprentissage dépassent le cadre de cet ouvrage, mais en le lisant, vous allez remarquer que plusieurs troubles mentaux (ou psychiatriques) décrits s'accompagnent souvent d'une forme de ces troubles (entre autres, dyslexie). Les difficultés de langage et d'apprentissage sont très stressantes pour un jeune, surtout si elles n'ont pas été diagnostiquées. En fait, une conduite perturbée peut résulter d'un problème de compréhension ou de mémoire. Un comportement agressif est parfois l'extériorisation de la frustration engendrée par des problèmes de communication. Par conséquent, la coexistence fréquente des troubles mentaux et des difficultés d'apprentissage renforce l'importance d'un diagnostic clinique exact. Ces problèmes sont complexes, et il est important que les jeunes reçoivent l'évaluation, le traitement et le soutien dont ils ont besoin à un jeune âge. Il existe une foule de renseignements sur les difficultés de langage et d'apprentissage, mais adressez-vous en premier lieu à la **TAAC (Troubles d'apprentissage – Association canadienne [www.ldac.taac ou (613) 238-5721]**, qui vous dirigera

au besoin vers un organisme provincial ou un chapitre local.

Il faut noter également que certains enfants aux prises avec des problèmes de santé mentale se tournent vers l'alcool ou les drogues (automédication) pour surmonter leur stress. L'abus de substances doit être pris au sérieux, mais il ne faut pas négliger les causes sous-jacentes. Par exemple, si un enfant prend trop de médicaments pour calmer son angoisse, il a peut-être besoin de traitement (pharmacothérapie ou psychothérapie) pour un trouble d'anxiété. Si vous craignez que votre enfant ait un problème d'alcool ou de drogue, parlez-en à votre médecin de famille ou à un spécialiste en santé mentale. Les sources d'information sur la dépendance à l'alcool et aux médicaments ou drogues sont nombreuses, mais contactez d'abord le **Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies [www.ccsa.ca ou (613) 235-4048]** ou le **Centre de toxicomanie et de santé mentale [www.camh.net ou (416) 535-8501]**.

Conseils pour vous et votre enfant

Dans vos efforts pour aider votre enfant à traverser les situations difficiles, n'oubliez pas les points suivants :

1. Essayez de rester calme. Ce n'est pas votre faute. Ne vous sentez pas coupable et encouragez les autres membres de la famille à ne pas se blâmer.
2. N'oubliez pas que les enfants ne font pas exprès de mal se conduire juste pour vous exaspérer. Ils font leur possible compte tenu de la situation.
3. Dans la mesure du possible, évitez de renforcer un comportement incorrect par vos réactions négatives (peur, colère, désespoir). Cherchez des façons de résoudre le problème et faites preuve d'optimisme.
4. Prenez le parti de votre enfant. Il a besoin de sentir que vous êtes de son côté, même s'il est perturbé. Attention, cela ne veut pas dire de passer outre aux comportements répréhensibles sur lesquels il a de l'emprise.
5. Sachez que le problème de votre enfant peut se répercuter sur ses amis et ses camarades de classe. Il est possible qu'il rompe des relations et évite les occasions de socialiser pour s'isoler et se replier sur lui-même. Essayez d'expliquer à son enseignant et à ses proches ce dont il a besoin durant cette mauvaise passe.
6. Évitez le surmenage. Mangez bien, prenez suffisamment de repos et faites de l'exercice pour rester en santé. Beaucoup de parents sont d'avis que les groupes de soutien sont la meilleure ressource. Joignez-vous à un groupe au sein de votre communauté ou fondez-en un s'il n'en existe pas. Amenez-y votre partenaire. Informez-vous auprès de l'école, du centre communautaire ou de l'hôpital de votre localité, ou consultez la section Ressources de ce guide.
7. Cherchez de l'aide professionnelle et un groupe de soutien pour votre enfant, mais ne négligez pas pour autant les autres membres de la famille. Intégrez-les au processus. Maintenez des échanges soutenus pour tenter de mieux comprendre la situation et d'établir la contribution de chacun.

