



Interventions gagnantes



Le lien que l'on a avec l'enfant :

- Est-il positif?
- Peut-on l'améliorer?

Passer des moments de qualités et réapprendre à le connaître positivement (comme s'il était un inconnu)

- Qui est-il?
- Qu'est-ce qu'il aime?

Les règles de la maison

- **Simple** : Valider la compréhension de l'enfant.
- **Réalistes** : Éviter les listes interminables et respecter le rythme de l'enfant.
- **Constantes** : S'assurer de les tenir à long terme.

Exemple: Si on instaure une règle comme : "Tu dois faire ton lit tous les matins." et que dès la 2^e semaine, on ne vérifie pas et on en laisse passer, l'enfant enregistrera ceci : "Ce n'est pas grave!"

- **Cohérentes** : S'assurer d'établir une règle qui sera facile à respecter.

Exemple: Reprenons l'exemple du lit pour la cohérence. Si on exige à l'enfant de faire cette tâche, pourquoi ne pas la faire également? Nous lui montrons alors l'exemple. Cela devient une règle de la maison, le sentiment de justice est alors respecté.

LA ROUTINE

- Avoir un horaire (avec pictogrammes ou petits mots);
- Établir une routine stable (d'un milieu à l'autre pour des gardes partagés);
- Diminuer le stress;
- Prévoir les changements et planifier des interventions en conséquence;
- Prévoir un plan A, B, C et même D!!!
- Choisir les combats!

RÉCOMPENSES / CONSÉQUENCES

- Les récompenses et les conséquences doivent être dans le **moment présent**;
- Respecter un délai de gratification immédiat (exemple : un point par consigne remplie)

Inattention

- Demander son regard;
- Changer le ton de sa voix;
- Utiliser des consignes **courtes** et en donner une à la fois;
- Utiliser des pictogrammes;
- Donner des exemples de ce que l'on attend;
- Le placer loin des distractions et réduire le bruit ambiant (casque, écouteurs);
- Le responsabiliser, **L'OCCUPER!**



Hyperactivité

- L'exercice reste indispensable. Les sports à privilégier au niveau du TDA/H sont les arts martiaux et le soccer.
- Utilisation d'objets sensoriels (*tangle*, balle antistress,...)

Impulsivité

- Amener le jeune à développer l'habitude de s'arrêter devant une situation. Par exemple, lui remémorer une conséquence qu'il a vécue, suite au non-respect d'une règle, pourrait l'aider à développer ce réflexe;
- Utiliser un pictogramme représentant la règle ou le **moyen** utilisé (petite phrase, respiration, s'isoler);
- Féliciter l'enfant lorsqu'il se comporte bien et tenter de fermer les yeux sur des comportements qui peuvent être un peu irritants, mais non dangereux;
- Prévoir et planifier les situations critiques (transitions, activités spéciales);
- Utiliser des outils (balles, tangle, élastique) et prévoir un lieu de retour au calme.
- Le lien est la base de vos interventions comportementales. Passez des moments de qualité avec l'enfant.

À éviter

- Donner de l'attention juste quand ça va mal;
- Argumenter avec l'enfant. Vaut mieux agir! Cela marque plus que des paroles;
- Humilier et ridiculiser l'enfant;
- Entrer dans l'escalade. Crier plus fort, s'emporter et avoir des discussions sans fin ne donneront rien;
- Se sentir coupable ou se blâmer pour le comportement de l'enfant;
- Ne pas contrôler ses propres émotions;
- Culpabiliser l'enfant. Attention au discours utilisé. Il retiendra souvent le négatif;
- Donner une étiquette à l'enfant;
- Les grosses sanctions trop longues et sans lien avec l'action.

Au quotidien

- **Le matin** : Organisation et planification. À l'aide d'une liste (à cocher), on prépare tout la veille.
- **L'école** : Bien communiquer avec les enseignants de l'enfant. En début d'année, expliquer au nouveau professeur qui est l'enfant. Valoriser l'école et les enseignants devant l'enfant.
- **Les devoirs** : Le meilleur temps est-il au retour de l'école? Demander le plan de travail le vendredi. Les travaux les plus difficiles seront faits le *weekend* lorsque la concentration est plus présente.
- **Les repas** : Établir les règles de base durant le repas. Rendre ce moment agréable, faire un tour de table avec les moments positifs de chacun. Les choix dirigés sont suggérés avec un enfant qui dit NON à tous les repas.
- **Le coucher** : Le sommeil doit être réparateur.