Nous espérons que cet ouvrage vous aidera :

- À améliorer votre situation par ses suggestions de stratégies et ses conseils.
- À reconnaître quand demander de l'aide ou l'évaluation d'un professionnel de la santé.
- À avoir accès aux professionnels, aux ressources et aux groupes de soutien appropriés dans le cadre du système canadien de santé mentale.
- À faire face à la fois aux comportements aberrants transitoires et aux troubles mentaux qui bouleversent l'existence.
- À aider votre enfant à maîtriser le mieux possible son comportement au fil du temps.
- À améliorer la relation parent-enfant durant une période difficile.
- À apaiser votre anxiété et celle de votre enfant.
- À mieux comprendre la maladie mentale et à exercer des pressions pour que des changements positifs soient apportés.
- À sortir de votre isolement.

En dernier lieu, armez-vous de patience. Il faut souvent des mois, voire des années, pour résoudre ces problèmes. Préparez-vous mentalement aux embûches qui se dresseront sur votre chemin. Et n'oubliez pas qu'il y a une foule de personnes dans la même situation.

Stratégies générales

- 1. Laissez votre enfant s'extérioriser dans un cadre supervisé.**
Encouragez-le à laisser libre cours à ses émotions et dites-lui qu'il est normal de se sentir ainsi dans certaines situations. Demandez-lui d'exprimer ce qu'il ressent à l'aide d'un dessin et discutez-en.
- 2. Faites participer votre enfant à des activités en dehors de la maison et de l'école dans un domaine où il pourra connaître un certain succès et s'intégrer à un groupe (sport d'équipe, scouts ou guides, cours de musique ou de danse).** Informez le chef d'équipe de la situation et des stratégies qui se sont avérées utiles.
- 3. Soyez à l'écoute.** Essayez de trouver du temps tous les jours pour prêter une oreille attentive à votre enfant et parler de ce qui l'intéresse. Évitez d'imposer votre opinion. Contentez-vous d'écouter!
- 4. Surveillez les sites internet que consulte votre enfant et ses séances de clavardage.** Les enfants se servent parfois de l'ordinateur pour communiquer leurs pensées négatives et leurs inquiétudes, ce qui peut créer un effet contagieux ou empirer l'état d'une personne présentant un trouble (par exemple, les enfants qui consultent des sites faisant la promotion des troubles du comportement alimentaire comme l'anorexie).
- 5. Complimentez et félicitez votre enfant quand il s'efforce d'accomplir quelque chose de positif (par exemple rédaction d'un travail scolaire intéressant, acquiescement à une demande, coup de main avec les corvées domestiques).** Faites-en un événement!
- 6. Trouvez tous les jours l'occasion de dire à votre enfant que vous l'aimez.**
- 7. Prêchez par l'exemple en faisant preuve de patience, de solidarité et d'écoute.**
- 8. Servez-vous des situations difficiles pour développer la résilience chez votre enfant, vous-même et votre famille.** La résilience est la faculté de résister aux chocs, de rebondir après un événement traumatisant ou déstabilisant. Elle se cultive en exploitant les points forts de votre enfant (et les vôtres), non les faiblesses. Laissez de côté les critiques, la honte et les reproches et

- concentrez-vous sur les capacités de votre enfant. Demandez-vous : « Est-ce qu'il saura mieux se débrouiller la prochaine fois grâce à ce que je fais maintenant? »
9. **Évitez les disputes et les abus d'autorité.** La meilleure façon d'empêcher les rapports de force est d'être à l'écoute.
 10. **Accordez des temps d'arrêt** pour un tout-petit (10 minutes maximum) et des moments de silence pour un enfant plus âgé lorsqu'il s'est mal conduit. Il ne s'agit pas de mettre l'enfant en pénitence mais de lui donner un répit pour lui permettre de se ressaisir avant de reprendre ses activités. Si vous êtes en colère au moment d'accorder une pause, vous avez trop attendu.
 11. **Soulignez l'importance de l'obéissance.** Répétez à votre enfant ce que vous attendez de lui et expliquez les conséquences s'il s'y conforme ou désobéit. Analysez la situation ensemble et fixez des délais pour l'exécution de la tâche demandée. Travaillez en équipe. Lisez la section suivante sur la discipline.
 12. **Évitez les punitions corporelles.** L'enfant pourrait vous voir comme un ennemi plutôt qu'un allié et adopter ce modèle de comportement pour attaquer les autres, ce qui risque de créer un cercle vicieux.
 13. **Tâchez de ne pas élever la voix.** En vous exprimant à la première personne (« Je suis en colère parce que ... »), vous ne visez pas l'enfant, mais son comportement, et évitez de l'abaisser. Évitez les phrases à la deuxième personne (« Tu fais toujours... ») qui ont un effet dénigrant.
 14. **Reconnaissez votre propre colère.** Quand vous sentez la colère ou le ressentiment monter, efforcez-vous de réduire votre niveau de stress. Par exemple, prenez quelques respirations profondes, essayez de trouver le comique de la situation, comptez jusqu'à dix, changez de pièce, allez faire une promenade, parlez à votre partenaire ou à une amie, écoutez de la musique douce ou allongez-vous. La colère est une émotion légitime, mais elle est mauvaise conseillère. Dans la plupart des cas,

elle cache la souffrance ou l'impuissance. Ces sentiments sont normaux dans des situations difficiles; prenez un temps d'arrêt pour tenter de vous remettre en mode résolution de problèmes.

15. **Préparez-vous à investir du temps.** Ne cherchez pas de solution instantanée. Essayez de voir la vie comme un marathon au lieu d'un sprint; vous aurez parfois l'impression de piétiner ou de régresser, mais à la longue, vous vous rendrez compte que vous avez avancé.
16. **Expliquez pourquoi vous avez pris telle décision.** Quand votre enfant comprend les motifs de vos actes ou de vos attentes, il est moins dérouté et moins porté à croire que vous agissez selon votre bon plaisir. Il lui est ainsi plus facile d'exécuter les ordres et d'exprimer son désaccord de façon rationnelle, ce qui favorise le dialogue.

Gestion des problèmes de
comportement chez l'enfant

Conseils pour aborder la question de discipline et de conduite

- **Entretenez-vous en privé avec votre enfant** ou, en présence d'un groupe de personnes, prenez-le à l'écart et parlez à voix basse, pour ne pas l'humilier.
- **Rapprochez-vous** et mettez-vous à son niveau pour traiter d'égal à égal.
- **Regardez votre enfant dans les yeux en lui parlant doucement.** Faites-lui comprendre que vous maîtrisez la situation. Évitez les réprimandes et les sermons. Parlez lentement, avec fermeté et sur un ton normal. Soyez concis; les enfants ont souvent du mal à saisir l'essentiel d'un entretien, surtout s'ils sont bouleversés. Au besoin, répétez patiemment le message jusqu'à ce que l'enfant ait compris, en particulier s'il éprouve des difficultés de langage ou d'apprentissage.
- **Demandez à votre enfant de reformuler** ce que vous avez dit avec ses propres mots.
- **Si vous avez besoin de discipliner votre enfant, imposez des conséquences appropriées, non des corrections ou des punitions arbitraires.**
 - Les conséquences appropriées sont :**
 - claires** et précises;
 - logiques** et pertinentes à l'inconduite;
 - limitées dans le temps :** la punition doit être appliquée sur-le-champ et prendre fin après un délai raisonnable;
 - souvent fixées ou discutées d'avance** pour que l'enfant sache à quoi s'en tenir;
 - respectueuses** envers l'enfant.
- **Faites comprendre à votre enfant que vous vous souciez** de lui et que vous êtes de son côté.
- **Discutez** des façons de résoudre les problèmes. Demandez-lui comment il se sent et ce qui pourrait mieux fonctionner la prochaine fois.
- **Évitez de comparer votre enfant aux autres enfants ou à ses frères et sœurs.**



*Fondation canadienne
de la recherche en psychiatrie*

Pour obtenir plus d'information
ou faire un don, prière de contacter :

Fondation canadienne de la recherche en psychiatrie
2, rue Carlton, bureau 1007
Toronto (Ontario) M5B 1J3

Téléphone : 416-351-7757
Télécopieur : 416-351-7765
Courriel : admin@cprf.ca
Web : www.cprf.ca

ISBN 0-9734947-2-7